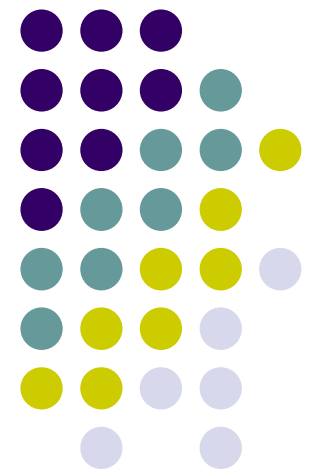




Bullying



¿Qué es el Bullying o acoso escolar?



- Maltrato físico y/o psicológico deliberado y continuado que recibe un niño por parte de otro u otros, que se comportan con él cruelmente con el objetivo de someterlo y asustarlo, con el propósito a obtener algún resultado favorable para los acosadores o simplemente a satisfacer la necesidad de agredir y destruir que éstos suelen presentar.
- El bullying implica una repetición continuada de las burlas o las agresiones y puede provocar la exclusión social de la víctima.

Características del Bullying



- Conductas como burlas, amenazas, agresiones físicas, aislamiento sistemático
- Tiende a originar problemas que se repiten y prolongan durante cierto tiempo.
- Provocado por un alumno, apoyado por un grupo, contra una víctima que se encuentra indefensa.
- Se mantiene debido a la ignorancia o pasividad de las personas que rodean a los agresores y a las víctimas sin intervenir directamente.
- La víctima desarrolla miedo y rechazo al contexto en el que sufre la violencia; pérdida de confianza en sí mismo y en los demás y disminución del rendimiento escolar.
- Disminuye la capacidad de comprensión moral y de empatía del agresor, mientras que se produce un refuerzo de un estilo violento de interacción.
- En las personas que observan la violencia sin hacer nada para evitarla, se produce falta de sensibilidad, apatía y falta de solidaridad.
- Se reduce la calidad de vida del entorno en el que se produce: dificultad para lograr objetivos y aumento de los problemas y tensiones.



Tipos de Bullying

- **Físico:** empujones, patadas, agresiones con objetos, etc. Se da con más frecuencia en primaria que en secundaria.
- **Verbal:** insultos, menosprecios en público, resaltar defectos físicos, etc. Es el más habitual.
- **Psicológico:** minan la autoestima del individuo y fomentan su sensación de temor.
- **Social:** pretende aislar al joven del resto del grupo y compañeros.





Causas del Bullying

- Las causas de este fenómeno de bullying o acoso escolar son múltiples y complejas.
- Factores de riesgo de violencia:
 - exclusión social
 - exposición a la violencia a través de los medios de comunicación.
- Condiciones protectoras
 - modelos sociales positivos y solidarios
 - contextos de ocio y grupos de pertenencia constructivos
 - adultos disponibles y atentos para ayudar.



La familia

- Adquisición de los primeros modelos de comportamiento.
- Violencia intrafamiliar
- Situación de maltrato del niño por parte de los padres:
 - Deterioro de la interacción familiar
 - Deterioro del comportamiento del niño en otros entornos:
 - Disminuye la posibilidad de establecer relaciones positivas.
 - Se repite crónicamente, haciéndose más grave.
 - Se extiende a las diversas relaciones que los miembros de la familia mantienen.
- Pobreza y estrés de los padres secundario



Entorno escolar

- Mala relación entre profesor y alumno puede ser causa de:
 - Ansiedad y depresión en los niños
 - Descenso de su rendimiento escolar.
- Mejorar las relaciones entre profesores y alumnos y, por tanto, la convivencia en el entorno escolar
 - Reforzar las tutorías como medio para solucionar las tensiones
 - También es necesario preparar bien a los profesores en cuestiones de psicología y pedagogía.
 - Involucrar a los alumnos a la hora de fijar los objetivos de su formación para que se sientan motivados por aprender y mejoren sus relaciones con los profesores.

Medios de comunicación



- Muestran la violencia, tanto real (noticias) como ficticia (películas o series), y por eso son considerados como una de las principales causas que originan la violencia en los niños y jóvenes
 - Los comportamientos que los niños observan en televisión influyen en el comportamiento que manifiestan inmediatamente después
 - La influencia de la televisión a largo plazo depende del resto de relaciones que el niño establece
 - La repetida exposición a la violencia puede producir habituación: considerarla como algo normal, inevitable, lo que reduce la empatía con las víctimas.
 - Promover en los niños la reflexión respecto a la violencia que nos rodea.
 - Incorporación de la tecnología audiovisual al aula, como elemento educativo en la prevención de la violencia.

Agresores y víctimas



Los estudios realizados acerca de la violencia en la escuela señalan que tener amigos y ser aceptado son factores protectores frente dicho fenómeno.



Víctima pasiva

- Situación social de aislamiento
 - Con frecuencia no tiene un solo amigo entre sus compañeros
 - Presenta dificultad de comunicación y baja popularidad.
- Conducta muy pasiva
 - Miedo ante la violencia y manifestación de vulnerabilidad
 - Alta ansiedad, inseguridad y baja autoestima
 - Tendencia a culpabilizarse de su situación y a negarla por considerarla vergonzosa.
- Cierta orientación a los adultos, relacionada con una posible sobreprotección por parte de la familia.



Víctima activa

- Situación social de aislamiento e impopularidad.
- Tendencia impulsiva a actuar sin elegir la conducta más adecuada a cada situación
 - Disponibilidad a emplear conductas agresivas, irritantes, provocadoras
 - A veces, las víctimas activas mezclan este papel con el de agresores.
- Un rendimiento peor que el de las víctimas pasivas.
- Trato familiar más hostil, abusivo y coercitivo en etapa preescolar
- Situación más frecuente entre los chicos. Pueden encontrarse en ella, con frecuencia, los niños con TDAH.

Agresores



- Situación social negativa
 - rechazados por una parte importante de sus compañeros
 - están menos aislados que las víctimas y tienen algunos amigos que les siguen en su conducta violenta.
- Tendencia a la violencia y al abuso de fuerza.
 - Impulsivos, con escasas habilidades sociales, baja tolerancia a la frustración, dificultad para cumplir normas, relaciones negativas con los adultos y bajo rendimiento.
- Carecen de capacidad de autocrítica, lo que se traduce en una autoestima media o incluso alta.
- Ausencia de una relación afectiva cálida y segura por parte de los padres
- Padres inconsistentes
 - dificultad para enseñarle a respetar límites
 - combina la permisividad y empleo de métodos coercitivos (incluido, en ocasiones, el castigo físico).
- Agresores activos, que son lo que inician y dirigen la agresión
- Agresores pasivos, que son los que les siguen y animan y que presentan problemas similares, aunque en menor grado.

Consejos para las víctimas del Bullying



- Muchas veces, los padres y profesores de las víctimas son los últimos en enterarse de que está sufriendo el acoso escolar de sus compañeros
- La vergüenza o el miedo a las represalias son los principales motivos.

Consejos para padres de niños que sufren Bullying



- Los padres deben estar atentos a los siguientes aspectos, que pueden ser indicios de que su hijo está siendo víctima del acoso escolar:
 - Cambios en el comportamiento del niño. Cambios de humor.
 - Tristeza, llantos o irritabilidad.
 - Pesadillas, cambios en el sueño y/o apetito.
 - Dolores somáticos, dolores de cabeza, de estómago, vómitos...
 - Pierde o se deterioran de forma frecuente sus pertenencias escolares o personales, como gafas, mochilas, etc.
 - Aparece con golpes, hematomas o rasguños y dice que se ha caído.
 - No quiere salir ni se relaciona con sus compañeros.
 - No acude a excursiones, visitas, etc. del colegio.
 - Quiere ir acompañado a la entrada y la salida.
 - Se niega o protesta a la hora de ir al colegio.

Consejos para educadores de niños que sufren Bullying



- Los profesores deben estar atentos a:
 - La relación de los alumnos y alumnas en los pasillos y en el patio.
 - Las "pintadas" en las puertas de baños y paredes (qué nombres aparecen habitualmente)
 - La no participación habitual en salidas de grupo
 - Las risas o abucheos repetidos en clase contra determinados alumnos o alumnas
 - Las cimarras de un alumno, sobre todo, cuando las hace solo
 - Estar atentos a los alumnos que
 - Sean diferentes, por su forma de ser o aspecto físico
 - Se queja de forma insistente de ser insultado, agredido, burlado
 - Si comenta que le roban sus cosas en el colegio o si cada día explica que pierde su material escolar
 - Investigar los cambios inexplicables de estados de ánimo: tristeza, aislamiento personal del alumno o alumna, aparición de comportamientos no habituales, cambios en su actitud, poco comunicativo, lágrimas o depresión sin motivo aparente...
 - Escasas o nulas relaciones con los compañeros y compañeras.
- Evidencias físicas de violencia y de difícil explicación: moretones, cortaduras o rasguños, ropa rasgada, objetos dañados o que no aparecen...
- Quejas somáticas constantes del alumno: dolores de cabeza, de estómago o de otro tipo cuya causa no está clara.
- Accesos de rabia extraños.
- Variaciones del rendimiento escolar, con pérdida de concentración y aumento del fracaso.
- Quejas de los padres, que dicen que no quiere ir al colegio.

Consejos para los niños testigos del Bullying



- Si estás siendo testigo de las agresiones de algunos compañeros hacia otro, debes tener en cuenta los siguientes consejos:
 - Si alguno de los presente dice algo como "¡Basta ya!", en la mitad de los casos, las acciones violentas cesan. Es difícil de hacer, pero estar ahí y no hacer nada es igual que aprobar la agresividad.
 - Si sientes que no puedes decir nada, vete del sitio y díselo al adulto más cercano. Haz que vaya a ayudar.
 - Si ves que alguien sufre una y otra vez agresiones, puedes hacer algo para terminar esa situación.
 - Si el colegio tiene algún tipo de programa para informar de agresiones, como un teléfono o un buzón, utilízalo. Puedes hacerlo de forma anónima.
 - Intenta conseguir que la víctima se lo cuente a sus padres o a los profesores. Ofrecete a ir con él o ella si crees que eso puede ayudarle.
 - Si el acosado no quiere hablar con nadie, ofrecete para hablar con alguien en su nombre.
 - Involucra a tanta gente como puedas, incluso a otros amigos y compañeros de clase.
 - No uses la violencia contra los agresores ni trates de vengarte por tu cuenta.

Consejos para las víctimas del Bullying



- Ignora al agresor, haz como si no lo oyeras. Ni siquiera le mires
- No llores, no te enojés, ni muestres que te afecta.
- Responde al agresor con tranquilidad y firmeza. Di por ejemplo: "No, eso es sólo lo que tú piensas".
- Si puedes, intenta ironizar o tratar con humor lo que te diga.
- Aléjate o corre si es necesario, si crees que puede haber peligro.
- Si eres una víctima constante de los agresores, habla con un adulto. Comienza con tus padres. Intenta que tus padres hablen con alguien del colegio, pero no con los padres de los agresores.
 - También puedes hablar con el profesor o el director del colegio.
 - Si no quieres hablar de ello con nadie a solas, pídele a un amigo o hermano que te acompañe. Te ayudará llevar a alguien que te haya visto cuando te agreden.
 - Deja claro al adulto que la situación te afecta profundamente, sobre todo si eres víctima de agresiones verbales, ya que a veces los adultos no las consideran importantes y, sin embargo, son las que más daño pueden hacer.
 - Si sientes que no puedes decir nada a nadie, trata de escribir una carta explicando lo que te pasa. Dásela a un adulto en quien confíes y guarda una copia para ti.

Y RECUERDA:



- Tú no tienes la culpa de ser agredido.
- No tienes que hacer frente a esta situación tú solo.
- Recuerda que es el agresor quien tiene un problema, no tú.
- Trata a los demás como quieres que te traten a ti. Ayuda al que lo necesite y así, cuando tú necesites ayuda, te ayudarán.

Prevenir el Bullying



- Es muy importante intentar prevenir el bullying y la violencia en las aulas a través de la educación y de las relaciones entre la escuela y la familia. Muchas veces, las causas están en esos entornos y es allí mismo donde hay que intentar atajarlas.

Decálogo educativo antiviolenencia



1. Adaptar la educación a los cambios sociales, desarrollando la intervención a diferentes niveles y estableciendo nuevos esquemas de colaboración, con la participación de las familias y la administración.
2. Mejorar la calidad del vínculo entre profesores y alumnos, mediante la emisión de una imagen del educador como modelo de referencia y ayudar a los niños a que desarrollen proyectos académicos gracias al esfuerzo.
3. Desarrollar opciones a la violencia.
4. Ayudar a romper con la tendencia a la reproducción de la violencia.
5. Condenar, y enseñar a condenar, toda forma de violencia.
6. Prevenir el ser víctimas. Ayudar a que los niños no se sientan víctimas.
7. Desarrollar la empatía y los Derechos Humanos.
8. Prevenir la intolerancia, el sexismo, la xenofobia. Salvaguardar las minorías étnicas y a los niños que no se ajustan a los patrones de sexo preconcebidos.
9. Romper la conspiración del silencio: no mirar hacia otro lado. Hay que afrontar el problema y ayudar a víctimas y agresores.
10. Educar en la ciudadanía democrática y predicar con el ejemplo.



Pautas de disciplina

- Uno de los objetivos de la disciplina es enseñar a respetar ciertos límites. Es necesario que las normas sean claras y coherentes y ayuda el que hayan sido elaboradas por todos los miembros de la comunidad escolar.
- La impunidad ante la violencia genera más violencia.
- La sanción debe contribuir a diferenciar entre agresores y víctimas.
- El respeto a los límites mejora cuando se aprenden habilidades no violentas de resolución de conflictos como la mediación y la negociación.
- Es preciso que la disciplina ayude a luchar contra la exclusión en lugar de aumentar su riesgo.
- Conviene incluir la disciplina en un contexto de democracia participativa, que todos participen en la creación de las normas.

Relaciones entre la escuela y la familia



- Uno de los principales factores de riesgo de violencia es el aislamiento de la familia con respecto a otros sistemas sociales en los que el niño se relaciona.
- El apoyo social a las familias es muy importante y puede reducir significativamente el riesgo de violencia porque proporciona ayuda para resolver los problemas, acceso a información sobre formas alternativas de resolver dichos problemas y oportunidades de mejorar la autoestima.
- Una importante condición para mejorar la educación es estimular la comunicación entre la escuela y la familia, sobre todo, cuando los niños tienen mayores dificultades de adaptación escolar y/o con más riesgo de violencia.

Aprendizaje cooperativo



- Uno de los procedimientos educativos que pueden ayudar a prevenir la exclusión y, por lo tanto, la violencia en las aulas, es el aprendizaje cooperativo en equipos heterogéneos, tanto en educación primaria como en secundaria
- Este método puede ayudar a
 - adaptar la educación a la diversidad
 - desarrollar la motivación de los alumnos por el aprendizaje
 - mejorar la cohesión del grupo y las relaciones dentro de éste
 - distribuir las oportunidades de protagonismo académico.



Resolución de conflictos

- Definir adecuadamente el conflicto.
- Establecer cuáles son los objetivos y ordenarlos según su importancia.
- Diseñar las posibles soluciones al conflicto.
- Elegir la solución que se considere mejor y elaborar un plan para llevarla a cabo.
- Llevar a la práctica la solución elegida.
- Valorar los resultados obtenidos y, si no son los deseados, repetir todo el procedimiento para tratar de mejorarlos.
- Una buena idea puede ser ir escribiendo las distintas fases del proceso, para facilitar su realización.

Mediación



- Se utiliza cuando existen muchas dificultades para que las personas implicadas en un conflicto puedan resolverlo directamente.
- Consiste en que, ante un conflicto entre dos alumnos, un tercero les ayude a dialogar para acercar sus posturas y solucionar la disputa por ellos mismos. Es una forma de mostrar a los jóvenes que los problemas se pueden solucionar hablando y no sólo mediante el autoritarismo o la violencia.
- El mediador no resuelve el problema, sino que ayuda a que las partes lo hagan, al facilitar la comunicación, formular sugerencias y eliminar obstáculos que puedan existir. Su papel es importante para:
 - Sustituir la confrontación por la cooperación, en la que las partes se dedican a resolver el conflicto buscando el beneficio mutuo.
 - Ayudar a identificar los objetivos de cada uno y buscar soluciones que los hagan compatibles con los del otro.
 - Favorecer que cada parte comprenda los intereses del otro y se comprometa con soluciones de beneficio mutuo.



Fases de la mediación

1. Presentación y aceptación del mediador.
2. Recogida de información sobre el conflicto y las personas implicadas, a través de conversaciones por separado.
3. Elaboración de un "contrato" sobre las reglas del proceso de mediación.
4. Reuniones conjuntas con todas las partes implicadas.
5. Elaboración y aprobación del acuerdo.

Negociación



- Es un proceso a través del cual dos o más partes intentan resolver un conflicto modificando sus demandas iniciales, de modo que al final se llegue a un resultado aceptable para todos.
- Recomendaciones
 - Centrar la negociación en los intereses y no en las posiciones
 - Separar a las personas del problema
 - Generar alternativas de beneficio mutuo
 - Insistir en criterios objetivos, como la justicia, el mantenimiento de la relación, los intereses de toda la comunidad o la viabilidad de las soluciones.



Fases de la Negociación

1. Identificar necesidades e intereses, expresando lo que se quiere y por qué
2. Escuchar atentamente los intereses del otro
3. Lluvia de ideas sobre las posibles soluciones, sin decidir todavía si son buenas o malas
4. Elegir la mejor solución, considerando cada idea en función de las ganancias conjuntas
5. Elaborar un plan de acción en el que se decida quién hará qué y cuándo.