



# CHARLA PARA PADRES SOBRE ACOSO ESCOLAR

## ¿CÓMO PREVENIR Y DETECTAR EL ACOSO ESCOLAR?

Deliberado y continuado maltrato verbal y/o modal que recibe un niño o adolescente por parte de otro u otros, que se comportan con él cruelmente con el objeto de someterle, amilanarle, intimidarle, amenazarle, obtener algo mediante chantaje, etc. y que atenta contra la dignidad del mismo y sus derechos fundamentales.

Las principales características que un proceso de acoso escolar presenta son:

- Intención de hacer daño, no se hace sin querer.
- Maltrato repetido que la víctima espera sistemáticamente.
- Proceso continuado en el tiempo, incluso fuera del horario escolar.
- Desequilibrio de poder.
- Estigmatización de la víctima, fragilidad social y aislamiento: círculo de victimización interna y social.
- Sensación de impunidad del agresor y refuerzo social: obtención de reconocimiento, éxito y poder social.
- El resto de los compañeros que lo ven no dicen nada o se ríen de la situación.

Las principales escalas en las que se manifiesta el acoso escolar son:

- Hostigamiento
- Bloqueo social
- Manipulación social
- Exclusión social
- Intimidación
- Coacciones
- Amenazas
- Agresiones



LO QUE SE VE:

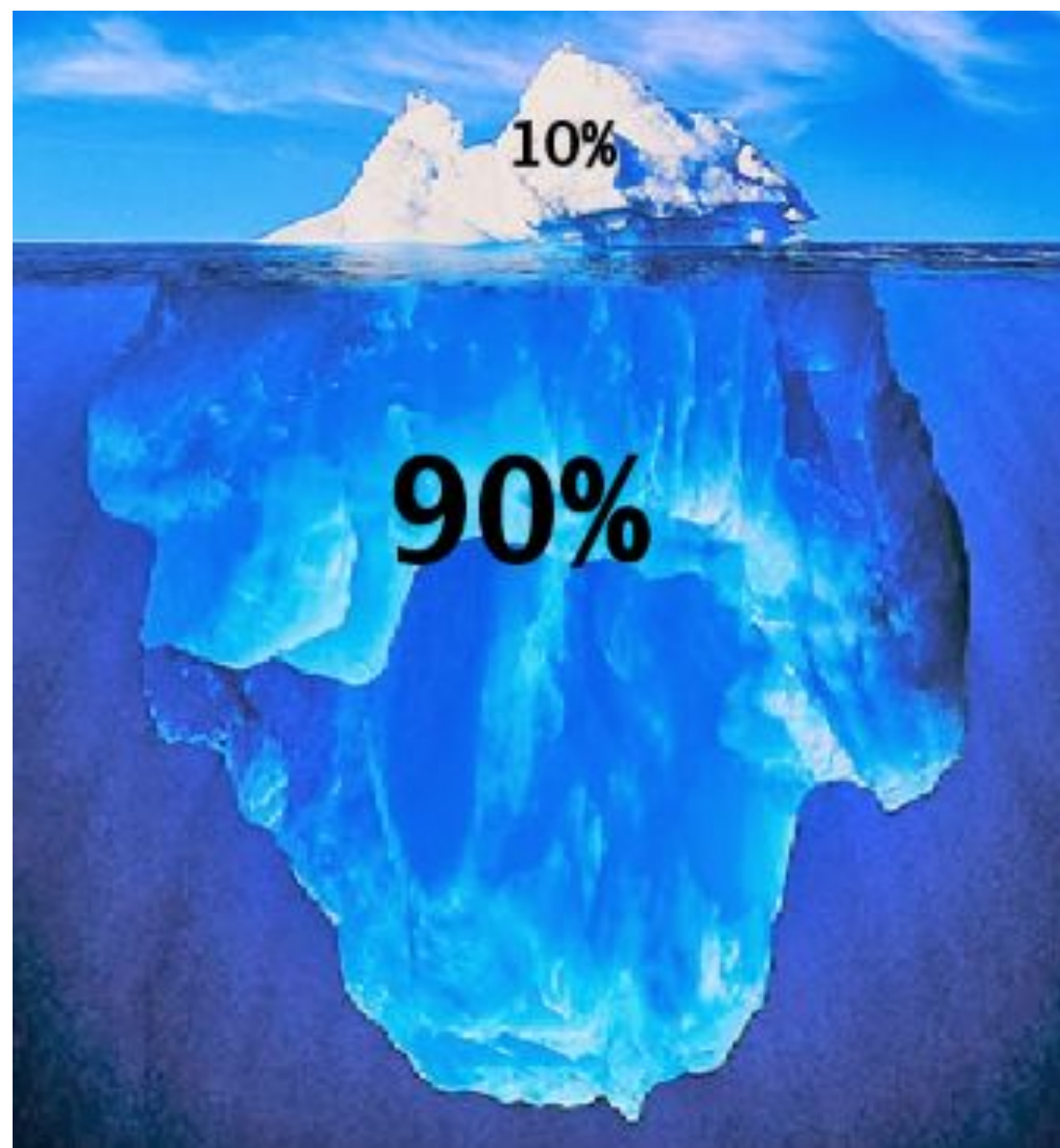
**LA VIOLENCIA FÍSICA**

(Agresiones)

LO QUE NO SE VE

**LA VIOLENCIA  
PSICOLÓGICA**

(Hostigamiento,  
Bloqueo social,  
Manipulación social,  
Exclusión social,  
Intimidación,  
Coacciones,  
Amenazas)



El daño psicológico no es un criterio diagnóstico, sino un complemento esencial al diagnóstico. Los daños más frecuentes que presentan las víctimas de acoso escolar son:

- Estrés postraumático (53'7%).
- Depresión (54'8 %).
- Ansiedad (43%).
- Flashback (29'9 %).
- Trastornos alimenticios: anorexia y bulimia.
- Somatizaciones (55%).
- Disminución de la autoestima (57'2 %).
- Autoimagen negativa (53%).
- Autodesprecio (38%).
- Ideación autolítica.

Algunos de los indicadores que empiezan a dar las víctimas de acoso escolar, algunos a observar por los padres y otros por los centros docentes son:

- Reticencia a ir al colegio, a quedarse a comer allí, a hacer educación física.
- En los recreos se van a la biblioteca, al baño, a la capilla.
- Negación a hacer actividades extraescolares con sus iguales.
- Dejan de tener relato.
- Llegan a casa con sus objetos rotos, manchados o se han perdido. Falta en casa dinero, comida, objetos. .
- Tienen problemas de atención, memoria, razonamiento y concentración, lo que suele implicar bajada de expediente académico.
- Malestar físico y múltiples indicadores psicósomáticos, intensificados en incorporaciones tras fines de semana y vacaciones.
- Cambios bruscos de carácter: tristeza, irritabilidad, frustración, nerviosismo.
- Tienen miedos y desconfianza.
- Están hipervigilantes.

# ¿CÓMO DETECTAR SI MI HIJO SUFRE ACOSO? (2)



- Comienzan a morderse las uñas, incluso a autolesionarse.
- Deterioran objetos.
- Se aíslan en casa o no se separan de su figura de referencia.
- Utilizan expresiones hostiles en casa, sobre todo hacia los hermanos.
- Pueden tener invasión de visualizaciones o recuerdos violentos.
- Pueden mostrarse ausentes, distraídos, con la mirada perdida.
- Dificultad para conciliar el sueño, pesadillas, insomnio, sonambulismo.
- Cambios bruscos de peso y de hábitos alimenticios.
- Su autoestima baja: se ven feos, torpes, sin suerte, lo que puede hacer que nada les haga felices e incluso no les merezca la pena vivir.



# ¿QUÉ HACER SI MI HIJO ES VÍCTIMA DE ACOSO ESCOLAR? (1)

Si su hijo cuenta o usted se entera de que está viviendo una situación de acoso escolar en el centro docente:

- Escuche con atención y serenidad lo que ha sucedido y transmítale que le cree y puede contar con su ayuda.
- Deje claro a su hijo que no es culpable de lo sucedido.
- No le pida que cambie su forma de ser o trate de integrarse.
- No intente restar importancia al relato.
- No le diga que intente hacerse amigo de quienes le están maltratando o despreciando, ni tampoco que responda él con la misma violencia.
- No le obligue a ir a actividades extraescolares como excursiones o cumpleaños si no desea ir.
- Anote, en colaboración con su hijo, cada nueva conducta de maltrato que se produzca.

# ¿QUÉ HACER SI MI HIJO ES VÍCTIMA DE ACOSO ESCOLAR? (2)



- Informe por escrito al centro docente de las conductas de acoso que se han producido. Siga informando con frecuencia mientras se sigan produciendo conductas de acoso.
- Solicite:
  - a) La aplicación del Decreto 15/2007 que regula las Normas de Convivencia en los centros docentes no universitarios y la implantación de un Protocolo Validado contra el acoso escolar.
  - b) Que se actúe con discreción y que no se señale a la víctima.
  - c) Que se tomen todas las medidas necesarias que garanticen la salud y seguridad física y emocional de la víctima, cortando de raíz la más mínima conducta hostil.
- Solicite a un especialista una evaluación del acoso escolar y presente el informe en el centro.

- En nuestro centro docente no hay maltrato, en otros sí.
- Hay que aprender a manejarse en la vida, el maltrato forja el carácter.
- Era solo una broma, son cosas de niños.
- Esto a pasado siempre, son roces típicos de la convivencia.
- La víctima es responsable de lo que le ocurre. Se lo merece, algo habrá hecho. ERROR BÁSICO DE ATRIBUCIÓN.
- Entre el rechazo y el acoso hay un abismo.
- Estamos muy vigilantes, pero nadie ve nada.
- Es sólo un caso aislado, lo mejor es pasar página.
- Dejemos pasar el tiempo a ver si remite la conducta de acoso.

TRIVIALIZAR Y BANALIZAR EL ACOSO ESCOLAR SIGNIFICA EXTENDER Y PROPAGAR EL PROBLEMA

# ¿QUÉ HACER SI MI HIJO ES VÍCTIMA DE ACOSO ESCOLAR? (3)



Ante el síndrome de negación del acoso escolar o la ineficacia de las medidas tomadas por el centro docente y según la situación de la víctima y las características del proceso de maltrato:

- Informe por escrito a la Inspección, o a instancias superiores.
- Informe a los Agentes Tutores de Policía Municipal y a los Agentes de Participación Ciudadana de Policía Nacional.
- Informe por escrito al Defensor del Pueblo.
- Solicite protección para la víctima en Fiscalía de Protección.
- Denuncie penalmente la situación.
- Presente demanda civil y patrimonial.

Aunque pensemos: “esta historia no va conmigo”, “yo paso”, el ser observador de una situación de acoso escolar y no intervenir te convierte en cómplice, por lo que:

- Debes ponerte en el lugar de la víctima que se encuentra en una situación en la que no desea estar y en la que podrías estar tú.
- Piensa que tu sonrisa o tu silencio está fomentando la situación.
- Advierte de esta situación a los profesores, eres un persona solidaria, empática y una buena persona.
- Apoya y motiva a la víctima para que comunique la situación a sus padres y profesores. Ofrécete a acompañarlo.

Los testigos en procesos de acoso escolar que no se implican pueden convertirse en acosadores, insensibilizarse a la violencia, reducir su empatía, desarrollar una personalidad cobarde que les hace vivir con miedo, etc.

Los indicadores que pueden mostrar los principales acosadores son los siguientes:

- Escasa empatía con el entorno en general, lo que implica escasa capacidad de autocrítica y ausencia de culpabilidad. Si se les acusa se hacen las víctimas.
- Escaso control emocional. Son impulsivos, violentos y dominantes. Poco control de la ira, se enfadan fácilmente. Baja tolerancia a la frustración.
- Incapacidad para reflexionar. No integran adecuadamente actos y consecuencias. Carecen del sentido de la norma.
- Déficit de habilidades en resolución de conflictos.
- Excesiva autonomía personal. Se creen autosuficientes, hacen su voluntad, tiene asimilados pocos límites y no dan explicaciones a sus padres de sus actos.
- Llaman constantemente la atención.

- Han descubierto que pueden tener éxito y poder social humillando a otros.
- Hablan despectivamente de algún chico o chica de su clase y se mofan o burlan de sus iguales.
- Caprichosos y exigentes con los padres, nada les parece suficiente.
- Envidiosos.
- Baja autoestima. La falta de seguridad en sí mismo propicia las demostraciones de poder sobre otros. La necesidad de hacerse notar y marcado sentido del ridículo sale al exterior en forma de conducta agresiva y dominante.
- Desconfianza patológica. No confían en los demás porque no han aprendido a confiar en sí mismos. Tienen percepción errónea de la intencionalidad de los otros, piensan que los demás están en su contra y la única defensa es un ataque.

Los padres normalmente no se plantean que su hijo sea un acosador.

¿Qué deben hacer si reciben esta noticia?:

- Colaborar con el centro docente.
- No negarlo ni culpabilizar a la víctima.
- No culpar a los demás de la mala conducta de su hijo.
- No ignorar la situación.
- No infravalorar ni minimizar los comportamientos de su hijo.
- Reconocer la realidad y sustituir la negación o culpa por la responsabilidad.
- Hacer ver a su hijo que no van a permitir esas conductas y poner consecuencias directas, sin utilizar en ningún momento la violencia.
- Demostrarle que le sigue queriendo igual que antes, pero que desapruaba su comportamiento. Elogiar sus buenas acciones.
- Trabajar la empatía para que entienda el daño que está haciendo. Animarle a que reconozca su error y pida perdón a la víctima.
- Si no son capaces de reconducir la situación, ponerse en manos de especialistas que le evalúen y traten.



# ¿CÓMO PREVENIR EL ACOSO ESCOLAR DESDE LA FAMILIA? (1)



- Transmitiendo un modelo de sociedad en valores de igualdad, tolerancia, paz y respeto mutuo.
- Teniendo una relación afectiva cálida que proporcione seguridad, sin proteger en exceso. La inseguridad puede producirse tanto por falta de protección como por protección excesiva que transmita miedo e indefensión.
- Teniendo un cuidado atento, adecuado a las cambiantes necesidades de seguridad y autonomía que se van produciendo con la edad.
- Estableciendo un canal de comunicación y confianza y ayudando a su hijo a que manifieste sus insatisfacciones y frustraciones.
- Motivando la eficacia, orientando las conductas a objetivos, al esfuerzo para conseguirlos y a la persistencia para superar los obstáculos que se encuentren.
- Estableciendo una disciplina consistente, enseñando a respetar los límites, sin autoritarismo ni negligencia.
- Ocupándose de que su hijo interiorice las normas, explicándole su razón de ser y las consecuencias de transgredirlas.

# ¿CÓMO PREVENIR EL ACOSO ESCOLAR DESDE LA FAMILIA? (2)



- Erradicando situaciones de impunidad, enseñando a su hijo a asumir su responsabilidad y a reparar el daño originado. Favoreciendo alternativas al comportamiento antisocial, enseñando modelos sociales positivos y solidarios.
- Desarrollando habilidades alternativas eficaces a la violencia y enseñando a rechazarla en todas sus manifestaciones.
- Favoreciendo la capacidad para ponerse en el lugar de los demás y de coordinar derechos y deberes.
- Favoreciendo la cohesión del grupo de clase y la integración en él de todos sus alumnos.
- Favoreciendo contextos de ocio y grupos de pertenencia constructivos.
- Cuidando el lenguaje y las formas en el hogar.
- Evitando la violencia que puede llegarles a través de la televisión, videojuegos, internet , etc., utilizando estas tecnologías con fines educativos.
- Controlando el uso que hacen sus hijos de los teléfonos móviles y ordenadores.



**¡GRACIAS POR LA ATENCIÓN!**

*Adios* 