

**TOTTO VS
BULLYING**

ROMPIENDO EL SILENCIO



**CONSEJOS DE
EXPERTOS PARA
COMBATIR EL BULLYING**



En colaboración con:



Índice

1

LUIS MOYA

LA EDUCACIÓN EN LA EMPATÍA,
EL MEJOR ANTÍDOTO CONTRA EL BULLYING.

4

CLAUDIA BRUNA

CÓMO HACER VISIBLE LO INVISIBLE.

8

CARMEN CABESTANY

PLAN DE ACCIÓN. ¿QUÉ HACER SI DETECTO
QUE MI HIJO ESTÁ SUFRIENDO BULLYING?

10

SILVIA ÁLAVA SORDO

¿QUÉ ES Y QUE NO ES SER UN “CHIVATO”?
FRENAR EL BULLYING ES COSA DE TODOS.

13

ÚRSULA PERONA

LAS SECUELAS DEL BULLYING
A LO LARGO DE LA VIDA.

14

NATALIA DE AGUSTÍN

SOBREVIVÍ AL ACOSO ESCOLAR, Y AQUÍ ESTOY
PARA CONTARTE LO QUE ESTÁ PASANDO TU HIJO.

18

MARTA PRADA

EL BULLYING NO ES UN PROBLEMA ESCOLAR,
ES UN PROBLEMA SOCIAL.

21

MANU VELASCO

A TI.

LUIS MOYA

LA EDUCACIÓN EN LA EMPATÍA, EL MEJOR ANTÍDOTO CONTRA EL BULLYING

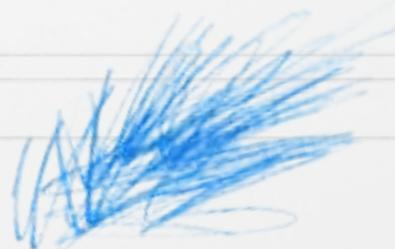


1

Algo que produce un gran temor a cualquier progenitor es que su hijo o su hija sea víctima de bullying, pero también que sea precisamente quien lo realice o tome parte de él. Tanto padres como educadores pueden tener la sensación de que el bullying es un tipo de violencia que se escapa de su control, pero no es así: identificarlo y erradicarlo es un trabajo de toda la comunidad educativa que empieza por los propios niños, pero que incluye a padres y educadores.

En el contexto actual en el que la tecnología y las redes sociales adquieren cada vez un mayor espacio en nuestras vidas, y a lo que se une el desarrollo de la inteligencia artificial, ha aumentado alarmantemente el denominado ciberbullying, incluso podríamos decir que es ya un tipo de acoso escolar que se da con mayor frecuencia. Consiste en un comportamiento dañino que se ejerce intencionada y repetidamente a través de Internet o las redes sociales, pues el teléfono móvil puede utilizarse para molestar, intimidar e incluso maltratar a alguien. Y genera mucha indefensión y estrés, pues quien lo padece tiene la sensación de que puede sufrir violencia en cualquier momento del día.

El trabajo más importante consiste, para mí, en la prevención de este tipo de violencia, y es justo ahí donde la educación en empatía es una pieza fundamental. Hay que dar herramientas a los niños y a los adolescentes para afrontarlo, y proveerlos de habilidades empáticas porque así podrán ponerse siempre en el lugar del que sufre y actuar para frenarlo. La educación en empatía y, por tanto, en la prevención del bullying ha de realizarse desde la escuela infantil, momento en el que pueden aparecer burlas o agresiones verbales hacia otros niños, pero hay que estar especialmente atentos en la pubertad y durante el periodo que la antecede, ya que es cuando hay mayor riesgo de que aparezca.





Las familias cohesionadas, con un fuerte vínculo emocional y que mantienen una comunicación abierta y fortalecen el sentimiento de seguridad de sus hijos, los están protegiendo de padecer acoso. Es tanto así, que el apego seguro con los padres contribuye al establecimiento de relaciones positivas con los iguales, mientras que, cuando no se cuenta con este, hay un pobre desarrollo de las habilidades sociales y se puede llegar al conflicto y al rechazo por parte de los compañeros. La escasa comunicación con los padres, añadida a la percepción de que no se cuenta con su apoyo, puede llevar, además, a un menor control de los impulsos en los hijos, lo que incrementa el riesgo de que estos participen como acosadores.

La prevención del bullying se ha puesto en marcha a través de numerosos programas en todo el mundo, y muchas escuelas empiezan a adoptarlo también en nuestro país. Están basados generalmente en la identificación de este tipo de acoso desde los primeros indicios,

el diagnóstico y las vías de resolución. Pero lo que desde mi punto de vista no se hace hasta ahora es trabajar la empatía desde el primer momento para erradicar el bullying, y lograr que ni siquiera aparezca. Y para ello sería necesario incluir la empatía en el currículo de los más pequeños como materia, pero también formar a los docentes e incluso a madres y padres, de modo que se produzca

transversalmente en todas las materias que cursen y en todos los ámbitos de su vida.

Tal como entiendo yo el proceso, considero fundamental comenzar trabajando el yo interior, es decir, aquellos aspectos que pertenecen a nuestro mundo interior y que pueden desarrollarse desde la primera infancia.

Esta será la base para construir relaciones empáticas y, por extensión, una sociedad que lo sea. Sin ser conscientes de ello, los niños educados en la empatía tendrán inherentes valores que harán que respeten a los demás y sean compasivos con ellos.



Estar atentos a la sobreprotección y permitir el desarrollo de la propia autonomía, así como potenciar la autoestima, la espiritualidad y la creatividad son algunas de las piezas clave para lograr este objetivo. Junto a ello, educar en la diversidad para poder alcanzar la igualdad, fomentar la confianza en los otros y la colaboración, el optimismo y la positividad, así como la escucha activa, son otras de las estrategias encaminadas a nuestro objetivo.

Si, además, mostramos nuestra disposición a ayudar y estamos abiertos a aprender de las experiencias de la vida, estamos trabajando la capacidad empática y, en este sentido, no podemos dejar de mencionar la necesidad de cultivar la fantasía a través de las artes escénicas, la música y la lectura. Y, cómo no, el juego, algo fundamental para

niñas y niños, y que puede ser el vehículo a través del cual impulsar la educación en empatía.

Las personas más empáticas utilizan menos la violencia en su día a día, tanto para comunicarse y relacionarse con los demás como para resolver conflictos. Y ahí es donde la neurobiología aporta sus avances al identificar, con la neuroimagen, los circuitos cerebrales de violencia y empatía. Aunque diferentes, utilizan en parte algunas vías cerebrales, lo que da peso neurocientífico al hecho de que educar en la empatía y desarrollarla ayuda a que se forme un cerebro menos violento y, por lo tanto, con mucha mayor propensión a ponerse en el lugar de los demás. Ello hará, sin duda, que la probabilidad de participar en el bullying sea escasa o incluso nula.



BIO

Luis Moya Albiol es Catedrático de Psicobiología de la Universitat de València. Es Doctor en Psicología y Premio Extraordinario de Doctorado por esta universidad.

**TOTTO VS
BULLYING**

CLAUDIA BRUNA

CÓMO HACER VISIBLE LO INVISIBLE



4

El bullying es invisible, silencioso y sutil. Eso lo hace difícil de ver y detectar. Y, en muchas ocasiones, al ser la línea entre bullying y conflicto difuso, no es fácil diagnosticarlo. Me gustaría ofrecerte en este artículo algunas pautas y herramientas para hacer visible lo invisible. Ante cualquier duda, acude a un experto.

¿Cómo podemos quitar este manto de invisibilidad y frenar el bullying a tiempo?

Para empezar, todos los padres deberíamos asumir la responsabilidad de educar a nuestros hijos con límites firmes y amables, enseñar valores como la tolerancia y el respeto, y habilidades sociales como la empatía y la asertividad. También es importante entender que los hijos están aprendiendo y se pueden equivocar. Aceptar sus (y nuestros) errores y trabajar para corregirlos. Muchas madres y padres no quieren ver la realidad y cuando hay un problema escurren el bulto. “Ocho de cada diez padres se ponen de parte de sus hijos cuando el menor es acusado de bullying”. Por otro lado, seguimos pensando que el bullying es cosa de niños, es normal, desaparecerá o les hará más fuertes. Como dice Aristóteles: “el ignorante afirma, el sabio duda y reflexiona”.

Deberíamos pensar y revisar estas afirmaciones. Cambiando estas creencias sociales, cambiaremos comportamientos. El bullying no es cosa de niños, ni es normal, ni te hace más fuerte, ni acaba desapareciendo por sí solo. El bullying es violencia repetida entre iguales, no es normal ya que no atribuye a la definición de ‘normal’, te destruye la autoestima e incluso la vida, y necesita de la intervención de los adultos para que desaparezca.

**SOLO CAMBIÁNDONOS DE GAFAS,
DEJAREMOS DE SER CIEGOS
FRENTE EL BULLYING.**

JUNTOS

Mirada actual	Nueva mirada
'El bullying es cosa de niños'	'El bullying es violencia entre iguales'
'El bullying desaparece por sí solo'	El bullying necesita de la intervención de los adultos'
'El acoso escolar ha existido siempre y hemos sobrevivido'	'El acoso escolar mata' 'el acoso te destruye la vida'
'El acoso te hace más fuerte'	'El acoso escolar te destruye la autoestima'

Por último, me gustaría ofrecerte una herramienta para detectar el bullying a tiempo. Se trata de un juego de preguntas muy sencillo, pero muy revelador.

Antes debemos estar muy atentos a las señales no verbales que aparecen en nuestros hijos, y luego utilizar esta herramienta que nos ayudará a facilitar espacios de comunicación para que se abran y nos cuenten.

ALGUNAS SEÑALES MÁS COMUNES EN LOS CASOS DE BULLYING SON:

- Cambio repentino de actitud/comportamiento
- Aislamiento del niño o no se relaciona como antes lo hacía
- No quiere ir al colegio o pone excusas para no ir
- Aburrimiento o descenso del rendimiento escolar
- Está de mal humor o más irritado o nervioso
- Cambios físicos: insomnio, pesadillas, falta de apetito, problemas gastrointestinales, ahogos, mareos, dolor de cabeza...
- Vuelve del colegio con material roto o perdido

EL JUEGO DE LAS PREGUNTAS

Se trata de escribir en distintos bajalenguas o similar (pueden ser papeles) algunas de estas preguntas y ponerlas todas dentro de un vaso, caja o similar sin que se pueda ver la pregunta. Uno de los dos empieza y coge una pregunta, la lee en alto y la responde.

Tras la respuesta a la pregunta, el otro debe formular como mínimo dos preguntas nuevas para profundizar y generar más saberes.



VEAMOS UN EJEMPLO:

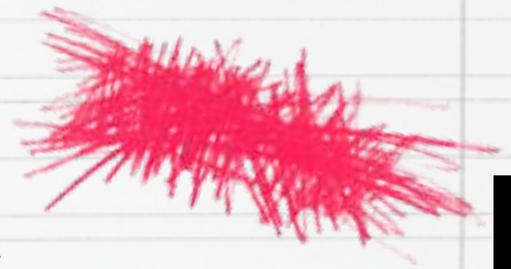
Tu hijo inicia el juego y saca la siguiente pregunta:

Si fueras un superhéroe, ¿cuál serías? Y la respuesta es "Spiderman".

Posibles preguntas: ¿Qué es lo que más te gusta de Spiderman?

Si fueras él, ¿qué harías? (deja un espacio de reflexión)

Podéis seguir conversando sobre esto si veis que es importante o pasar al turno del siguiente jugador.



PREGUNTAS CREATIVAS

- Si fueras un mago y pudieras hacer desaparecer algo o a alguien, ¿qué o quién escogerías y por qué?
- Si fueras un súper héroe, ¿cuál serías y qué harías?
- ¿Qué súper poder te gustaría tener? ¿Para qué lo utilizarías?
- Si fueras un animal, ¿cuál serías? ¿Por qué?
- Si tuvieras una varita mágica, ¿qué harías?
- Si pudieras viajar al futuro o al pasado, ¿dónde irías primero? ¿Por qué?
- Si fueras el director de tu colegio o de tu empresa, ¿qué cambiarías?
- Si fueras el presidente de España, ¿qué cambiarías en la educación? ¿Y en los colegios?
- Si pudieras comprar una sola cosa, la que fuera, ¿qué comprarías? ¿Para qué?
- Si pudieras tener cualquier oficio del mundo, ¿cuál elegirías? ¿Por qué?
- Si te encontraras un genio y te concediera 3 deseos, ¿qué le pedirías?
- Si fueras invisible por un día ¿dónde irías? ¿Por qué?
- Si tuvieras todo el dinero y el tiempo del mundo, ¿qué harías? -Si todo fuera posible, ¿qué cambiarías?
- ¿En qué lugar del mundo te gustaría vivir? ¿Por qué?
- ¿Cuál es el sueño más grande que tienes?

Para que este juego funcione y tu hijo se comunique de forma sincera y sin miedo, debes estar presente y atento. Intenta buscar un espacio y un momento donde estéis tranquilos y sin distracciones (nada de móviles) y escucha de forma activa a tu hijo, sin juzgar ni opinar, ya que, si lo haces, puedes bloquear la comunicación.

No sólo es importante que las víctimas hablen, sino los testigos también. No esperes y habla desde ya con tus hijos sobre el bullying. Cuéntales qué es, ponles ejemplos y pregúntales si ven algo similar en la escuela. ¡Todos somos responsables!

BIO

Claudia Bruna es una emprendedora transformacional y coach de vida, autora y oradora.



**Aprende y evoluciona
con personalidad.**

TOTO

Desarrolla tu universo

toto.es



CARMEN CABESTANY

PLAN DE ACCIÓN. ¿QUÉ HACER SI DETECTO QUE MI HIJO ESTÁ SUFRIENDO BULLYING?



Si para la mayoría de las familias resulta difícil detectar que sus hijos están sufriendo acoso escolar, más difícil si cabe es, una vez detectado, enfrentarse a una actuación correcta para frenarlo de manera eficaz y definitiva.

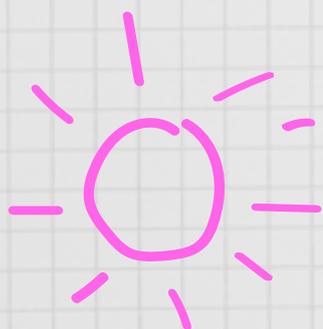
Una vez que estamos seguros de que nuestro hijo o hija está sufriendo bullying, es el momento de aplicar una estrategia creada por la Asociación NACE y denominada la regla de las **3A: Acoger, Apoyar y Actuar.**

ACOGER

Cuando el acoso sale a la luz, es probable que lleve sufriendolo meses o años. Por eso, es muy importante sentarse, mantener una escucha activa, mostrar todo el interés del mundo y mantener la calma. Hay que preguntar, ponerse en su piel y obtener toda la información posible. Si juzgamos o damos consejos apresurados, corremos el riesgo de cortar los canales de comunicación con él, lo que resultaría fatal porque, en el futuro, no nos contaría nada de lo que le fuese sucediendo.

APOYAR

Tiene que saber que estamos a su lado y que vamos a luchar juntos para acabar con esa situación. Dependiendo de la edad y de sus circunstancias personales, hemos de trabajar CON él, no POR él: informarle, hacerle participe de las decisiones que haya que tomar, permitir que sea protagonista de lo que se vaya haciendo para solucionar la situación... Si permanece al margen no le estamos ayudando a reelaborar sus propias defensas y su autoestima, aspecto fundamental para resolver satisfactoriamente la situación de acoso escolar.



ACTUAR

Ya nada puede volver a ser igual. Hay que actuar para cambiar las cosas y acabar con el sufrimiento. Recomendamos seguir estos pasos:

- En primer lugar, recoger por escrito todos los hechos de los que tengamos noticia, con la máxima información posible: personas que intervienen, fechas, horas, hechos, informes -si existen- y todo lo que sirva para documentar lo que está sucediendo.
- Hablar con el tutor o tutora y/o con el director del centro, exponiendo los hechos de los que se tiene constancia. Es importante ceñirse a esos hechos y no entrar en polémica con los profesores. La solución eficaz del acoso pasa por el trabajo conjunto escuela-familia. Es necesaria una buena coordinación para acabar con el problema.
- Solicitar al colegio colaboración y protección para el menor, buscar acuerdos y adoptar medidas concretas. No sirve el “ya vigilaremos más” o “estaremos más atentos. Por ejemplo, es conveniente asignar a la víctima un profesor de referencia, algún compañero próximo, separar físicamente al agredido de los agresores, actuar sobre las familias y sobre la clase, etc. Escuela y familia deberán asegurarse de que las medidas se cumplen.
- Si no hay colaboración suficiente por parte del centro escolar, con toda la información recogida, elaborar un escrito lo más objetivo y exhaustivo posible y registrarlo en la Secretaría del Centro. Es una manera de “oficializar” la información para que se convierte en una prueba de la situación de acoso que está viviendo el menor.
- Si con esto no es suficiente, denunciar la situación a Inspección educativa, a la Policía, al Defensor del Menor...
- Ante cualquier duda sobre qué hacer, busca ayuda en una asociación experimentada en temas de bullying, como es el caso de NACE-No al Acoso Escolar (www.noalacoso.org).

Tal y como recogen las diferentes disposiciones que tienen que ver con la infancia, los menores tienen DERECHO a una escuela segura, y la escuela tiene el DEBER de garantizar esa seguridad.

BIO

Carmen Cabestany
Profesora y Presidenta de
la Asociación No al Acoso
Escolar (NACE).

TOTTO VS
BULLYING

SILVIA ÁLAVA SORDO

¿QUÉ ES Y QUE NO ES
SER UN “CHIVATO”?
FRENAR EL BULLYING
ES COSA DE TODOS.



Cuando hablamos de acoso escolar solemos pensar en un acosador/a y en una víctima, pero lo habitual es que no solo haya dos protagonistas, sino que haya muchos otros actores que están presentes por acción u omisión, como son:

- Los que tradicionalmente se han llamado “los testigos mudos”, es decir, el resto de los alumnos y de alumnas que ven ese acoso, conocen que está sucediendo, pero no dicen nada.
- Las familias, tanto del acosador como de la víctima y del resto de alumnos, dado que muchas veces sus mensajes pueden ayudar a frenar ese acoso o seguir perpetuándolo.
- El centro escolar, que es dónde se inicia ese bullying, y que muchas ocasiones ocurre a sus espaldas.

Frenar el bullying es cosa de todos los agentes implicados. Es un fenómeno muy complejo, que no es responsabilidad exclusiva de los acosadores, y donde las víctimas no son las únicas perjudicadas.

SABEMOS QUE LOS PROGRAMAS MÁS EXITOSOS PARA EVITAR EL BULLYING SON AQUELLOS QUE SE REALIZAN CON TODO EL CENTRO, MEJOR AÚN SI SE INCLUYE A LAS FAMILIAS, SOBRE TODO PONIENDO EL ÉNFASIS EN EL RESTO DE LOS COMPAÑEROS, EN ESOS “TESTIGOS MUDOS”.

No se trata tanto de cambiar a las víctimas y hacerlas menos vulnerables. De hecho, según el estudio publicado por Unicef en 2022, el 45,8% de los acosadores habían sido víctimas, y en caso del ciberbullying, el 54,4% de las víctimas de acoso también eran agresoras. Es decir, responder con más violencia o hacerse más fuerte que el acosador, no es una medida adecuada, dado que está perpetuando la espiral de violencia en los centros. Es fundamental que las víctimas se sientan escuchadas, tanto por los adultos del centro como por sus padres, que no se sientan juzgadas y, sobre todo, evitar el “pega tú más fuerte”, que hace que siga en movimiento la rueda de violencia.

Los agresores deben ser confrontados sobre su comportamiento, se les debe hacer saber cómo están haciendo sentir a las víctimas y establecer medidas que reparen el daño causado.

Y, sobre todo, debemos de poner el énfasis en el resto del grupo. En los observadores (los testigos): que sean capaces de cortar esta situación, no reforzando al agresor, ni manteniéndose callados. Si no lo hacemos así será difícil parar el acoso. La mejor estrategia preventiva es trabajar con toda la clase el respeto y la empatía, y empoderarles para que puedan frenarlo directamente o comunicarlo a un adulto.

Ante una situación de acoso escolar tenemos (Salmivalli et al., 1996)

- 8% de acosadores.
- 12% de víctimas.
- 7% de colaboradores del acosador.
- 17% de defensores de las víctimas.
- 20% reforzadores del acosador.
- 24% observadores pasivos.



Es por esto, por lo que es tan importante trabajar con todo el grupo, sobre todo con el resto de los alumnos que son testigos de ese acoso y no dicen nada. Para ello será fundamental trabajar habilidades socioemocionales, como son la empatía (la capacidad de ponernos en el lugar de los demás), la comunicación positiva y la asertividad (ser capaz de decir cómo me siento, lo que quiero, lo que deseo, compartir mis ideas sin imponerlas a los demás, respetando tanto los derechos ajenos como los propios). Además de introducir valores en las aulas, empezando por el respeto.

Muchos chicos y chicas no se atreven a decir nada porque no quieren que les llamen "chivatos". Sin embargo, es importante trabajar tanto desde el aula, como desde casa, qué es y qué no es ser un chivato.

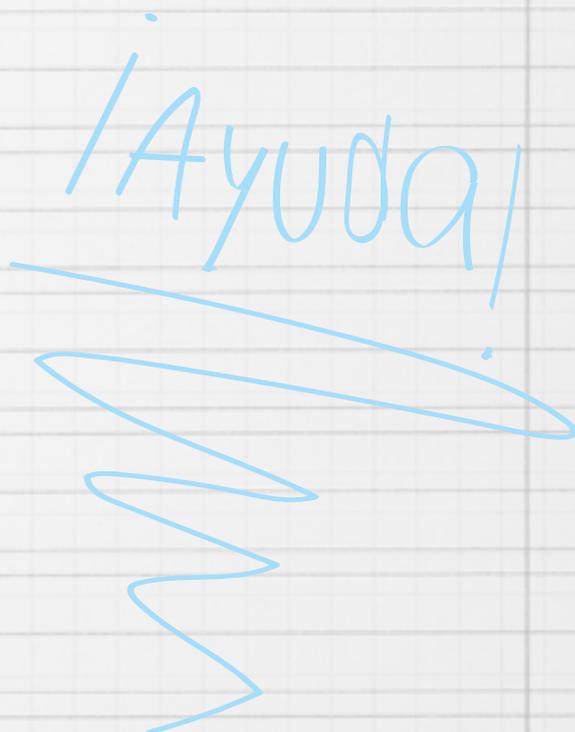
Chivarse es, por ejemplo: Le digo al profesor que un compañero no ha hecho los deberes. O pido que regañen a alguien por hacer algo mal.

No chivarse es: informo que un compañero falta al respeto a otro. En el momento que alguien sufre y hay una falta de respeto, ya no es chivarse, es evitar el malestar y el sufrimiento de una persona.

Por tanto, si en casa tu hijo o tu hija te cuenta que en su clase hay situaciones de acoso, pero él o ella no está involucrado/a, la recomendación a seguir es:

- 1. NO TOLERAR LAS FALTAS DE RESPETO.**
- 2. PONERSE EN EL LUGAR DE LA VÍCTIMA.**
- 3. DEFENDERLA.**
- 4. PEDIR AYUDA AL PROFESOR O PROFESORA SI FUESE NECESARIO.**
- 5. DEJARLE CLARO QUE ESO NO ES SER UN CHIVATO, ES EVITAR QUE UN COMPAÑERO O COMPAÑERA SUFRA Y QUE LO PASE MAL.**

Recordemos que prevenir y frenar el bullying es cosa de todos.



BIO

Silvia Álava Sordo, Doctora en Psicología, Psicóloga, Profesora de Universidad, Conferenciante y Escritora.

ÚRSULA PERONA

LAS SECUELAS DEL BULLYING A LO LARGO DE LA VIDA



13

El bullying está tipificado como una forma de maltrato entre iguales. Se estima que uno de cada cuatro niños sufrirá acoso escolar a lo largo de su etapa educativa. Como en cualquier tipo de maltrato, las secuelas que deja en el niño son importantes y se extienden a lo largo de la vida, debido a las especiales características del mismo y al momento en que se producen.

Durante la infancia y la adolescencia se está conformando la personalidad, la identidad, y la filiación al grupo. Un niño que sufre bullying en un momento tan crítico del desarrollo, puede interiorizar creencias negativas sobre sí mismo y estrategias de superación (muchas veces inhábiles) que afectarán a su tipo de relaciones en el futuro.

El acoso escolar supone un maltrato psicológico y/o físico que se extiende a lo largo del tiempo y que supone un elevado estrés emocional para quien lo sufre.



Entre sus principales secuelas estarían:

1

BAJA AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO.

El niño interioriza la idea de que hay algo que no está bien, que tiene defectos o características que desagradan a los demás y que por eso le acosan, ningunean o dejan de lado. Siente que no merece el mismo respeto que los demás, o que el hecho de no tener amigos tiene que ver con cómo es. Esas creencias se convierten en esquemas nucleares de pensamiento que pueden quedar tan arraigados que cuesten mucho de modificar.

2

SENTIMIENTOS DE CULPA E INDEFENSIÓN.

Es muy común que la niña o el niño se sientan culpables de recibir ese trato, debido precisamente a esas creencias que interiorizan: “hay algo malo en mí”, “no estoy bien como soy”, “no merezco ser amado” y también que se sienta indefenso, sin recursos para afrontar la situación. Los niños tienden a pensar que no pueden defenderse de esa situación y que pedir ayuda a los adultos la empeorará porque todos lo sabrán y se convertirá en el chivato.

3

DÉFICIT DE HABILIDADES SOCIALES.

Las reacciones ante el acoso escolar son diversas: desde la sumisión a la complacencia pasando por la agresividad. Los niños tratan de afrontar ese problema poniendo en juego lo que saben, oscilando y probando a ver si algo les funciona. Por lo general, el niño o la niña tenderán a mostrarse sumisos y complacientes, a buscar la aprobación de los demás, a complacerles tratando de ganárselos. Pero también aparecerá la rabia y la ira. Pondrán mucha energía en ser aceptados por los demás, y estas experiencias tempranas pueden marcar su manera de relacionarse en el futuro.

4

DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

Son las dos secuelas más evidentes. El sufrimiento que comporta el bullying para un niño o adolescente es enorme. La ansiedad y el estrés son continuos, el joven vive en estado de alerta a ver qué se va a encontrar ese día en el colegio o en las redes sociales. El estado de ánimo va cayendo debido a los sentimientos de soledad, de rechazo, de inadecuación y de incompreensión.

5

BAJADA DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO.

Una de las principales secuelas que podremos ver, fácilmente deducible de un estado de ánimo alterado. Nadie puede rendir en sus actividades en un estado emocional así, por lo que la caída de notas e incluso el absentismo escolar son muy frecuentes.

6

AUTOLESIONES Y SUICIDIO.

Desgraciadamente es una de las consecuencias más dramáticas del acoso escolar, y cuyas cifras van en aumento. Hemos pasado de una incidencia del 18% al 36% en los últimos dos años en este tipo de conductas según un estudio de la fundación ANAR (diciembre 2022).

Las secuelas del acoso escolar son serias y deben considerarse con máxima atención y proporcionar todos los apoyos que el niño necesita para que pueda superarlas o al menos minimizarlas lo máximo posible.

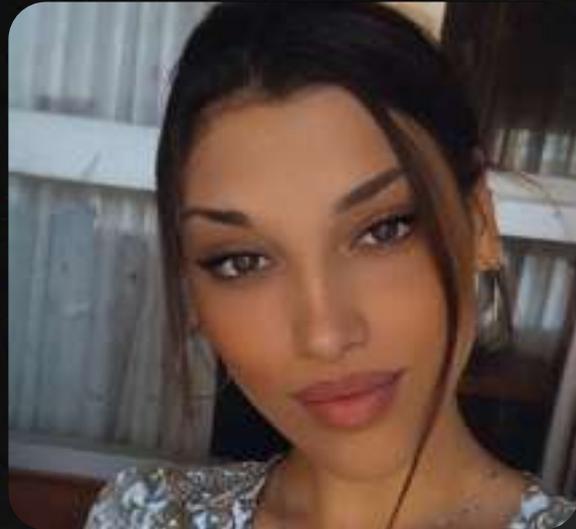
BIO

**Úrsula Perona es psicóloga
especialista en psicología
infantil, conducta
y salud mental.**

**TOTTO VS
BULLYING**

NATALIA DE AGUSTÍN

SOBREVIVÍ AL ACOSO ESCOLAR, Y AQUÍ ESTOY PARA CONTARTE LO QUE ESTÁ PASANDO TU HIJO.



Siempre solemos buscar un motivo que nos hace vivir lo que vivimos, las razones y por qué somos nosotros los que pasamos determinadas situaciones. Cuando sufrí acoso escolar me despertaba cada mañana intentando buscar alguna forma de solucionar lo que me sucedía en el colegio y, en realidad, de alguna manera, me responsabilizaba de una circunstancia que no estaba en mis manos poder cambiar. Afortunadamente, tuve a mis padres apoyándome desde que comenzó aquella pesadilla y, aunque no fuese algo agradable de hablar, sentí la confianza para abrirme con ellos y hacer de mi entorno un lugar seguro.

El bullying es un tema algo tabú y para los niños que lo sufren puede llegar a ser embarazoso, por eso es importante que los padres intenten abarcar el tema desde la normalidad y liberando la sensación de culpa que su hijo pueda estar sintiendo. No son distintos, raros ni tampoco muy sensibles. Y, aunque la sociedad quiera cercarlos en ese canon de víctima, es crucial que sientan un refuerzo por parte de sus familiares y su círculo cercano para evitar que la persona afectada se dé por vencida asumiendo ese rol pasivo del que se aprovechan los acosadores.

Tener una red de apoyo es fundamental, tanto en el propio centro informando a los profesores de lo que ocurre en el aula, como fuera incentivando que el niño se relacione alejado del entorno escolar. Un deporte de equipo donde se sienta parte de un grupo podría ser positivo para que el niño siga relacionándose y pierda el miedo de mostrarse tal y como es por miedo a no encajar. Este hábito en edades tempranas mejora la comunicación entre los niños y su sentido de comunidad.





El acoso, aunque a priori solo lo padezca la víctima, tiene un gran impacto en el hogar. Por eso, a nivel familiar es imprescindible que esta situación no se convierta en principal tema de conversación de no ser porque el niño quiera desahogarse o necesite hablar sobre lo que le ocurre en el aula.

El maltrato continuado en estas edades puede llegar a desencadenar problemas de autoestima, ansiedad social, inseguridad o miedos, por lo que la ayuda de un profesional es necesaria para abarcar estas situaciones y que con ella se pueda reforzar psicológicamente al menor lo máximo posible.

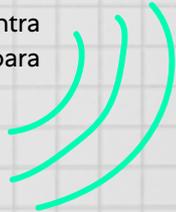
En relación con lo anteriormente comentado, ayudarles a reconocer sus capacidades y virtudes puede tener un impacto positivo en los niños por dos motivos. El primero para que no pierdan la percepción sobre sí mismos y tengan en cuenta su valía, y el segundo para que no dejen de expresar lo que les hace sentir bien.

El acoso escolar te cambia la vida y eso es algo innegable, pero es muy importante que no te la límite o te lleve a aceptar que no tiene sentido seguir luchando y vivir por inercia hasta que todo termine. Seguir creciendo como persona y viviendo experiencias puede hacer que la persona que sufre esta lacra

reconsidere la percepción sobre sí mismo y no se centre en pensar que la vida se ajusta tan solo al centro escolar.

En mi libro *Resistiré* sigo una línea evolutiva donde el acoso persiste en el tiempo a pesar de tomar la determinación de cambiar de centro, algo muy común que sufren muchos niños, puesto que los acosadores intentan paliar su dolor o incomodidad produciéndoselo a los demás. Por eso cuando eligen a una víctima no paran hasta verla hundida, aún si esta decide cambiar de colegio para intentar vivir alejada de ese círculo de maltrato.

Como padres es muy frustrante no tener todas las herramientas para combatir las secuelas del bullying, pero a su vez es importante no cargar con la culpa de no saber cómo reaccionar ante algunas situaciones o gestionar las emociones que pueda sentir el menor. Dar lugar al dolor y sentir angustia es normal, la culpa o el miedo de pensar que no se está llevando bien la situación aparece en muchas ocasiones, pero es tan solo un lastre que algunas familias cargan ante la desesperación de sentir que no se puede hacer más, dado que en los centros escolares hay veces que no se encuentra precisamente la solución o la ayuda para acabar con estas circunstancias.



BIO

Natalia de Agustín es una joven de 18 años que sufrió uno de los episodios de acoso escolar más violentos de los ocurridos en España y del que se hicieron eco los medios de comunicación más importantes de España. Sufrió agresiones, desprecios, incomprensión de profesores y autoridades y una presión constante por parte de sus acosadores. Natalia estuvo a punto de perder la vida a causa de los problemas físicos y psicológicos que le generó este episodio de bullying. Ha escrito un libro ('Sobreviví al acoso escolar y aquí estoy para contarlo') donde relata con toda crudeza estas experiencias y muestra cómo logró sobreponerse a tan extrema situación y consiguió recuperar su vida.

**TOTTO VS
BULLYING**



**Mochilas en las que llevar
todos tus sueños.**

TOTO

Desarrolla tu universo

toto.es



MARTA PRADA

EL BULLYING NO ES UN PROBLEMA ESCOLAR, ES UN PROBLEMA SOCIAL



18

Hay una mirada que no mira, enfoca con timidez, con la cabeza agachada sintiendo que así pudieras hacerte pequeñita hasta desaparecer. Como si al mirar así, sin mirar, los demás no pudieran verte. Es una mirada llena de inseguridad, de insuficiencia, de incomprensión y de miedo. Porque cuando día tras día te hacen sentir inferior, al final te lo acabas creyendo. Y dejas de mirar, pero también dejas de sonreír y de ser tú.

Así miraba y vivía Marina, una niña de 11 años cuya familia conocí a través de mis sesiones de asesoría. Es difícil ponerse en la piel de una niña que al llegar al colegio solo sentía vacío y miedo.

Su mecanismo de defensa con 11 años fue el que probablemente hubiéramos adoptado muchos con su edad y un miedo paralizante: hacerse chiquitita. Dejó de practicar baile, dejó de comer su comida favorita, dejó de reír y hacer bromas. Dejó de ser tan ella que para cuando su familia se hizo consciente del problema Marina casi había desaparecido.

No es el primer caso que conozco de niños que deciden que es mejor dejar de vivir que soportar el calvario de un maltrato día tras día. “Es que la niña no ha dicho nada”, “es que en el colegio nadie sabíamos nada”, “es que en casa no nos dimos cuenta...”

El problema del bullying no es del colegio, ni de los niños, ni de la familia... Es un problema de todos como sociedad y como individuos. En el colegio de Marina homenajearon un día por la paz, otro día contra el acoso escolar... Pero sin embargo se fomentaba la competitividad, había castigos, había falta de escucha, había gritos... De hecho, el bullying hacia Marina surgió a raíz de que ganara un concurso sobre ciencias naturales. Ahí empezó su gran calvario.



El sistema educativo a día de hoy sigue apostando por la competitividad en lugar de apostar por la cooperación. Desde niños integramos la idea básica de que estar por encima de los demás es lo que te dará el éxito en la vida.

No aprendemos de una forma natural que lo que te devuelve cosas bonitas con total seguridad es la empatía, la bondad, la actitud de cooperar, de dar la mejor versión de ti a las personas que te rodean... Eso no se aprende haciendo dos pancartas por el Día de la Paz, se aprende absorbiéndolo en el día a día en la calle, en el colegio, en casa y en la familia.

Probablemente las tres niñas que hacían bullying a Marina en algún momento también se sintieron inferiores y tuvieron la firme creencia errónea de que agredir a Marina física y verbalmente les ayudaría a sentirse más vistas, a tener algo en común y a sentirse mejor.

Cuando el colegio se enteró de los primeros incidentes, la respuesta fue que "eso eran cosas de críos". Faltaba presencia, faltaban ojos, faltaba un clima de respeto hacia los niños. Solo tenían el testimonio de una madre que podría estar exagerando, pero lo cierto es que desear morirte antes que volver un día más al colegio no son cosas de críos.

Desde el colegio respondieron a la violencia con más violencia: castigando a las niñas que la habían agredido y haciéndolas sentir peor de lo que ya se sentían. Sin pararse a observar que una de las niñas tenía un padre alcohólico, la otra pasaba todas las tardes sola

en casa porque sus padres siempre estaban demasiado ocupados para ella y la última estaba viviendo un tormentoso proceso de divorcio de sus padres.

En ningún momento se planteó la posibilidad de prestar a esas tres niñas y a sus familias la ayuda psicológica que realmente necesitaban ni la posibilidad de un asesor familiar, y sus heridas sangraron sobre Marina.

Simplemente se las castigó con una expulsión disciplinaria, que hizo aumentar los castigos y las negligencias que ya vivían en casa, el dolor y el odio hacia Marina, a la que consideraban la causante de todos sus problemas y su saco de boxeo para descargar toda su rabia al golpearla con palabras o actos.

Y no, la culpa tampoco fue de Marina por callar, porque Marina solo trataba de sobrevivir, porque pensaba que si se seguía haciendo chiquitita tal vez un día dejarían de acordarse

de su existencia y dejarían de tratarla mal, porque ella solo quería que aquello terminase de una vez.

Y por supuesto que tampoco fue culpa de sus padres, que creían que los cambios de comportamiento de Marina eran propios de la edad, que no eran expertos en salud mental. Que seguían exigiéndola tener mejores notas a pesar del calvario que estaba atravesando. Porque sus padres, a su vez, habían recibido el mismo tipo de educación basada en el miedo, en la exigencia, en los castigos, en los gritos...





La culpa no fue de nadie, pero la responsabilidad fue de todos como sociedad. Una sociedad que si quiere acabar con el bullying tiene que:

- Hablar seriamente sobre conciliación real que flexibilice las jornadas y preste ayudas económicas para que los niños y las niñas puedan tener cubiertas sus necesidades afectivas y el tiempo que necesitan con sus familias.
- Ofrecer apoyo psicológico y formación sobre educación consciente a las familias y profesores desde los colegios para que puedan proveer a sus hijos y alumnos de un ambiente saludable en el que crecer.
- Dotar al sistema educativo de personal suficiente, de espacios de aprendizaje que promuevan la cooperación día a día, la empatía y el desarrollo emocional sano.
- Tomar consciencia de la parcela de responsabilidad individual que cada uno de nosotros tenemos en la lacra social de la violencia cuando perdemos los papeles en un atasco, cuando criticamos el aspecto físico de una persona en la playa, cuando hablamos sin empatía sobre alguien a quien no conocemos, cuando pensamos en las necesidades ficticias materiales por encima de las necesidades humanas, cuando nos reímos de cómo viste otra persona... Cuando vivimos desde el miedo y desde el dolor.

La sociedad en la que vivimos la construimos entre todos. Todos y cada uno de nosotros tenemos, por tanto, una parcela de responsabilidad en la lacra que representa el bullying. Los colegios, las familias, las personas... todos podemos hacer que la violencia termine con nuestra actitud. Con amor, educando en el respeto y la empatía, y fomentando la cooperación.

No es nuestro trabajo endurecer a nuestros hijos para un mundo cruel y sin corazón. Nuestro trabajo es criar y acompañar a los niños y niñas para que hagan de este mundo un lugar más amable y con más corazón.

Marina a día de hoy tiene casi 14 años. Se cambió de colegio. Empezó a acudir a terapia y sus padres han contado con asesoramiento familiar desde hace ya más de dos años y medio. Hoy son mucho más conscientes de la importancia de tener una relación de respeto con su hija para que pueda acudir a ellos cuando lo necesite en lugar de huir, han eliminado los castigos de su hogar y los gritos. Marina ha vuelto a mirar, a bailar, a comer, a sonreír, a ser Marina: más empoderada y segura cada día que pasa.

Todos podríamos ser Marina, incluidos tus hijos. Hazte responsable de tu parte y comienza a dar al mundo tu mejor versión.

BIO

Marta Prada es formadora y asesora para familias y escuelas en la enseñanza Montessori, crianza respetuosa y disciplina positiva. También es la creadora del blog de educación y crianza Pequefelicidad y autora de varios libros, entre ellos, Educar en la felicidad y Crecer felices ante grandes cambios de vida.

MANU VELASCO

A TI



21

A ti, maestro/a:

Abre los ojos. Observa los pequeños gestos de tus alumnos cuando creen que no miras. Abre los ojos en el patio y en las excursiones. Abre los ojos en el pasillo y en clase. Abre los ojos y comprende la gran diferencia que existe entre mirar y ver. Abre los ojos y ve.

Aprende a leer miradas y a interpretar gestos. Observa a los niños y a las niñas que se quedan los últimos a la hora de elegir compañero de grupo; a aquellos que se quedan sin pareja en un juego; a los que están solos en el recreo... Aprende a conocerlos mientras sigues, siempre, viéndolos.

Escúchalos. Ten claro que cuanto menos habla un niño más necesita ser escuchado; que cuando algo le rebasa el alma, su boca se calla y sus ojos hablan. Sin confianza no habrá diálogo, confesión, consuelo, ayuda, apoyo. Sin confianza no habrá nada. Busca ese clima de seguridad que invite a la charla porque allí está la verdad, su verdad. Cuando te abran las puertas de su corazón, tendrás la información más valiosa, el tesoro máspreciado: su historia, su por qué. Entenderás conductas, entenderás gestos, sabrás parar a tiempo algo que está padeciendo; algo que no le está dejando crecer y volar. Sabrás acoger al que sufre e incluso al que hace sufrir. Sabrás descubrir los silencios obligados, las miradas perdidas, las lágrimas invisibles, los gritos mudos. Verás claramente los corazones que han sido dañados; los corazones que están siendo vapuleados. Sabrás ser maestro. Sabrás estar. Porque un maestro también lo es en los tiempos en los que no da clase. En esos en los que es un elemento más de una vorágine en constante movimiento.

Sé los ojos que nunca se cierran ni se apartan; sé los oídos que siempre escuchan; sé los brazos que nunca se cierran y que siempre acogen; sé la sombra del que acosa; sé la voz del que se ha quedado sin ella debido al miedo; sé palabra que anima y reconforta para los que acompañan y son testigos; sé mano que agarra fuerte y que levanta al que cree que ya no puede más; sé oxígeno para quien no encuentra el aire y necesita, más que nadie, respirar. Estate. Sé. Ve.

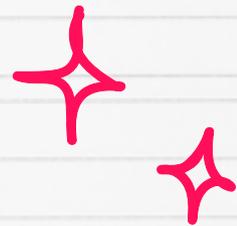
A ti, compañero (alumno/a):

Denuncia. Porque el culpable es el que hace, el que acosa, pero también aquel que ve y no dice nada. El que aprueba con su silencio. El que tapa con su temor. Pide ayuda. Escucha. Acompaña. Únete al que lo necesita. Ponte en su lugar. No rías lo que no es gracioso. Huye de los grupos en los que para formar parte hay que apartar a otros.

No consientas aquello que en tu interior sabes que no está bien. Escucha tu voz interior. Haz lo que harías si no hubiera nadie mirando; si esa persona que está sufriendo y siendo víctima fuera tu hermano, tu primo, tu mejor amigo. Si supieras que ellos se están sintiendo pequeños, invisibles y aislados. Así se sienten. Acércate a quien está solo, pregúntale qué le pasa a quien veas triste o preocupado; haz todo lo que puedas y un poco más.

A ti, personal del centro (PAS):

Sois los ojos que todo lo ven, los oídos de los muros, de las paredes. Los vigías de las ventanas. Tenéis un poder incalculable: la información. Aquella tan valiosa cuando ocurren cosas a espaldas del resto. Formáis parte de un puzle que sin vuestra pieza no estaría completo, no tendría sentido. Implicaros con él. Esto no es solo un trabajo, es una familia. Y cada uno de sus miembros debe estar bien para que todo funcione. No dudéis nunca en compartir cualquier presagio con vuestros compañeros los docentes.



A ti, padre, madre:

Tiende puentes de comunicación. Escucha. Interpreta. Comprende. Apoya. No te ciegues con tu perspectiva y observa la realidad. La que está en tu casa. La que duerme bajo tu techo. Conoce sus amistades, convive con ellas. Reconoce lo que no está bien. No encubras. No ocultes. Trabaja con ello y en ello. Busca soluciones fuera cuando lo de dentro no sea suficiente. Informa de aquello que creas que es importante que sepan en el colegio, en el instituto. La vergüenza no soluciona nada.

Denuncia. Imagina qué clase de ciudadano para una sociedad futura quieres que sea tu hijo y dale las herramientas para que labre su camino, con tu supervisión y con tu acompañamiento. No lo lances a mares desconocidos en una balsa de plástico pinchada y sin remos. Enseña. Educa. Comparte. Estate. Te necesitan, aunque sean mayores y hagan los deberes solos, aunque ya no precisen que los llesves a las actividades extraescolares.

Necesitan tu escucha, tu consejo, tu guía, tu presencia. Sé ejemplo. Te observan las veinticuatro horas del día, aprenden de ti los trescientos sesenta y cinco días del año. Sé quién debas ser para que cuando piensen en palabras como respeto, justicia, generosidad, solidaridad y amor, piensen en ti.

A ti, director/a:

Asume. Resuelve. Corta. Zanja. Toma medidas. No esperes a que las cosas se resuelvan solas. No restes importancia a lo que la tiene. No escurras responsabilidades. Enfrenta. Frena. Encara.

Sé la batuta que guía esta orquesta contra el acoso con precisión y armonía. Aquella que dirige con justicia. Aquella que escucha todas las melodías. Aquella que puede cambiar el mundo y la vida de quien está siendo víctima del bullying; de quien está siendo maltratado. Aquella que les permita volver a volar.



BIO

Manu velasco es embajador del talento de la fundación Promete. Máster oficial en Diseño Tecnopedagógico, formador y conferenciante en eventos nacionales e internacionales.
www.elblogdemanuvelasco.com
 @Manu___Velasco

DISCLAIMER

Los contenidos reproducidos en el presente documento han sido creados por cada uno de los autores y expertos citados en cada artículo junto con la gestión y colaboración de Educar es Todo y TOTTO.

La publicación de los contenidos reproducidos en este eBook tiene fines informativos, y educativos y por tanto, no suponen para TOTTO la percepción de remuneración alguna.