

BULLYING

Lo primero que tenemos que hacer para evitar el bullying, es saber que es:

El bullying es el 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 vistas 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.

Dan Olweus, que ha sido citado por diversos autores, definió este fenómeno como un conjunto de comportamientos físicos y/o verbales que un alumno, de forma hostil y abusando de un poder real o ficticio, dirige contra otro de forma repetida con intención de causar daño. En el bullying, a diferencia de otros tipos de violencia, no media una provocación por parte de la víctima, además de que existe un desequilibrio de poder entre los participantes. Las modalidades del *bullying* y los criterios para identificar el fenómeno son diversos:

Cuadro I. Formas más frecuentes de *bullying* y criterios de identificación

<i>Formas de maltrato</i> ^{1,2,5,11,35}			
	<i>Directo</i>	<i>Indirecto</i>	<i>Criterios de identificación</i> ^{3,5}
VERBAL	Insultos Burlas y humillaciones Chantaje Gestos obscenos Apodos	Rumores descalificadores o humillantes Exclusión y aislamiento del grupo	Conductas agresivas e intencionalmente dañinas Se producen de forma repetida
FÍSICO	Empujones Patadas Golpes Agresiones con objetos	Dstrucción de materiales de estudio o pertenencias de la víctima	Relación de poder desequilibrada Se producen sin provocación alguna de la víctima
SOCIAL	Excluir del grupo	No dejar participar o ignorar	
PSICOLÓGICO	Amenazar para provocar miedo Obligar a la víctima a realizar actos contra su voluntad	Despojo de dinero o pertenencias	

Como principales características del bullying, podemos destacar:

- Suele incluir conductas de diversa naturaleza (burlas, amenazas, agresiones físicas, aislamiento sistemático, etc.).
- Tiende a originar problemas que se repiten y prolongan durante cierto tiempo.
- Suele estar 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 e insolidaridad.
- Se reduce la calidad de vida del entorno en el que se produce: dificultad para lograr objetivos y aumento de los problemas y tensiones.

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. Aquí damos consejos para detectar el bullying y saber qué podemos hacer si nos encontramos en esta situación.

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 niños que se encuentran en este tipo de situación:

Si estás siendo víctima de agresiones (físicas o verbales) por parte de alguno o algunos de tus compañeros, aquí tienes algunos consejos sobre lo que puedes hacer para acabar con esa situación:

- Ignora al agresor, haz como si no lo oyeras. Ni siquiera le mires.
- No llores, ni te enfades, ni muestres que te afecta. Eso es lo que el agresor pretende, así que no le des esa satisfacción. Más tarde podrás hablar o escribir sobre tus reacciones y lo que sentiste en ese momento.
- 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. Por ejemplo, si te dice "¡qué camisa más fea!", puedes responder "gracias, me alegro de que te hayas dado cuenta".
- Aléjate o corre si es necesario, si crees que puede haber peligro. Aléjate de la situación. Vete a un sitio donde haya un adulto.
- Si eres una víctima constante de los agresores, lo más importante que tienes que hacer es hablar con un adulto. Comienza con tus padres. Eso no es acusar, es pedir ayuda a las personas que te quieren cuando la necesitas. Intenta que tus padres hablen con alguien del colegio, pero no con los padres de los agresores.
- Si sientes que no se lo puedes contar a tus padres o que ellos no pueden ayudarte, habla con otro adulto en quien confíes, como un profesor/a o el director/a 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.