



EDUCACIÓN SECUNDARIA

Fichas de buenas prácticas para la atención a problemas de salud mental

Una herramienta de ayuda para los centros educativos

FICHA INDIVIDUAL

ACOSO ESCOLAR

Fichas de buenas prácticas para la atención a problemas de salud mental en Educación Secundaria. Una herramienta de ayuda para los centros educativos. Ficha individual: Acoso escolar.

Material elaborado en el marco del proyecto de investigación orientado a la transferencia del conocimiento, "Revisión y valoración de políticas de prevención e intervención en salud mental infanto-juvenil en centros educativos" (IP, Martiño Rodríguez-González, ICS-UNAV) desarrollado por la Universidad de Navarra en colaboración con la Universidad Internacional de La Rioja UNIR- ITEI.

Se permite la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento siempre que se mencione la fuente y se haga sin fines comerciales.

Producción: María Martín Vivar, Victoria Nieuwenhuys Ruiz, María de los Ángeles Cueli Naranjo, Martiño Rodríguez González.

Con la colaboración de la Asociación de Psicólogos de Niños y Adolescentes de España (APSNAE)



Colaboración: Judith de la Fuente Idígoras, Albert de Santiago Bayona, María Calatrava Martínez, Mercedes Haydon.

Agradecimientos: a todos los docentes que han revisado las fichas y nos han ayudado a crear una versión de ellas que pueda ser de utilidad para su labor educativa.

Diseño y maquetación: Natanael Maudó.

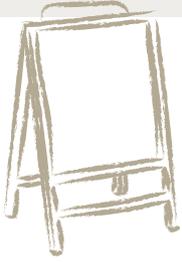
Para más información sobre los temas tratados en este documento, póngase en contacto con smcolegios@unav.es

DOI: <https://doi.org/10.15581/029.00016>

ISBN individual: 978-84-8081-815-5

ISBN Título Colección: 978-84-8081-806-3

ACOSO ESCOLAR



Introducción

El acoso escolar es la **agresión hacia un menor ¹** por parte de un compañero de clase o grupo de compañeros, ya sea de manera física, verbal o psicológica de forma reiterada y a lo largo del tiempo, sintiéndose el adolescente indefenso, sumiso e inferior ante tal situación.

Es importante señalar que debe existir una desigualdad de poder, un desequilibrio de fuerzas a nivel físico, social o psicológico entre el acosador y el acosado, que se encuentra sometido.

Puede tomar formas y circunstancias muy diferentes. Muchas veces pasa desapercibido por padres y profesores. Las secuelas pueden ser irreversibles.

- **Perfil físico:** empujones, golpes, puñetazos, agresiones verbales (insultos y difamaciones), robos y rotura de objetos personales.
- **Perfil psicológico:** menosprecios de sus cualidades, ignorar, chantajes, aislamiento del resto de compañeros de clase.

Todo esto tiene consecuencias a nivel personal, emocional y cognitivo, familiar, social y académicas graves en el adolescente. La gravedad depende en gran medida del tiempo que dure el acoso.

¹ Con el fin de facilitar la lectura de la ficha, se utilizarán los términos “profesores”, “alumnos”, “niños”, orientadores”, “psicólogos”, “compañeros”, y “menores” para hacer referencia tanto al sexo femenino como al masculino.

Perfil del abusador

- Son adolescentes fuertes, impulsivos o agresivos con quienes ellos perciben con mayor debilidad.
- Ejercer agresividad es su forma de reafirmar su personalidad y liderazgo en el grupo.
- Presentan muchas dificultades para ponerse en el lugar del otro y mostrar empatía.
- No identifican bien sus emociones.
- Imponen su poder haciendo uso de amenazas, insultos, agresiones.
- Pueden consumir drogas o alcohol.
- Posiblemente reciben violencia en el entorno familiar y social.

Perfil del acosado

- Pueden tener alguna discapacidad física o intelectual, defectos físicos, más tímidos o menos hábiles en las relaciones sociales y no seguir las mismas tendencias o gustos de la mayoría.
- Pueden destacar por su inteligencia, características de su personalidad e incluso atractivo físico.

El ciberacoso, cada vez más habitual, es la intimidación o humillación a través de redes sociales y medios digitales de forma reiterada y prolongada en el tiempo. Es especialmente perjudicial porque el acosado puede sentirse intimidado en cualquier momento y lugar. Engloba acciones como el envío de mensajes ofensivos y amenazas, la suplantación de identidad, la difusión de información personal, el retoque de fotos y videos comprometedores y la difusión de rumores o rankings de rasgos negativos a través de las redes sociales.

En 2023, tras evaluar a 37000 alumnos españoles, el 9,3% de ellos habían experimentado acoso escolar en algún momento de sus vidas (Torrego, 2023).



Señales de alarma

- **Aspecto físico:** el adolescente se muestra cansado, fatigado o con sueño. Repite la misma ropa durante varios días y genera sensación de ir poco aseado (pelo sucio, uñas largas, mal olor). Se observa un elevado grado de descuido y dejadez personal, incluso cambios bruscos de peso.
- **Ausencias de clase y enfermedades:** falta a clase con frecuencia y durante largos períodos. Las razones que alude son, en su mayoría, dolores sin causa médica aparente. Suele haber sospecha que los magnifica para que sirvan de explicación y no acudir al centro escolar. Se suelen dar casos de falsificaciones de notas o mensajes de los padres a los profesores para justificar la ausencia. Su objetivo es evitar cualquier conflicto y la violencia a la cual está sometido el acosado.
- **Conductas en clase:** deja de participar e interactuar. Quiere ser invisible, como ausente y siempre está pensando en sus propias cosas. Cuando la situación le obliga a hablar o salir a la pizarra, muestra gran tensión y miedo, llegando a quedar paralizado, con sudores fríos o temblores.
- **Bajo rendimiento escolar:** repetidamente no presenta deberes, pierde los libros y cuadernos, o se le olvida qué días son los exámenes. Se muestra indiferente cuando recibe malas notas o comentarios negativos sobre su rendimiento en determinadas actividades. En general, presenta baja motivación por todo lo relacionado con lo escolar.
- **Conductas en el patio u otras actividades grupales:** el adolescente tiende a estar aislado o con un grupo de compañeros muy reducido. Generalmente siempre está separado del resto, sin interactuar. Esta situación se puede confundir con una timidez extrema. Con frecuencia, prefiere quedarse en clase con un libro o deberes o ir a la biblioteca o estar cerca de los profesores/as para no salir al patio.
- **Percepción de sí mismo:** en tutoría o en ambiente de confianza, se observa que tiene miedo, incapacitación y desvalorización. Le cuesta mucho aceptar halagos y reconocer las cosas que hace bien. Durante la conversación puede confirmar que tiene pesadillas, cambios de humor.



Abordaje

Si cree que un alumno está sufriendo una situación de acoso escolar, no debe ignorar las señales que haya detectado. Es recomendable comentárselo rápidamente al Comité Directivo, preferiblemente al miembro más cercano al alumno, que suele ser el jefe de estudios de E.S.O o Bachillerato. En ese momento, se debe contactar el orientador del colegio con el fin de abordar el problema con el menor y su familia de la mejor manera posible, siguiendo así el protocolo establecido en el centro escolar para valorar y actuar contra esta situación de acoso.

A continuación, se ofrecen algunas recomendaciones para actuar mientras espera que el colegio active el protocolo en caso de observar sufrimiento en el menor o alguna situación de acoso escolar en el día a día.

1 ¿Qué queremos conseguir?

Una convivencia libre de acosos. Para ello, es necesario ayudar y acompañar al alumno acosado, al acosador y al resto del alumnado que es espectador. El centro debe realizar una intervención para que la situación no se repita.

2 ¿Cómo actuar ante un comportamiento de acoso?

Actúe inmediatamente, parando la situación y separando a los implicados. Procure separarlos en la colocación en el aula, en el comedor, en el recreo o cualquier espacio donde puedan estar cerca.

.....

Avisé a otros profesores para que le ayuden con la gestión del conflicto.

.....

Ante posibles situaciones tensas o problemáticas, mantenga una actitud calmada y firme. Establezca y mantenga los límites necesarios para evitar que la situación deje de producirse.

.....

La mediación entre iguales para solucionar el problema (que hablen entre ellos, se den la mano, etc.) no suelen ser eficaces a la hora de solucionar el conflicto. Es mejor separar y hablar con ambas partes por separado para tener la mayor información posible antes de tomar ninguna decisión.

.....

3 ¿Debe hablar con el alumno acosado?

Acercarse y hablar con el acosado acerca de los comportamientos que haya observado y que le resulten preocupantes puede brindar una sensación de alivio, al saber que alguien reconoce las dificultades a las que se está enfrentando. Muchos menores no cuentan lo que están pasando por miedo a preocupar a los adultos o piensan que no van a poder hacer nada.

4 ¿Qué puedo decirle?

En el caso de que un menor quiera hablar, muestre implicación y apoyo. Escuche de manera activa, dele espacio sin interrupciones. Si considera necesario preguntar, haga las preguntas de manera individual y lo más simple posible. Trate de que sus respuestas y expresiones sean sensibles, cercanas y sin juicios.

Para que cualquier persona, menor o adulto, sea capaz de pedir ayuda y mostrar aspectos vulnerables o difíciles, necesita un contexto de seguridad. Usted puede contribuir a que ese contexto se genere. Las sugerencias que ofrecemos en esta guía buscan ayudarle a saber cómo contribuir a crear este ambiente de seguridad, en el que el alumno se atreva a mostrarse y dar estos pasos.

Con el alumno acosado:

Valide sus emociones. Por ejemplo, "siento mucho que esto esté ocurriendo", "si me pasara a mí, yo me encontraría muy mal".

.....

Hágale saber que lo que le está pasando no es culpa suya. Por ejemplo, "nadie tiene derecho a meterse con nadie".

.....

Es imperativo garantizar la seguridad del adolescente evitando que se vuelva a dar otra vez la situación de acoso. Por ello, vigile aquellos lugares dentro de la escuela donde pueda producirse la situación de acoso, realice un seguimiento diario en tutorías privadas o después de clase, garantice que el menor esté acompañado de un amigo e identifique profesores de confianza a los que pueda acudir favoreciendo la seguridad.

.....

Con el alumno agresor:

Intente empatizar con el adolescente. Tenga en cuenta que detrás de su comportamiento hay muchas dificultades emocionales, impulsividad y malestar que necesitan ser atendidas.

.....

Deje claro que el acoso es intolerable. Es importante que entienda las consecuencias de su comportamiento.

.....

Desarrolle un plan de acción para cambiar su comportamiento y asuma la responsabilidad de sus acciones. Si el centro escolar lo estima oportuno, puede incluir medidas disciplinarias como la expulsión temporal o definitiva de la escuela.

.....

Alumnado espectador:

Si algún compañero acude a comentar algo que ha visto, es necesario valorar todas sus manifestaciones e informaciones, no reste importancia a estos elementos. Intente mostrarse siempre disponible para recibir cualquier tipo de comunicación a este respecto.

.....

Anime a los espectadores a tomar medidas para detener el acoso, como hablar con un adulto de confianza y apoyar al alumno acosado. Algunas ideas para que apoyen al acosado: no dejarle solo para que no se metan con él, prestarle un poco de atención para que se sienta acompañado, si presencian una situación de acoso, pedir con firmeza y educación al acosador que pare.

.....

Referencias bibliográficas

Torrego, J. C. (2023). *Estudio estatal sobre la convivencia escolar en centros de educación primaria*. <https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:f3070940-540d-4ea9-b85a-8f9fcc301c1b/estudio-estatal-sobre-la-convivencia-escolar-en-centros-de-educacion-primaria-vf.pdf>