



## **BULLYING ESCOLAR: ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA PREVENIRLO?**

Cuando hablamos de Bullying nos referimos a la terminología anglófona para describir cualquier forma de maltrato psicológico, verbal o físico producido entre personas de forma reiterada a lo largo de un tiempo. Es en la etapa escolar donde se evidencia con mayor frecuencia a pesar del conocimiento que se tiene al respecto y de las estrategias que los colegios cada vez más emplean para favorecer la buena convivencia entre los alumnos.

El Bullying es un maltrato metódico y sistemático, en la que el agresor sume a la víctima, a menudo con el silencio, la indiferencia o la complicidad de otros compañeros.

El impacto en la víctima tiene connotaciones altamente significativas en su desarrollo emocional, siendo un problema que amerita un abordaje sistémico donde las acciones para prevenirlo deben ser desarrolladas tanto en el colegio como en el núcleo familiar.

Para ello es importante tener en cuenta algunas características de los sujetos de los cuales está compuesto el Bullying.

### **El Acosador**

- Necesita tener dominio del otro para sentirse poderoso y así ser reconocido.
- Carece de habilidades sociales, no muestra empatía y tiene poca sensibilidad.
- Suele tener problemas de violencia en su propio hogar.
- Carece de capacidad de autocrítica.
- Muestra egocentrismo.

### **El Acosado**

- Muestra una posición sumisa.
- Tiene baja autoestima e inseguridad.
- Presenta incapacidad para defenderse por sí mismo.
- Dificultades para comunicarse de forma asertiva.

### **Signos a observar**

- El adolescente o niño presenta cambios de humor muy bruscos.
- Tiene miedo de ir al colegio y pone excusas para ir a clase.
- Disminuye su rendimiento escolar.
- Poca comunicación acerca de su día escolar.
- Apetito disminuido y sueño desregulado.
- Pérdida de intereses o pasatiempos que antes solían interesarle.
- Problemas de atención y ánimo disminuido.
- Reacciones agresivas hacia hermanos menores.

## **Tipos de Bullying**

Bloqueo social, hostigamiento, manipulación, exclusión social, intimidación, agresiones y amenazas.

## **Mitos**

Algunas de las ideas irracionales con respecto al Bullying son las siguientes:

- “Han sucedido desde siempre”.
- “Son cosas de niños”.
- “El agresor no mide las consecuencias, es un niño”.
- “No es para tanto”.
- “Todos hemos pasado por esto”.
- “Forma el carácter”.ab

Lo cierto es que el conocimiento que se sabe del impacto de las dificultades en la convivencia estudiantil hace que hoy en día se tomen medidas al respecto e incluso muchas de ellas estén normadas por el Ministerio de Educación.

## **Cyber Bullying**

Otro aspecto a tener en cuenta es que hoy en día el ciberespacio es una realidad muy valorada por los jóvenes que les permite comunicarse, establecer vínculos y compartir experiencias. No obstante, dicho espacio puede ser usado muchas veces para resolver diferencias, generar conflictos y extender el acoso.

Los chicos deben aprender la diferencia entre una resolución de conflictos a nivel personal y en un espacio público, supervisando dicho proceso desde temprana edad por parte de un adulto, delegando la responsabilidad a hacer uso de redes sociales en la medida que se usen correctamente.

## **Acciones que los padres pueden hacer**

Lo más importante es desarrollar acciones preventivas que favorezcan el buen desarrollo socioemocional.

Un niño o adolescente que se desarrolla seguro de sí es poco probable que pase por episodios de maltrato sostenido puesto que se sentirá empoderado para tomar decisiones en el momento, teniendo como principio la defensa de su propio valor personal.

El vínculo desarrollado en los primeros estadios de la vida contribuye en buena medida a la concepción que nos hacemos de la percepción del mundo.

En ese sentido un vínculo con la figura adulta que promueva seguridad, límites claros y gratificación contribuye a la construcción de una personalidad estable.

La comunicación permanente y la escucha activa promueven la idea de valoración personal así como tomar medidas inmediatas en el proceso de desarrollo infantil.

El tiempo dedicado para compartir con los hijos va haciéndoles tomar conciencia de que son importantes y valorados, no teniendo que ser excesivo pero si eficiente en la experiencia vivida.

El aprendizaje por observación que hace el niño en la forma como resuelve el adulto sus diferencias le permitirá proyectar el estilo de resolución de conflictos que desarrollará a futuro.

Es importante educar y promover a ser asertivos, valorando el respeto por uno mismo y por los demás.

*Elaborado por Juan José Tan  
Psicólogo del Departamento  
Psicopedagógico del Colegio Antares - CPAL*

Colegio Antares – CPAL 2016

Dirección: Jennifer Cannock. Sub-Dirección: Patricia Sambuceti.

Responsables: Psic. Juan. José Tan, Psic. Maria de los Angeles Del Castillo, Psic. Claudia Combe, Psic. Ginnette Urbina, Psic. Luciana Barahona.