



ACOSO ESCOLAR

Se entiende por acoso escolar la situación en la que alumnos o alumnas, individualmente o en grupo, están expuestos, de forma repetida y prolongada en el tiempo, a través de diferentes formas de hostigamiento intencionado por parte de otros alumnos o alumnas; de manera que el alumno acosado está en situación de inferioridad respecto al alumno acosador. Dicho acoso escolar produce un desequilibrio en el alumnado acosado que le impide salir por sí mismo de la situación.

Existen diferentes formas de hostigamiento que pueden ser causa de acoso escolar:

-Agresiones físicas directas que causen dolor en el alumnado acosado como pueden ser empujones, zancadillas, bofetones, puñetazos y patadas.

-Agresiones físicas indirectas como romper, esconder o sustraer objetos personales.

-Verbales; agresiones verbales y gestuales que buscan ofender al alumnado acosado, como pueden ser insultos, motes, humillaciones, amenazas, burlas y obscenidades.

-Social y psicológico; sin agresión física o verbal, pueden existir conductas que busquen desequilibrar emocionalmente al alumnado acosado, como pueden ser la exclusión, el aislamiento, la marginación social, la indiferencia, la superioridad, el chantaje...

-Sexual; conductas de carácter sexual dirigidas al alumnado acosado sin su consentimiento. Discriminatorias por condiciones de género, orientación o identidad sexual, origen étnico o cultural, religión u opinión.

-Ciberacoso; cualquier forma de hostigamiento, humillación o violación de la intimidad a través del uso de tecnologías de la comunicación; internet, telefonía móvil, medios y redes sociales.

Los factores protectores ante el acoso escolar son; la inteligencia emocional, las habilidades sociales y la educación en valores.

La inteligencia emocional está relacionada con las relaciones interpersonales. A mayor inteligencia emocional mayor capacidad para percibir, expresar y controlar mejor las emociones, aspectos vinculados con el bienestar psicológico. Las personas con gran inteligencia emocional presentan buena autoestima, menos ansiedad social y mayor capacidad para solucionar los problemas.

Las familias pueden ejercer un papel fundamental en la prevención y resolución del acoso escolar, en la medida en que pueden ayudar a un adecuado desarrollo emocional y social;

-revisando las relaciones familiares y el estilo educativo que debe estar caracterizado por el respeto mutuo y la colaboración.



-evitando la sobreprotección, los adolescentes deben poder enfrentarse a dilemas y experiencias de conflicto entre iguales para desarrollar estrategias de resolución de problemas interpersonales de acuerdo a sus capacidades.

-enseñando a sus hijos a asumir sus actos.

-favoreciendo su integración con los iguales.

-potenciando su autoestima, reforzándolos por sus logros.

-desarrollando habilidades de comunicación en la familia, utilizando un lenguaje asertivo y estrategias de resolución de problemas.

-educando en valores.

-manteniendo un contacto regular con el instituto.

Indicadores de acoso escolar

-Síntomas de ansiedad; cansancio, rigidez, dolores recurrentes.

-Cambios de hábito; falta a clase, no quiere ir en el transporte escolar, no quiere salir con sus amigos.

-Cambios en el carácter; está irritable, retraído, angustiado.

-Alteraciones en el sueño y/o apetito.

-Distraído, olvidadizo y rendimiento escolar más bajo.

-Vuelve a casa con moratones, con ropa o material roto o le sustraen el material.

-Amenaza o agrede a niños menores o hermanos más indefensos que él.

Si tu hijo o hija es víctima de acoso.

-No lo culpabilices, es necesario favorecer una comunicación abierta para que se sienta seguro y confiado.

-Ponerse en contacto con el instituto.

-Aconsejar que siempre vaya acompañado o acompañada. Facilitar una red de amistades.

-Fomentar su autoestima.

Si tu hijo o hija es agresor o agresora

-No dejarse llevar por la culpabilidad.

-Hacerle asumir su responsabilidad mostrando firmeza y confianza.

-Hablar con el instituto, solicitar ayuda y colaboración.



Si tu hijo o hija es observador

- Escuchar sin juzgar lo que está comentando.
- Alabar a vuestro hijo o hija por contar lo sucedido en el instituto.
- Explicar las actitudes en el aula que podrían reforzar la situación de acoso; reírse de los insultos.
- Comunicar al centro educativo lo escuchado.

EL ABUSO CONSISTE EN QUE LA PERSONA MENOS COMPETENTE Y MÁS AGRESIVA PROYECTA SU INCOMPETENCIA EN LA PERSONA MÁS COMPETENTE Y MENOS AGRESIVA.