

14 estrategias para promover una cultura anti-bullying en la escuela

Cuando todos nos unimos para decirle NO al bullying, estamos creando instituciones educativas que favorezcan el desarrollo no solo cognitivo, sino además emocional de nuestros alumnos



*Triste de escuchar todos los días casos de bullying.
Sorprendida de ver cómo algunos adultos se hacen los distraídos.
Enojada de ver que hay chicos que tienen miedo de ir al colegio.
Frustrada de ver a papás desfilar por el colegio sin que nadie les dé una solución real.
Dolida de ver que los papás tienen que cambiar a los chicos de colegio para protegerlos de un daño que, tal vez, ya haya echado raíces.*

¡El bullying es un problema de todos, no del que lo sufre únicamente!



Puede pasar en cualquier lugar, en persona, por mensajes de texto, o en las redes sociales en internet. Es un problema afrontado por todas las edades y niveles de educación.

El BULLYING no es una broma ni una etapa. Puede ser perjudicial para la vida de una persona ya que atenta directamente contra la dignidad. El acoso escolar es un problema grave que ataca a niños y jóvenes minando su autoestima y confianza, provocando en muchos casos la ansiedad y depresión, dejando en la persona serias dificultades para adaptarse a la sociedad. **Afecta negativamente la salud y bienestar de los estudiantes, convirtiendo el entorno educativo en un espacio inseguro para ellos.**

Hay diferentes tipos de acosos:

- **Verbal:** molestar, poner sobrenombres o apodos, etc.
 - **Psicológico:** chantaje, manipulación, amenazas, etc.
 - **Social:** circular chismes, terminar amistades, invitar a personas a una fiesta y dejar a una persona afuera a propósito, etc.
 - **Físico:** golpear, empujar, maltratar...
 - **Sexual:** acoso, referencias malintencionadas a partes íntimas, etc.
 - **Cibernético (Cyberbullying)-** usar Internet, celulares, u otra tecnología para hacerle daño a otros.
- Sin embargo, no todas las acciones que pueden lastimar a un niño son casos de bullying.*

Para que sea acoso escolar debe cumplir con las siguientes características:

- **Debe tratarse de una acción agresiva e intencionalmente dañina.**
- **Debe producirse de manera repetida.**
- **Debe darse en una relación en la que haya un desequilibrio de poder.**
- **Debe darse sin provocación a la víctima.**
- **Debe producir un daño emocional.**



Descubrir que han visto y hasta bloqueado la vida privada que uno tiene on line, es difícil de asimilar

Algunas señales del acoso escolar

Que pueden ver los padres cuando su hijo es la víctima:

- **Llega a casa con su ropa/útiles escolares dañados**
- **Dice que sus útiles escolares se le han perdido**
- **Tiene heridas que no explica**
- **Se queja mucho de malestares físicos**
- **No duerme bien**
- **Sus hábitos alimenticios cambian**
- **Se hace daño a sí mismo/a**
- **Se mantiene alejado/a de sus compañeros de escuela**
- **Baja sus calificaciones**
- **Se ve triste o deprimido**
- **Se culpa a sí mismo por sus problemas**
- **Su comportamiento cambia**

Que pueden ver los padres cuando su hijo es el acosador o la acosadora:

- **Es violento con otros**
- **Se pelea verbal y físicamente**
- **Lo mandan a la oficina del director muy a menudo o lo mantienen en detención por mal comportamiento**

- Tiene dinero extra o aparece con objetos personales/escolares sin ninguna explicación
- No reconoce su responsabilidad en sus acciones
- Tiene amigos/as que acosan a otros
- Demuestra una necesidad por ganar en todo.



La víctima de bullying muchas veces puede convertirse en victimario

Existen **TRES ROLES DIFERENCIADOS ENTRE LOS PARTICIPANTES DE LA CONDUCTA BULLYING:**

- El "bully" o agresor,
- La "víctima" que sufre la agresión,
- Los "observadores", es decir, los espectadores o testigos, que con cierta frecuencia apoyan al agresor ya sea activamente, o quienes por medio a convertirse en víctimas, apoyan con su silencio. Es muy importante trabajar con el testigo, ya que el acosador necesita de su público para sentirse más popular y para generar mayor humillación en la víctima.

Cuidado: un chico que es acosado, puede convertirse en acosador. Un ejemplo de esto se ha dado muchas veces en Estados Unidos, en donde chicos entraban a un colegio y disparaban a sus compañeros, para luego comprobar que estos habían sido acosados con anterioridad.

Cuando nuestros alumnos entran a un estado emocional inadecuado para el aprendizaje, ya sea por nervios, inseguridad, amenaza, porque piensan que no pueden, o que la maestra o sus compañeros no los quiere, o por miedo a ser humillados, la corteza pre frontal y las funciones ejecutivas no están en su mejor estado, y aprender o recordar se hace muy difícil.

Aprender requiere de poder despojarnos de miedos, frustraciones y abrimos a lo nuevo y, para eso, el entorno es clave. Para que un docente pueda proveer a sus alumnos de este lugar seguro, en donde sus alumnos puedan alcanzar su potencial, deberá, sin duda, revisar su propio sistema de creencias, y comprender que los alumnos aprenden no solo con el cerebro, **sino también con el corazón**. Necesitamos aulas sanas, en donde nada malo pueda pasar. **El docente es custodio de la auto estima de los alumnos.**

Activamos cognitiva y emocionalmente a nuestros estudiantes proporcionándoles la seguridad emocional necesaria. Un espacio de aprendizaje inseguro genera barreras que afectan el

aprendizaje. Cuando el aula no es un lugar sano, se rompe el compromiso de los alumnos con el proceso de aprendizaje. Así que no, el bullying no es solo un tema social. Está absolutamente ligado a los procesos de aprendizaje. Y además, nadie merece tener miedo de ir al colegio.

Como decía Martin Luther King, “hemos aprendido a nadar como los peces, a volar como los pájaros, pero no hemos aprendido el arte de vivir como hermanos”.

¿Qué nos pasa que no podemos sensibilizarnos frente a lo que le pasa al otro? ¿Quién enseña a desarrollar la empatía? ¿El otro?

Pensemos en qué podemos hacer, desde la escuela, para promover una cultura anti-bullying:

1) Primero lo primero: una clara intención por parte de las autoridades de la institución de decirle NO al bullying. Es decir, tolerancia CERO al bullying.

2) Consejo Escolar: todos los colegios deberían tener un Consejo Escolar o Comité de Convivencia formado por expertos en temas como el acoso escolar, la inteligencia emocional, etc, que puedan prevenir y resolver temas de violencia dentro de la institución antes de que se conviertan en acoso escolar.

3) Carta compromiso anti bullying: todos los directivos, así como los padres, alumnos y docentes podrían firmar una carta de compromiso anti-bullying como un compromiso voluntario que permita crear una comunidad escolar en la cual este flagelo no exista ni sea tolerado.

4) Protocolo de actuación para docentes y directivos: increíblemente, todavía hay colegios en donde no se habla abiertamente del tema y en donde docentes o directivos no saben cómo responder frente a la violencia en la escuela. Un protocolo de actuación prevé acciones específicas acerca de qué hacer en cada situación.

5) Capacitación continua para alumnos, docentes, directivos y padres: este flagelo se puede erradicar si cada uno, desde su rol, trabaja activamente para que el bullying no sea tolerado. La capacitación provee una serie de recursos y herramientas para que cada uno se sienta más cómodo en su rol.

6) Profundizar mecanismos de alerta temprana: contar con docentes comprometidos que puedan estar “presentes” (no sólo físicamente, sino realmente comprometidos) en el recreo, conversar con los alumnos, estar en la entrada y salida de la escuela, mayor presencia en áreas de baños y cafetería, etc.

7) Mejora de los programas académicos: las escuelas siguen enfatizando las habilidades cognitivas y poco se está haciendo para el desarrollo de las habilidades sociales. Los programas académicos deben incluir materias tales como resolución de conflictos, negociación efectiva, habilidades de comunicación, manejo de la frustración y el enojo, etc.

8) Un link para denuncias en la página web del colegio: aquellos alumnos que no se animen a hablar abiertamente, podrán dejar su denuncia, anónima o no, entrando a la página web del colegio.

9) Foro de consultas: de la misma manera, la página web puede tener un foro de consultas anónimas para que los alumnos puedan manifestar sus inquietudes.

10) Herramientas jurídicas: el sistema legal debe estar del lado del acosado, ofreciéndole apoyo legal en caso de necesidad. Cuidado: un alumno que lastima físicamente a otro, más que bullying es un delito.

11) Semana del bullying: contar con celebridades que hablen sobre la violencia escolar en una semana en particular, logrará poner al tanto a todos del tema y de esta forma generar conciencia.

12) Escuela para padres: no siempre los padres saben qué hacer en estos casos. Sería bueno que el colegio pudiera ofrecerles una serie de charlas de modo de brindarles herramientas de acción y prevención, y evacuar dudas.

13) Talleres de Mindfulness o Atención Plena. Esto es una práctica estudiada científicamente, reconocida como una manera efectiva de reducir el estrés y aumentar la autoconciencia. Significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación. Practicando la atención plena o mindfulness desarrollamos una mayor capacidad de discernimiento y de compasión.

14) Inteligencia emocional en todas las escuelas. Se podrán abordar todos los puntos anteriores, pero si no se trabaja la empatía poco podrá mejorar el flagelo del bullying.



Empatía

Trabajar la empatía

Se ha demostrado que existe una relación entre el desarrollo de las funciones ejecutivas y el proceso de maduración de la corteza prefrontal. Por lo tanto, trabajar en el aula la inteligencia emocional, la empatía, la resiliencia, y la reflexión ayudan a desarrollar la corteza frontal. Cuando esto ocurre, baja la ansiedad, los trastornos de ansiedad, los trastornos de atención y adivinen qué más... el bullying.

www.psicoadolescencia.com.ar

Basta de hacernos los distraídos. Basta de pensar que el bullying es un tema externo a la escuela. Necesitamos educadores que puedan analizar si están siendo indiferentes ante el bullying o si de alguna manera están creando conciencia para favorecer aulas libres de acoso escolar.

Basta de hablar de inclusión. Hablemos de convivencia. Respetemos para que los chicos aprendan a respetar. “Hermanemos” a los chicos. No podemos obligarlos a quererse, pero sí a respetarse. Amigos de algunos, pero compañeros de todos. Cuando todos nos unimos para decirle NO al bullying, estamos creando instituciones educativas que favorezcan el desarrollo no solo cognitivo, sino además emocional de nuestros alumnos.

Tolerancia cero al bullying. Hablá con tus hijos, con tus alumnos. Concientízalos. El bullying es un tema que nos afecta a todos.

Por

[Laura Lewin](#)

22 de Marzo de 2021

Capacitadora, autora y consultora en temas de gestión educativa, neuroeducación y manejo del aula

*Laura Lewin es autora, consultora y especialista en educación. Es oradora TEDx y autora de numerosos libros. Su último trabajo es **La Nueva Educación (Ed Santillana, 2020)**.*

<https://www.infobae.com/educacion/2021/03/22/como-reconocer-cuando-un-estudiante-es-victima-de-bullying/>