

ACOSO SOY DOCENTE ¿QUÉ HAGO? SOS



Las víctimas necesitan ayuda. Los/as acosadores/as también.

El acoso escolar y sus tipos.....	1
¿Qué es acoso escolar y qué no?.....	2
¿Hay algún caso de acoso escolar en mi aula?.....	4
¿Qué tengo que hacer si hay un caso de acoso en el aula?.....	5
Como docente, ¿cómo puedo prevenir el acoso escolar?.....	6
Como centro escolar, ¿cómo puedo prevenir el bullying?.....	7
Líneas de Ayuda ANAR.....	8

El acoso escolar es un comportamiento agresivo y **repetitivo** que tiene lugar en un entorno escolar y que puede tener consecuencias graves y duraderas para las víctimas.

Este comportamiento puede tomar muchas formas, incluyendo insultos, intimidación física, exclusión social y acoso en línea. Es importante destacar que el acoso escolar implica un **desequilibrio de poder**, donde el/la agresor/a tiene más poder o estatus social que la víctima.

El ciberacoso, por otro lado, es una forma de acoso escolar que se lleva a cabo a través de medios digitales, como las redes sociales, el correo electrónico o los mensajes de texto.

El ciberacoso puede ser especialmente perjudicial porque la víctima puede sentirse acosada **en cualquier momento y lugar**, y es posible que el acoso se difunda rápidamente a través de las redes sociales.

Entre los tipos de acoso escolar, podemos encontrar:



Es importante destacar que cualquier forma de acoso escolar es inaceptable y debe ser tratada con seriedad por los docentes, familias y autoridades escolares.

Los/as niños/as y adolescentes que ejercen el acoso escolar o ciberacoso también son víctimas y también **necesitan apoyo y orientación** para evitar consecuencias negativas que a largo plazo el bullying tendrá en su salud mental y emocional.

Es crucial que los padres, madres y profesionales que trabajan con la infancia y la adolescencia sepan cómo reconocer los signos del acoso escolar para que puedan intervenir de manera efectiva.

¿QUÉ ES ACOSO Y QUÉ NO?

La línea entre lo que es acoso escolar y lo que no es puede ser muy fina y a menudo es difícil de discernir. Sin embargo, existen algunos matices importantes a los que se puede prestar atención para distinguir entre estos comportamientos.

En primer lugar, el acoso escolar implica una **misión malintencionada** de causar daño a otra persona.

Esto significa que, en general, los comportamientos que se realizan sin la intención de causar daño no se considerarían acoso escolar. Por ejemplo, una broma que se hace sin intención de herir a alguien no sería considerada acoso escolar, pero si la misma broma se repite con la intención de molestar a alguien, sí podría ser considerada como tal.

En segundo lugar, el acoso escolar **implica un patrón persistente de comportamiento**. Esto significa que los comportamientos que ocurren sólo una vez o de forma aislada no se considerarían acoso escolar, pero si ocurren con regularidad y se repiten, sí podrían ser considerados como tal.

En tercer lugar, es importante prestar atención a los efectos del comportamiento sobre la persona que lo está sufriendo. Si el comportamiento causa daño físico o emocional a la otra persona, es más probable que se considere acoso escolar.

Además, es importante tener en cuenta que **cada persona tiene un umbral diferente de lo que considera "dañino"**, por lo que es importante escuchar y tomar en cuenta la perspectiva de la persona que está siendo afectada.



ES BULLYING

UN GRUPO DE ESTUDIANTES QUE EXCLUYEN DE FORMA REPETIDA A UN/A COMPAÑERO/A DE ACTIVIDADES SOCIALES Y LO MARGINAN DELIBERADAMENTE, CON LA INTENCIÓN DE AISLARLO/A Y HACERLO/A SENTIR EXCLUIDO/A.

UN/A ESTUDIANTE QUE INSULTA O HUMILLA A OTRO/A DE FORMA REITERADA Y EN PRESENCIA DE OTROS COMPAÑEROS, CON LA INTENCIÓN DE RIDICULIZARLO/A Y HACERLO/A SENTIR INFERIOR.

ALGUIEN QUE USA LAS REDES SOCIALES PARA DIFUNDIR RUMORES FALSOS O MENSAJES NEGATIVOS SOBRE OTRO/A COMPAÑERO/A, CON EL OBJETIVO DE HACERLO SENTIR AVERGONZADO/A.

UN GRUPO DE ESTUDIANTES QUE LE QUITA O ESCONDE PERTENENCIAS A UN/A COMPAÑERO/A DE FORMA FRECUENTE, CON LA INTENCIÓN DE HACERLO/A SENTIR INSEGURO/A Y VULNERABLE.

UN/A ESTUDIANTE QUE SE APROVECHA DE LA DEBILIDAD O VULNERABILIDAD DE OTRO/A PARA PRESIONARLO Y OBLIGARLO/A A HACER COSAS QUE NO QUIERE, COMO DARLE DINERO O HACER TAREAS POR ÉL/ELLA.

NO ES BULLYING

UN/A ESTUDIANTE QUE SE ENFADA CON OTRO/A Y LE DICE ALGO DESAGRADABLE O HIRIENTE EN UN MOMENTO DETERMINADO, SIN INTENCIÓN DE REPETIR EL COMPORTAMIENTO EN EL FUTURO NI DE CAUSAR UN DAÑO PERSISTENTE.

UN/A ESTUDIANTE QUE SE RÍE CON OTROS/AS DE UN/A COMPAÑERO/A, PERO LO HACE SIN MALICIA NI INTENCIÓN DE HUMILLAR O RIDICULIZAR A ESA PERSONA.

ALGUIEN QUE RECHAZA UNA SOLICITUD DE AMISTAD EN REDES SOCIALES DE OTRO/A COMPAÑERO/A, PERO SIN QUE ESTO SE CONVIERTA EN UN COMPORTAMIENTO PERSISTENTE DE EXCLUSIÓN O MARGINACIÓN.

UN/A ESTUDIANTE QUE DECIDE NO SENTARSE JUNTO A OTRO EN EL COMEDOR O EN CLASE, PERO SIN QUE ESTO SE CONVIERTA EN UN COMPORTAMIENTO DE EXCLUSIÓN O MARGINACIÓN SISTEMÁTICO.

UN ESTUDIANTE QUE CRITICA CONSTRUCTIVAMENTE EL TRABAJO DE OTRO/A COMPAÑERO/A, CON EL OBJETIVO DE AYUDARLO/A A MEJORAR, PERO SIN INTENCIÓN DE HERIR SUS SENTIMIENTOS O RIDICULIZARLO/A.

Es importante tener en cuenta que cada persona tiene un umbral diferente de lo que considera "dañino", por lo que es importante escuchar y tomar en cuenta la perspectiva de la persona que está siendo afectada.

¿HAY ALGÚN CASO DE ACOSO ESCOLAR EN MI AULA?



Como profesor/a, es importante estar atento a las señales que puedan indicar que hay una situación de acoso en su clase. Aquí hay algunas pautas que pueden ayudarle a identificar el acoso escolar:

Cambios en el comportamiento:

Si uno de tus alumnos/as experimenta cambios en su comportamiento, como la pérdida de interés en la escuela, aislamiento social, ansiedad o depresión, esto podría ser una señal de que están siendo acosados/as.

Ausencias frecuentes:

Si comienza a faltar regularmente a la escuela sin una razón aparente, puede ser una señal de que están evitando la situación de acoso en su clase.

Peleas y conflictos:

Si hay una mayor cantidad de peleas y conflictos entre los alumnos de clase, podría ser una señal de que hay un ambiente hostil y de intimidación en su clase.

Comentarios o comportamientos agresivos:

Si nota comentarios o comportamientos agresivos hacia un/a alumno/a específico, como insultos o burlas, puede ser una señal de que se está produciendo acoso.

Baja autoestima:

Si alguien muestra una baja autoestima, puede ser una señal de que están siendo víctimas de acoso en su clase.

En general, es importante estar atento a cualquier comportamiento inusual en tu clase y tomar medidas adecuadas si sospecha que hay una situación de acoso. Es importante tomar en serio cualquier sospecha de acoso escolar y trabajar para crear un entorno escolar seguro y respetuoso para todos los estudiantes.

¿QUÉ TENGO QUE HACER SI DESCUBRO UN CASO DE ACOSO ESCOLAR EN MI AULA?

CON LA VÍCTIMA

Ofrece apoyo y escucha activa. Valida sus sentimientos y hazle saber que lo que le está pasando no es culpa suya.

Informa de los recursos y servicios disponibles, como el departamento de orientación o las Líneas ANAR.

Trabaja con la víctima para desarrollar un plan de acción para enfrentar la situación de acoso. Esto puede incluir medidas para proteger su seguridad, como caminar con un amigo o llevar un teléfono móvil, así como la identificación de adultos de confianza a los que pueden acudir.

Informa a los padres y al centro escolar.

CON EL/LA AGRESOR/A

Habla con el agresor y deja claro que el acoso no será tolerado. Es importante que entienda las consecuencias de su comportamiento.

Identifica las posibles causas del acoso, como la necesidad de atención, problemas familiares, etc.

Trabaja con el/la agresor/a para desarrollar un plan de acción para cambiar su comportamiento y tomar responsabilidad por sus acciones. En ocasiones, si el centro escolar lo estima oportuno, esto puede incluir medidas de disciplina, como la suspensión o la expulsión temporal de la escuela.

Informa a los padres y al centro escolar.

CON LOS ESPECTADORES

Trabaja para sensibilizar a los espectadores sobre el impacto del acoso escolar en la víctima y en la comunidad escolar en general.

Anima a los espectadores a tomar medidas para detener el acoso, como hablar con un adulto de confianza, denunciar el acoso y apoyar a la víctima.

Ofrece recursos y estrategias a los espectadores para ayudarles a desarrollar habilidades sociales y emocionales, como la resolución de conflictos y la empatía.

Informa de los recursos y servicios disponibles, como el departamento de orientación o las Líneas ANAR.



TELÉFONO ANAR DE AYUDA A NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES
900 20 20 10

TELÉFONO ANAR DE LA FAMILIA Y LOS CENTROS ESCOLARES
600 50 51 52

CHAT ANAR
CHAT.ANAR.ORG

COMO DOCENTE, ¿CÓMO PUEDO PREVENIR EL ACOSO ESCOLAR EN EL AULA?

- **Fomenta la empatía:** Anima a tus estudiantes a ponerse en el lugar de los demás y a tratar a los demás como les gustaría que los trataran a ellos. Una buena forma de hacerlo es incluyendo actividades que desarrollen la empatía y la compasión, como por ejemplo discusiones en grupo sobre situaciones imaginarias.
- **Fomenta la comunicación abierta:** Promueve un ambiente de clase en el que tus estudiantes se sientan cómodos compartiendo sus sentimientos y preocupaciones. Esto les ayudará a resolver los conflictos de manera constructiva en lugar de recurrir al acoso escolar.
- **Fomenta la inclusión:** Anima a tus estudiantes a incluir a todos en sus actividades y a ser amables con los demás. Esto les ayudará a desarrollar una actitud positiva hacia la diversidad y a respetar a los demás, independientemente de sus diferencias.
- **Aprende a identificar y manejar el acoso escolar:** Asegúrate de que estás capacitado para identificar y manejar el acoso escolar. Si sospechas que un estudiante está siendo acosado, toma medidas inmediatas para abordar la situación.
- **Colabora con otros docentes y el equipo directivo:** Trabaja en equipo con tus colegas y el equipo directivo de la escuela para desarrollar políticas y prácticas que promuevan un ambiente escolar seguro y libre de acoso.

Educa a los padres y tutores: Comunica con los padres y tutores sobre la importancia de prevenir el acoso escolar y pídeles su colaboración en el fomento de valores positivos en sus hijos.

Fomenta la resolución pacífica de conflictos: Enséñales a tus estudiantes técnicas de resolución pacífica de conflictos como la comunicación asertiva y la negociación. Esto les ayudará a resolver los conflictos de manera constructiva en lugar de recurrir al acoso escolar.

RECUERDA QUE LA PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR ES RESPONSABILIDAD DE TODOS Y CADA UNO DE LOS MIEMBROS DE LA COMUNIDAD ESCOLAR.

COMO DOCENTE, TIENES UNA GRAN INFLUENCIA EN TUS ESTUDIANTES Y PUEDES MARCAR LA DIFERENCIA AL FOMENTAR VALORES POSITIVOS Y UN AMBIENTE ESCOLAR SEGURO Y RESPETUOSO.



COMO CENTRO ESCOLAR ¿CÓMO PUEDO PREVENIR EL ACOSO ESCOLAR EN EL AULA?

El centro escolar también juega un papel clave en la prevención del acoso escolar. Algunas medidas que el centro puede tomar incluyen:

- Establecer un protocolo de actuación para detectar y tratar casos de acoso escolar, que debe ser conocido por todos los miembros de la comunidad educativa, incluyendo a los alumnos, profesores y padres.
- Fomentar un ambiente escolar inclusivo y respetuoso, donde se celebre la diversidad y se promueva la empatía y la tolerancia.
- Ofrecer programas de formación para padres y profesores sobre el acoso escolar y cómo prevenirlo.
- Proporcionar a los alumnos las herramientas necesarias para que puedan denunciar el acoso escolar de manera segura y confidencial, y asegurarse de que los alumnos se sientan seguros al hacerlo.
- Llevar a cabo campañas de concienciación y sensibilización en el centro escolar para que los alumnos entiendan las consecuencias negativas del acoso escolar y sepan cómo actuar si lo presencian o lo sufren.
- En resumen, el centro escolar tiene la responsabilidad de crear un ambiente seguro y saludable para todos los alumnos, y debe tomar medidas concretas para prevenir y abordar el acoso escolar en todas sus formas.



LÍNEAS DE AYUDA ANAR. ¿QUÉ SON?

CHAT.ANAR.ORG

Si prefieres escribir puedes contactarnos a través de nuestro chat.

600 50 51 52

Teléfono ANAR para las familias y los centros escolares.

900 018 018

Teléfono Contra el Acoso Escolar.



900 20 20 10

Teléfono ANAR para menores de edad en riesgo.

Las Líneas de Ayuda ANAR son gratuitas, confidenciales y están activas las 24h del día todos los días del año. Tras el Teléfono/Chat ANAR hay un equipo de expertos profesionales en infancia (psicólogos/as, abogados/as y trabajadores/as sociales) para atender cualquier problema en el que esté involucrado un/a menor de edad.

Más en anar.org