

## ¿Cómo sé si mi hijo sufre acoso escolar?

Elena Mengual – Diario “El Mundo”

<http://www.elmundo.es/sociedad/2015/10/28/562cd3df268e3eda3b8b464b.html>

El acoso escolar no distingue entre sus víctimas. Cualquiera puede ser el elegido, por ser diferente del resto o precisamente por no serlo. Porque sus características físicas no gusten o justo por lo contrario. Lo que sí tienen en común quienes lo sufren es que suelen mantenerlo en secreto. A veces porque no son conscientes de que lo que sucede no es "normal". O por vergüenza. O porque piensan que tienen *algo* que hace que merezcan ser tratados así. O porque creen que nadie los creerá, y si lo hacen, se les despachará con un "eso son cosas de niños". Sin embargo, la detección temprana es clave para evitar daños psicológicos graves y permanentes. Recogemos algunas **claves para identificarlo a tiempo**.

### ¿Qué es el acoso escolar?

Hay que distinguir entre una agresión puntual en un entorno escolar y el acoso. El acoso es cualquier tipo **agresión psicológica o física permanente, constante y duradera**. Se caracteriza por el desequilibrio de poder (la víctima, sola, frente a agresores y observadores).

### ¿Qué síntomas deberían ponernos en alerta?

**1. CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO.** Es lo que se conoce como "ruptura biográfica". El problema es que muchos síntomas de acoso pueden confundirse con comportamientos típicos de la adolescencia. Y a menudo, los cambios no se dan de un día para otro, sino que es un proceso lento. Normalmente, el menor no quiere ir al colegio, se muestra nervioso cuando debe hacerlo, falta a clase o regresa en cuanto puede a casa. **El fin de semana está bien y el domingo por la noche empieza a encontrarse mal. Deja de hablar o salir con sus amigos** de siempre. Abandona sus aficiones. Deja de hablar en casa o responde con evasivas. **Baja el rendimiento escolar.** Está triste, muestra cambios de humor, contesta mal, sufre arranques de cólera.

**2. SIGNOS FÍSICOS.** Al menor **se le rompe o "pierde" habitualmente el material escolar o la ropa** y no sabe cómo explicarlo. **Pide dinero** a sus padres para poder dárselo a los acosadores (el chantaje es muy típico). "Estos signos no siempre quieren decir que haya acoso, pero sí son típicos del acoso físico", explica el psicólogo y profesor de la Universidad de Alcalá Iñaki Piñuel, experto en violencia psicológica y acoso. "Lo que sucede

# ESCUELA DE PADRES

es que la mayor parte de las veces el acoso que sufren los escolares españoles es psicológico. Por eso el síntoma más común es el "psicosomático".

### 3. SÍNTOMAS PSICOSOMÁTICOS.

El niño sufre malestar al levantarse, mareos, dolores de cabeza, **molestias o alteraciones gastrointestinales**, sensación de asfixia u opresión en el pecho, temblores, palpitaciones, **alteraciones del apetito o del sueño...** Es habitual que los padres lleven al niño al médico y se le practiquen pruebas, sin que se dé con el origen de los síntomas, porque la causa es psicológica. "El propio niño muchas veces no lo identifica como acoso, ni tampoco los padres, porque no han llegado a entender lo que está sucediendo".

#### ¿Qué pasa en su teléfono móvil?

El ciberacoso es una modalidad "demoledora", tal y como la califica el psiquiatra infantil José Luis Pedreira, porque no da tregua. **El acoso no termina al llegar a casa**, sino que continúa. Y permite que se multiplique el número de espectadores y de hostigadores. Por eso es importante que los padres tengan acceso al móvil, al correo y a los perfiles sociales (si los tuvieran) de sus hijos.

#### ¿Y los niños pequeños?

En el caso de los niños de 5, 6 y 7 años, puede ser un indicativo el hecho de **que omitan toda información del colegio**, que no cuenten nada de lo que hacen allí.

"Por ejemplo, son incapaces de pronunciar el nombre de los acosadores ('ese niño que tu sabes, mamá') porque están en una fase muy simbólica y la pronunciación del nombre evoca al personaje, es como si lo trajera", explica Piñuel.

#### ¿Cuáles son los cursos más problemáticos?

La intensidad máxima del acoso escolar se produce en 5º y 6º de Primaria, según el profesor Piñuel. Luego va descendiendo. "Sin embargo, sobre todo en Secundaria, algunos de esos individuos quedan marginalizados, llevan mucho tiempo sufriendo acoso y se convierten en una especie de pararrayos de la violencia. Son menos numerosos pero el acoso es más de todos contra uno".

#### ¿Cómo se inicia?

Suele empezar con acciones de "baja intensidad", por ejemplo el acoso verbal (insultos, motes, humillaciones, propagación de falsos rumores, mensajes telefónicos...), según explicaba en EL MUNDO la psicóloga Alicia García de Pablo. Si no se frena, puede degenerar en otros tipos de acoso, como el social (exclusión y aislamiento de la víctima, por ejemplo, se la deja fuera de las actividades colectivas), el psicológico (basado en amenazas) y el físico, que contempla tanto agresiones directas como indirectas.

#### Por qué es importante la detección temprana

# ESCUELA DE PADRES

"El problema de los protocolos actuales es que **trabajan a partir de la identificación de la víctima, cuando ya es tarde y el niño ya tiene secuelas** y sufre estrés postraumático", explica Piñuel. De ahí la importancia de la detección temprana.

## Estrés postraumático

El cuadro de estrés postraumático infantil afecta a más de la mitad de las víctimas de acoso escolar, según el profesor Piñuel. Incluye desde alteraciones cognitivas (dificultad de atención, pérdida de memoria...) a trastornos emocionales (ansiedad, depresión...) o alteraciones del comportamiento (aislamiento, agresividad...). **"Es un cuadro muy poco diagnosticado porque se asocia a un gran trauma, pero los casos de acoso por repetición pueden generar un trauma mediano que produce el mismo efecto** que la exposición a un gran evento" (una violación, por ejemplo).

## El apoyo de los padres, clave

Los padres **siempre deben creer en el relato de su hijo y apoyarlo**. No deben quitar importancia al asunto, ni culpar a la víctima. "Todavía hoy el principal problema de los niños acosados", explica Piñuel, "es que no les creen, o trivializan lo que cuentan y sofocan el relato niño. Es muy grave porque el hogar es el único lugar donde el niño puede contarle, pero a veces los padres sufren o les genera angustia y no quieren saber, y lo despachan con un 'Pues pégalas tú más fuerte'".

## ¿Y si cambia de colegio?

La mayoría de las veces el acosado acaba cambiando de colegio. Y no es raro que en el nuevo centro sufra también acoso. Es lo que se denomina **círculo de victimización repetida**. "Ese niño destruido llega a una nueva aula, y esa vulnerabilidad es detectada por los hostigadores, por lo que es elegido de nuevo", según el psicólogo. No es que el niño tenga una forma de ser que favorezca el acoso. Es que su vulnerabilidad funciona a modo de faro: atrae a los hostigadores".

## ¿Es cierto que el acoso te hace más fuerte?

El acoso escolar no hace a un niño más resistente, todo lo contrario; quedan destruidas sus capacidades de hacer frente a situaciones. "Se convierten en víctimas más probables de casos de acoso y en la vida adulta, de situaciones de **acoso laboral, maltrato doméstico**... Porque llegan con la resiliencia y la autoestima destruidas. No es bueno para el desarrollo de la personalidad ni prepara para la vida. Los niños acosados se convierten en futuras víctimas más fáciles porque su resistencia psicológica queda demolida".