

Charla: Acoso y presión de grupo, ¿Qué podemos hacer?

Un conflicto es cuando dos personas o dos grupos tienen intereses o necesidades distintas. En la Antigüedad los conflictos se resolvían cuando había un vencedor y un vencido. Actualmente se tienden a resolver mediante acuerdos, colaboraciones, cuando alguno cede, aunque hay ocasiones en las que las personas los resuelven mediante agresiones.

Desde que se empezó a estudiar el Bullying se han obtenido muchos datos para detectarlo, aunque en determinados casos sea difícil de probarlo. En chicas es más sutil y por ello más difícil de detectar, sobretodo quien es la líder.

Para que haya Bullying tiene que haber, un *líder* (con un grupo de seguidores), que son los que victimizan a alguien, *víctima* (puede ser cualquiera que destaque o se diferencie del resto por algo y se meten con él) y los *espectadores* que saben lo que ocurre y no hacen nada (son otros compañeros de clase). Para que se hable de bullying tiene que ser:

- Sistemático, es decir, todos los días.
- Desigual: se produce una situación de indefensión porque son muchos contra pocos.
- Repetitivo.
- Con agresiones: verbales (insultos, risas), excluyentes (la víctima es apartada) y físicas que si no se paran van a más.
- Con intencionalidad.

Todos estos factores hacen que se produzca indefensión y si no lo frenan van a más.

Los estudios dicen que los últimos en enterarse son las familias y los profesores. Lo que hagan los espectadores, sobre todo si son adultos, es fundamental. Cuanto más formados están los profesores, antes se detecta. También son importantes los planes de convivencia que existan en el colegio.



Se habla de bullying a partir de una cierta edad, 8-9 años y en la pre adolescencia. Edad en la que los niños ya tienen una conciencia moral, una intencionalidad (en los niños menores no hay bullying porque se presupone que no hay intencionalidad). Hay que tener muy claro que se trata de Bullying ya que es muy difícil de detectar. Hay ciertos comportamientos que nos indican o alertan de que existe: niñ@s que no quieren ir al colegio, que empiezan a tener problemas de sueño, digestivos, les desaparecen objetos o se los rompen. Las victimas nunca dicen nada, no comentan nada.

Los seguidores de un líder, se saben fuertes dentro del grupo.

Si no hay nadie que intervenga, se da por hecho que “está bien” y continua el acoso.

La presión de grupo se da cuando ves hacer algo que está mal a los demás y que al no pasarles nada tú también lo haces. Aguantar la presión de grupo es saber decidir y decir que no participas en acciones que sabes que no están bien. Aguantar la presión es decidir qué quieres estar en otro grupo. Cuanta más confianza en sí mismo se tiene se aguanta mejor la presión. Pero muchas veces aguantas la presión del grupo porque si no no hay grupo. Te quedas solo y es muy duro.

El riesgo para la víctima es, sino tiene otros grupos a los que unirse, caer en la creencia de que es culpa suya lo que le pasa. Lo peor para la victima además de las agresiones es la soledad.

Dentro de los espectadores, hay un subgrupo, que “sufre” por lo que está presenciando, debido a los valores en los que se les ha educado. Se tienen que arriesgar a contarlo. Hasta que eso sucede se sienten culpables. Piensan que son cobardes y tienen la autoestima baja, están en tensión en clase. Al final acaban siendo los que hablan y



cuentan lo que sucede.

La víctima sabe todos los días, desde que se levanta, lo que va a pasar y que nadie va a hacer nada ni le va a ayudar. Este hecho le genera estrés y los espectadores están hipervigilantes y tensos. Y para aprender hay que estar tranquilos.

Hay ocasiones en las que las víctimas se convierten en líderes (agresores).

Cuando se produce una situación de Bullying, los primeros adultos que deben intervenir son los profesores y el Centro Educativo. Existen protocolos y un Plan de Convivencia. El siguiente paso es acudir a Educación. Existen ciertas pruebas (juegos, encuestas,) que nos indican que existe bullying. Es importante que los padres se mantengan al margen entre ellos (ya que si no se reproducen los conflictos entre los padres). Si se está dando un caso de bullying es importante que se trate a los distintos grupos (líder/grupo, víctima, espectadores) pero por separado.

Hay que ayudar a la víctima, no señalarla.

El primer paso es que la familia de la víctima este reforzada, para que haya un ambiente tranquilo y reflexivo, donde poder pensar y decidir cómo actuar. En ocasiones la actitud de los padres es peor porque victimizan más a la víctima. El líder/grupo debe pagar un “precio” por lo que ha hecho, tiene que saber que no les va a salir gratis.

A los hijos hay que enseñarlos a pensar. Si vienen con un problema le tenemos que decir “vamos a ver que hacemos” para que aprendan a resolver sus problemas con tu guía, y cuando te digan lo que han pensado no hay que reírse ni criticarles. El mensaje que les debemos transmitir es que “confiamos en ellos” y que sabrán resolver sus problemas. Hay que eliminar la “incompetencia aprendida” cuando uno se dice a si mismo que no sabe y no puede hacer algo.

El Gobierno de Navarra tiene una asesoría de convivencia que se dedica a formar a profesores. Además dispone de un teléfono anónimo en el que 2 asesoras informan sobre temas de convivencia en el colegio.

En este enlace se accede a la página web asesoría para la convivencia del Gobierno de Navarra, en el que hay material descargable.

<http://www.educacion.navarra.es/web/dpto/educacion-en-valores/asesoria-para-la-convivencia/familias1>

Así mismo existen dos libros:

*"COMO HABLAR PARA QUE SUS HIJOS LE ESCUCHEN Y COMO ESCUCHAR PARA QUE SUS HIJOS LE HABLEN"

*"COMO HABLAR PARA QUE LOS ADOLESCENTES LE ESCUCHEN Y COMO ESCUCHAR PARA QUE LOS ADOLESCENTES LE HABLEN"

Si algún socio está interesado en ellos que se ponga en contacto con nosotros mediante el correo de la Apyma.

Comisión de Educación.

