

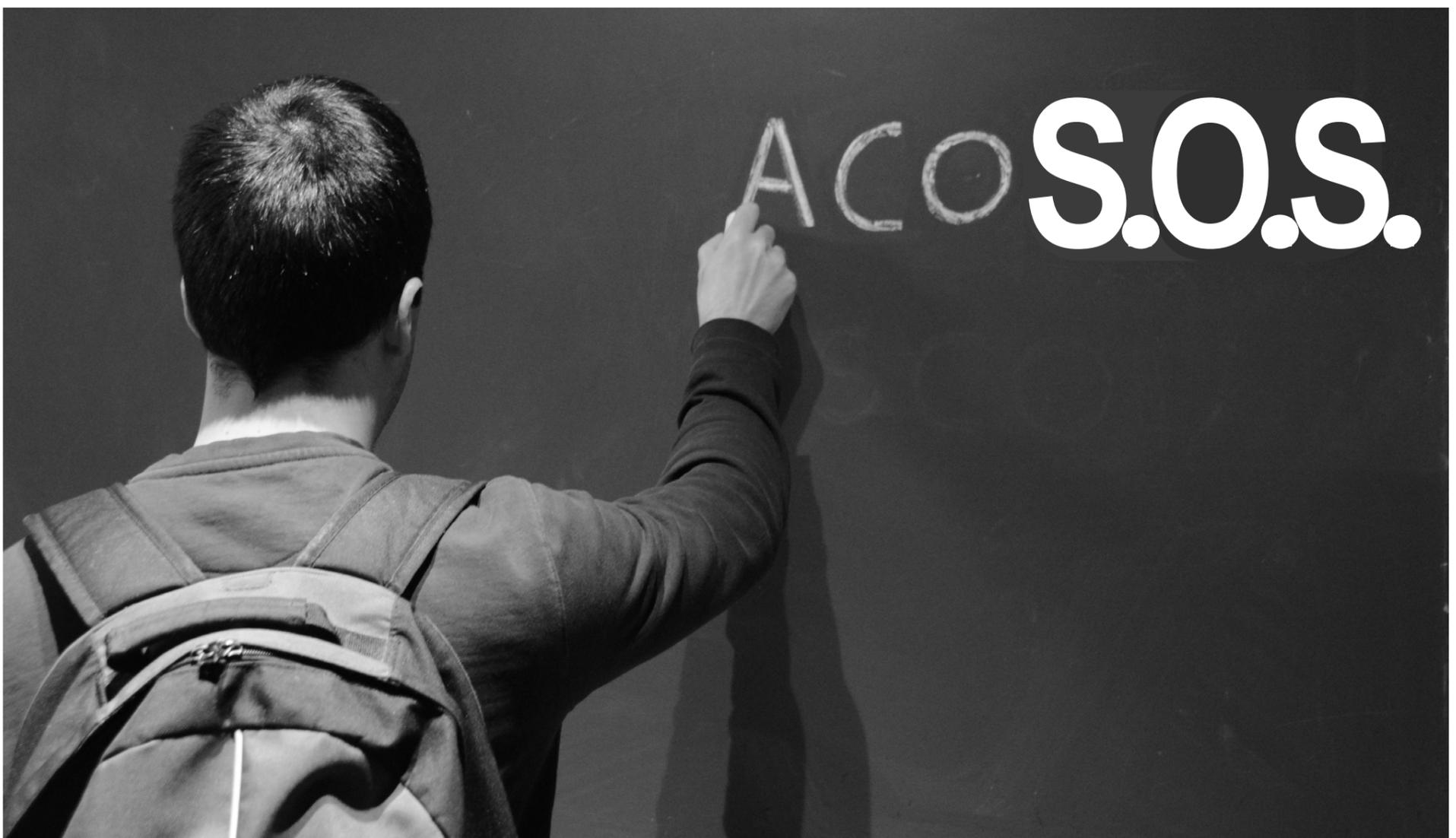
PUENTES

EDICIÓN CUATRIMESTRAL MARZO 2020 OBSERVATORIO DEL ESTIGMA EN SALUD MENTAL | FUNDACIÓN SOYCOMOTU®

Salud mental y acoso escolar

Acoso escolar: Testimonio en primera persona

Entrevistamos a Jael Aparicio, una activista que desde niña ha tenido que luchar para superar las situaciones de acoso escolar a las que fue sometida por su diversidad funcional. Jael tiene 21 años y está terminando de sacarse el título de bachiller. Su película favorita es Wonder. Le gusta leer con la música puesta. Los fines de semana va al teatro, y cuando hace mal tiempo ve la televisión o busca inspiración para escribir algo. Hace muchas otras cosas, pero estas son las que más le llenan. / Pág. 4



Entrevista a Percuseve

El grupo de activismo en salud mental asistió a la representación de "A ritmo de golpes" del grupo teatral Percuseve. La función tuvo lugar en el Teatro Circo de Murcia. Los activistas quisimos asistir para comprender mejor el punto de vista de los adolescentes sobre el tema del acoso escolar. **página 2.**

CUENTO INFANTIL BILINGÜE SOBRE EL ACOSO ESCOLAR

¡Fuera de aquí monstruos!, un cuento infantil para combatir el bullying de la autora murciana Cristina Rodríguez Martínez.

Con este cuento los niños y niñas aprenderán junto a Sara (la protagonista) cómo superar una situación de acoso escolar y reforzarán conocimientos con divertidas actividades. Esta edición es bilingüe, por lo que podrán disfrutar del cuento tanto en castellano como en inglés.

Puedes encontrar este cuento en la librería Diego Marín, la st@mpa y próximamente en Amazon.

Datos de impacto: acoso escolar en población infanto-juvenil

Llamamos acoso escolar a un continuado y deliberado maltrato verbal o modal que recibe un niño por parte de otro (s), que se comportan con él cruelmente con el fin de someterle, intimidarle, amenazarle u obtener algo mediante chantaje y que atenta contra la dignidad del niño y sus derechos fundamentales. **página 3.**

Pautas para prevenir el acoso escolar

Desde la primera infancia, la familia puede proporcionar la oportunidad de aprender la confianza básica y la empatía, la base de la personalidad y dos de las principales condiciones que protegen contra el acoso escolar y otras formas de violencia. **página 5.**

El bullying años después: ¿qué fue de ese niñ@ acosad@?

Cuando vemos alguna noticia sobre bullying, nos solemos llevar las manos a la cabeza pensando en el sufrimiento que debe estar soportando ese niño. Sin embargo, ¿alguna vez te has parado a pensar en los adultos que un día fueron ese niño? ¿Somos conscientes de que las consecuencias de ser víctima de bullying pueden alargarse hasta entrada la madurez o para toda su vida si no accede al tratamiento psicológico adecuado?. **página 6.**

Bullying: Causas y consecuencias

El término bullying es ya más que cotidiano en nuestros hogares. A base de medios de comunicación ha ido implantándose en nuestra sociedad hasta normalizarlo. Pero, ¿realmente conocemos suficiente sobre el bullying?. **página 5.**



Editorial

La ley del silencio

*Dra. M^a Nieves Martínez-Hidalgo
Presidenta y Directora Ejecutiva
Fundación SoyComoTú®*

Son numerosos los padres y madres que al saber que sus hijos están siendo acosados por compañeros dentro y/o fuera del centro educativo, directa o indirectamente (ciberacoso), acuden al colegio o instituto para informar a los tutores y equipo directivo. Sin embargo, para algunos miembros de este equipo, reconocer la existencia de un caso de bullying puede suponer una amenaza para la buena reputación e imagen del centro educativo. Motivo por el que, en principio, se suele negar la existencia del problema, argumentando que los docentes no han observado ninguna actitud de acoso hacia el alumno, que puede tratarse de conflictos puntuales sin mayor trascendencia o, en el peor de los casos, que es consecuencia de una falta de habilidades sociales y de gestión de las emociones del alumno "acosado". Es en esta situación, cuando se le deriva al psicólogo (orientador del centro) victimizándole una vez más. Este fenómeno conocido como el "error básico de atribución", está presente en todos los procesos de victimización y explica cómo los adultos pueden atribuir al alumno víctima de acoso, la responsabilidad de lo que sucede.

Cuando se aplica la ley del silencio, no se activa el protocolo de actuación previsto para casos de acoso. Pero antes de que pueda producirse este silencio administrativo, debe de haber sido superada otra barrera: la del silencio del alumno acosado y la de los compañeros "testigos" de este comportamiento de violencia escolar. Los niños o adolescentes anticipan que van a ser cuestionados, se saben indefensos ante los adultos (padres, profesores, orientadores, jefe de estudios) que les harán un sinfín de preguntas en un intento de descubrir si ha provocado o está exagerando e inventando esta situación para inculpar al compañero que, según él, le está agrediendo.

A veces, son los propios padres los que tienen miedo de comunicar la situación al centro educativo por si el "agresor" y sus "cómplices" toman represalias contra su hijo, aumentando así su nivel de sufrimiento.

La suma de todos estos silencios es uno de los factores que conducen a la fobia y fracaso escolar, depresión, ansiedad, trastorno de estrés post-traumático, a las autolesiones y al suicidio. En España se suicidan 12 niños y jóvenes al año debido al sufrimiento generado por las situaciones de acoso escolar vividas que ya salen del entorno educativo y se producen a lo largo de todo el día a través del ciberbullying y del sexting.

Hagamos un ejercicio de reflexión y responsabilidad y denunciemos la existencia de este tipo de violencia en los centros educativos. Podemos contribuir a salvar una vida.

Teléfono Acoso Escolar: 900 018 018

SOYCOMOTU®
PROGRAMA DE ACTIVISMO

Panorama Local

Entrevista a Percuseve

Por Antonio López y Nieves M. Hidalgo

El grupo de activismo en salud mental asistió a la representación de "A ritmo de golpes" del grupo teatral Percuseve. La función tuvo lugar en el Teatro Circo de Murcia. Los activistas quisimos asistir para comprender mejor el punto de vista de los adolescentes sobre el tema del acoso escolar. La obra nos impresionó tanto que nos pusimos en contacto con uno de sus directores, Miguel Sáez, para hacerles una entrevista y conocer más de cerca sus proyectos. En el IES Severo Ochoa de Los Garres nos recibe Miguel y nos acompaña a la sala de ensayos donde nos esperan los jóvenes actores: Laura Nicolás e Ismael Garnés (1º Bachillerato), Manuel García (2º ESO) y Celia Olmos y Gisela Abril (3º ESO).

- Buenos días a todos. Miguel, nos gustaría saber cómo surgió la idea de llevar a cabo esa obra.

Intentamos que todas las obras sean de índole social, la anterior se llamaba "Arritmia" y giraba en torno al tema de los niños con cáncer. Propusimos varios temas y dejamos la posibilidad de que los alumnos eligieran. En este instituto no hemos tenido ninguna situación de acoso escolar, pero resultó fácil trabajarlo porque ellos si conocían algún caso. Les pareció buena idea, e incluso dentro de la obra propusieron el hilo conductor.

- ¿Cómo ha sido el proceso creativo para llevar a cabo esta obra, chic@s?

A base de improvisaciones, íbamos creando la obra poco a poco, pensábamos ideas y las llevábamos a escena, y, poco a poco, las íbamos cuajando; nos separaban en grupos, nos proponían que imagináramos una situación y que la improvisáramos, si a los directores les gustaba lo incorporábamos a la obra.

En el aula contamos con el muro de la creación. En ese muro cada uno puede poner sus propuestas y después de ver su resultado en la práctica, íbamos cogiendo lo que nos gustaba. Intentando ensamblar y darle forma a esas improvisaciones.

- Entonces, utilizáis técnicas de aprendizaje cooperativo tal y como se hace en la fundación.

Sabemos, según hemos leído, que "A ritmo de golpes" se inspiró en parte en la película "Odisea en el espacio 2001". ¿Qué os hizo asociar esa idea a la del acoso escolar?

Inspirado no, fue que cogimos la melodía inicial. Y por relacionar "Odisea en el espacio" con el uso de nuevas tecnologías en el ciberbullying. Siempre se ha maltratado a lo largo de la historia, no es algo de ahora, aunque hoy en día se está dando más importancia o salen a luz más casos o se denuncian, pero es algo que ha existido siempre y hay personas que han sufrido muchísimo. La melodía se hace golpeando los tubos con un casco y queríamos simbolizar eso.

- ¿La obra se basa en situaciones reales que han ocurrido en vuestro centro?

En el centro no, pero hoy día esas cosas pueden pasar, eso de mandarse fotos, y todas esas cosas. Después de la representación, una persona nos contó que recientemente había ocurrido en su clase algo idéntico a lo que pasó en la obra, vamos que esto está a la orden del día, y era eso, nos queríamos acercar a algo que está ocurriendo, las improvisaciones fluían porque es un lenguaje que utilizan y son cosas que están pasando muy cerca de ellos.

- ¿Qué habéis aprendido de esta experiencia?

Muchas cosas... Que hay que tener empatía. Que no podemos a hacer eso, que personas que se ven solas, que incluso estas cosas pueden llevar al suicidio. Esta obra nos ha ayudado a ver desde dentro qué puede pasar en una situación así.

La adicción al móvil también sale reflejada, de hecho, mi abuela después de ver la obra nos dijo, anda que si, cuando vayáis a la casa os quito el móvil.

Y respecto al concepto de niño rata, vimos que hay realmente niños que tienen tal ansiedad que incluso llegan a morder cuando sus padres tratan de quitarle algún video juego o el móvil. Es terrible ver dónde puede llegar con esa ansiedad o esa adicción a la tecnología. No lo pueden

controlar, no tienen madurez suficiente para poder controlarlo.

- Nos gustó bastante que la obra también incluyera a adultos. Reflejáis que el padre también está enganchado al móvil, no focalizáis el problema en los chicos sino también en los adultos.

¿Habéis reflexionado acerca de alguna solución para el acoso escolar?

Lo primero, si estás siendo acosado, es decirlo. Si te lo callas, sufres mucho. Si lo expresas, si se lo dices a tus padres o a los profesores o si es un caso muy extremo a la policía, ellos podrán intervenir. El caso de la obra es una situación bastante difícil.

También que hay que apoyar a la persona que sufre para que levante la moral, porque hay personas que han llegado a suicidarse, es muy fuerte. Ir al psicólogo también te puede ayudar.

- Los daños perduran hasta la adultez, yo que trabajo como psicóloga puedo observar a diario las secuelas de esa violencia escolar. Por eso, nos gustó tanto vuestra obra.

Nuestra intención, desde la dirección, ha sido poner nuestro granito de arena. Nos gustaría contar con más oportunidades de poder enseñar y de poder compartir. Yo creo que a través de una charla podemos llegar a los chavales, pero creo a través del teatro y de la música, podemos llegar a su interior.

Hay niños que, después de ver la obra, nos han dado las gracias; nos dicen: "yo he sufrido esto y me ha ayudado bastante". Escuchar esto nos reconforta. Es importante también que se vaya a ver esta obra en familia.

- ¿Cómo reaccionáis vosotros cuando veis una situación de acoso?

Es complicado porque piensas, debería ayudarlo, pero claro también piensas, como me voy a meter yo ahí en medio si a lo mejor se vuelven contra mí; pero se debería meter en medio, y ayudarlo, porque puede llegar a situaciones catastróficas, pero lo más normal es que digas, no, yo ahí no quiero entrar, no vaya a ser... es triste pero la mayoría de las veces pasa así.

Cada vez pasa más y a niños más pequeños. Yo leí una noticia de que un niño de 12 años, se había suicidado, y claro, piensas qué le habrá pasado a ese niño para llegar a esa decisión.

La primera impresión es de querer ayudar, pero también te da miedo meterte por si te pasa a ti, pero claro también te da pena no poder ayudar porque a ti te da miedo.

Los de alrededor también tienen que sufrir, los padres de un niño acosado. Además, hay gente que no se da cuenta de lo que tiene delante, quizá piensa que lo hacen por reírse con sus amigos, pero al final la persona lo está pasando mal con lo que están haciendo, no caes en los sentimientos de esa persona.

Eso es verdad, porque, a veces, haces comentarios y no te das cuenta de que te estás pasando, y luego piensas, pues me podría haber callado.

- Por eso es bueno este tipo de obras, porque te hace reflexionar. Y lo bueno, Miguel, sería que después de la obra se pudiera dialogar con el público.

Sí, en teatro circo no fue posible, pero en representaciones anteriores sí que lo hemos hecho.

- ¿Creéis que tiene alguna utilidad la obra? ¿Para qué puede servir?

Yo pienso que sí, el otro día, aunque eran niños pequeños empezaron a corear a la niña acosada como una forma de apoyarla. Nunca nos había pasado y fue muy bonito. Y todos apoyando y coreando a la niña acosada.

- ¿Creéis conveniente llevar esta obra a institutos y centros educativos de la región? ¿Qué podría aportar a otros alumnos y profesores que vieran vuestra representación?

Sí, porque, aunque estén pasando entre nosotros, no nos damos cuenta de los problemas hasta que lo vemos.

- ¿Es fácil o interrumpe la marcha de vuestros estudios?

No, normalmente, las representaciones son los viernes. Esto se les explica a los padres, y una vez al mes representamos la obra fuera de Murcia, o bien a escolares o bien a todos los públicos. En Cieza por ejemplo también quieren que vayan los padres con sus hijos a ver la obra.

- La obra de teatro genera reflexión sobre el uso del móvil, ¿a día de hoy la reflexión que habéis hecho se ha traducido en un comportamiento más responsable o racional del móvil en vosotros mismos?

Bueno... somos más conscientes. De hecho, cuando hacíamos la obra y ensayábamos, cuando no teníamos nada que hacer, nos poníamos a revisar el móvil... Y ya entonces cuando el profe se dio cuenta... qué potente es que no podemos dejar el móvil, hablamos muy seriamente. Estábamos hablando de algo, y lo estábamos reproduciendo. Y nos pusimos serios con ese tema.

- Miguel, ¿Cuál fue el origen y cuáles son los objetivos del grupo? ¿Qué tipo de temáticas abordáis en vuestras representaciones?

Empezamos hace 15 años, nació en el aula de música. Intentando motivar a los chavales, dejamos aparcada la flauta, y decidimos probarnos con percusión, y lo primero fue con los contenedores que teníamos en el patio, los cogimos, los lavamos bien, y empezamos a hacer percusión con ellos, y a través de esto le podíamos dar voz a ellos, pueden

expresar todo eso que llevan dentro, uniendo teatro y música, y así nació PERCUSEVE.

- Dices, que en anteriores obras se solían tratar temáticas sociales. ¿Hasta ahora qué temas habéis abordado?

La primera obra se llamaba "El ritmo de los tiempos", que era como la evolución desde la prehistoria hasta nuestros días. Luego hicimos "Ritmografía de una vida", que era como una radiografía de la sociedad actual. La siguiente fue "Ritmos de papel", que era nuestra visión de la educación, una visión bastante crítica, un poco una radiografía de lo que es el aula, las leyes, el cambio de leyes tan rápido... más tarde hicimos "Ritmo sobre lienzo", que era un homenaje al arte y a Ramón Gaya. Luego hicimos otra versión del "Ritmo de los tiempos". "Arritmia" nació en el hospital porque dos veces al año montamos talleres de percusión en el Aula Hospitalaria del Hospital Virgen de La Arrixaca.



Durante la entrevista en el IES Severo Ochoa (Los Garres), Miguel Sáez, co-director de Percuseve y parte del reparto

- ¿En el proceso creativo participan también los profesores?

Participan todos los departamentos del centro. Eso está muy bien porque este proyecto se convierte en un proyecto de centro. Sería imposible, sin el apoyo de los profesores y del equipo directivo e, incluso, el de los padres; es bonito que toda la comunidad educativa respalde este proyecto.

- ¿Esta obra ha salido de la Región de Murcia?

Hemos estado en Ciudad Real, en Zaragoza (Expo 2008), en Italia, Santander, Barcelona....

- ¿Qué habéis hecho cuando el idioma era un problema?

Sí que es verdad que en las últimas obras llevábamos más texto pero ni en Italia ni en la República Checa hemos tenido ningún problema.

- ¿En alguna ocasión han sido premiadas o reconocidas vuestras obras?

Sí, hace cinco años ganamos el premio nacional de teatro joven y tuvimos la oportunidad de representar la obra en Madrid. También el Ministerio de Educación nos otorgó el premio CREARTE en 2011.

- Enhorabuena, se ve que hay mucho trabajo, compromiso e ilusión detrás de vuestras obras.

Si e intentamos que no sea solo la obra sino el camino, el proceso, para intentar concienciar de forma colectiva, al menos al alumnado.

- Muchas gracias por compartir con nosotros vuestras experiencias. Os deseamos mucha suerte en vuestros futuros proyectos.

Panorama Nacional

Datos de impacto: acoso escolar en población infanto-juvenil

Llamamos acoso escolar a un continuado y deliberado maltrato verbal o modal que recibe un niño por parte de otro (s), que se comportan con él cruelmente con el fin de someterle, intimidarle, amenazarle u obtener algo mediante chantaje y que atenta contra la dignidad del niño y sus derechos fundamentales.

Según datos recogidos por el Cuerpo Nacional de Policía, Guardia Civil y cuerpos de Policía Local, en España fueron denunciados un total de 1.054 casos a lo largo del 2017, habiendo aumentado respecto al año anterior en un 11,65%. Según datos aportados por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte en el año 2017:

- Las comunidades con el porcentaje más elevado de casos de acoso son Andalucía (255 casos), Madrid (170), Comunidad Valenciana (129), Canarias (100). El resto de comunidades autónomas –a excepción del País Vasco y Cataluña que no aportaron datos- tienen menos de 50 casos.
- Por grupos de edad, el porcentaje de casos de acoso denunciados más elevado se encuentra en el rango comprendido entre 12 y 14 años de edad (384 denuncias); de 15 a 17 años (350 casos), de 6 a 8 años (33 casos); de 9 a 11 años (76 casos).
- El teléfono contra el acoso escolar recibió 12.799 llamadas entre noviembre de 2017 y octubre de 2018. En casi la mitad de las llamadas recibidas por el Ministerio de Educación, la víctima tenía entre 10 y 13 años.
- De las llamadas por acoso físico, un 64% fueron golpes y empujones.
- De las llamadas por acoso social, un 33% eran por no dejar participar en actividades.
- De las llamadas por acoso sexual, el 50% hacen referencia a degradaciones como insultos o comentarios obscenos.
- Dentro del ciberacoso, el 78% de las llamadas fueron amenazas e insultos.

Son datos que ponen de manifiesto la urgencia de poner en marcha planes de actuación y de prevención en todos los centros educativos.

Panorama Internacional

Método KIVA

Por Claudia Olmedo

En esta sección dedicada al panorama internacional, nos vamos a centrar en uno de los métodos más reconocidos internacionalmente para la lucha contra el "bullying" o acoso escolar.

¿Sabías que el gobierno de Finlandia y el sistema educativo unieron fuerzas y decidieron financiar un proyecto para disminuir el acoso escolar?

Fue así, como nació el famoso método KiVa, que ya ha empezado a exportarse a otros países.

(...) se intenta que el acosador no reciba esa motivación o reconocimiento por parte de los testigos.

Ahora bien, KiVa significa "guay" en finlandés; también es un acrónimo de Kiusaamista Vastaan, que se traduce al castellano como "contra el acoso". De acuerdo a las estadísticas, el 98% de los colegios finlandeses comunicaron estar muy satisfechos con la metodología.

Te preguntarás, ¿En qué consiste el método KiVa? Pues, se basa en actuar no de la manera tradicional, es decir, no centra su intervención en la víctima y el victimario, va más allá, tratando de influenciar a los testigos del bullying para que no participen en éste; se intenta que el acosador no reciba esa motivación o reconocimiento por parte de los testigos.

Los objetivos prioritarios del método KiVa son la intervención y prevención del acoso escolar. Estos objetivos se pueden concretar en varias acciones, a saber:

- Trabajar las emociones y valores. Los estudiantes reciben muchas clases a los 7, 10 y 13 años para identificar las emociones de los compañeros, saber cómo se sienten e identificar las diferentes formas de bullying. Aquí los niños aprenden haciendo y aprenden de las emociones desde muy pequeños.
- Se utiliza un buzón virtual para denunciar posibles casos de acoso escolar bajo el anonimato. La idea es que los niños reconozcan cuándo está ocurriendo un acoso escolar, es decir una autoevaluación y autorreflexión sobre la situación.
- Profesores o maestros en quien puedan confiar. Hay maestros identificados en los recreos con chalecos, encargados de vigilar por la seguridad de los niños.
- Apoyar a la víctima y sensibilizar a los testigos. En cada colegio existe un equipo KiVa de 3 profesores que son los encargados de actuar, en el caso de detectar alguna situación de acoso escolar. ¿Cómo hacen esto? De dos formas: a) Hablan con la víctima para darle apoyo y tranquilizarla; y b) luego conversan con el acosador y los testigos para sensibilizarlos.

Este mismo programa se ha expandido a otros países de Europa e incluso en América Latina.

Como resumen, es un programa sistemático que aborda el acoso escolar o bullying como un fenómeno grupal, centrandolo en los espectadores pasivos, quienes al final se convierten en protagonistas de esta metodología; forman parte de un grupo para beneficio de ellos mismos y se sienten útiles e integrados en la comunidad escolar.

Entrevista a Jael Aparicio

Buenas tardes Jael.

En primer lugar queremos darte las gracias por compartir con nosotros tu experiencia en el terreno del Bullying.

- ¿Te consideras activista en defensa de los derechos de las personas con discapacidad?

No debería ser responsabilidad de cualquiera que esté desfavorecido amplificar su voz cuando hay tantas voces que pueden amplificarla si actuamos en unión, pero si llegar a donde quiero significa que tengo que serlo, entonces lo soy.

- ¿En qué consiste este activismo?

Apoyo emocional a quien lo necesite, remover conciencias, el uso de las redes de forma responsable, reivindicar por medio del arte... todo lo que pueda llegar al corazón de las personas.

- ¿Qué te ha motivado a involucrarte como activista?

Que gente en mi posición no tenga que pasar por el mismo infierno para vivir su vida y realizarse. Cuando era pequeña decía: ojalá "ser normal", hoy sé que la normalidad está sobrevalorada, y que por muy negro que se vea el presente, el futuro lo forjan nuestros actos. Todo individuo libre debería poder ser capaz de manejar su destino autosuficientemente. De modo que quiero poner mi granito para hacer del mundo un lugar sin prejuicios y limpio de actitudes tóxicas, como la condescendencia o la cosificación que nos rodea, entre una larga lista de obstáculos que nos impiden desplegar las alas de forma sana.

Cómo sabes, el próximo número del periódico Puentes está dedicado al estudio del Bullying, sus causas y consecuencias. Nos gustaría hacerte algunas preguntas al respecto:

- ¿Has sufrido acoso escolar por tu discapacidad?

Sí.

- ¿Cómo ocurrió? y ¿Dónde?

El acoso tuvo lugar en varias de las etapas de mi vida. Relataré solo algunas.

En el colegio, desde que era bien pequeña, puedo recordar haber odiado la educación física. Era la asignatura donde más estúpida y victimizada me sentía, el profesor insistía en que a pesar de adaptarme la materia, habría cosas que nunca podría hacer. Me dejaban a parte, nadie quería jugar o hacer equipo conmigo. Recuerdo que una vez, en un partido de fútbol contra otro colegio, los del equipo contrario me llamaron parálitica. Y ni siquiera participaba.

Te señalan o se ríen de ti. Así que, por timidez, te metes en tu mundo y te olvidas de todo lo que te hace ser discriminada. Eran mejor los silencios, aunque me hicieran ser castigada por negarme a hablar durante horas. Tema aparte eran los recreos, siempre recuerdo haberlos pasado sola, o en compañía de gente como yo. Nunca conseguí encajar con casi nadie. Cuando llegué huían de mí. Habría hecho lo que fuera por que alguien me enseñase el significado de la inclusión.

Una vez me dejaron encerrada en el baño durante el comedor. Se me hacía eterno. Estaba sola. Solían llamarme fea, flacucha, gafotas, empollona, rarita... en otra ocasión recibí un balonazo: y los niños me llamaron llorona, quejica, la pista de deportes estaba ocupada y no era mi sitio.

En segundo de secundaria aprovechaban para tirarme disimuladamente los apuntes, y cuando me agachaba a recogerlos aprovechaban para fotografiarme y subirlo a redes sociales donde me expusieron durante meses. Recuerdo caerme y que se rieran. Me resultaba humillante, pero no pensé mal, no sospeché. Cuando me enteré no denuncié por razones personales. Bastante tenían encima.

Mis notas bajaron. Fue difícil para mí soportar a algunos individuos. Había profesores que realmente me hacían odiar su asignatura. Pero todo pasó en una mezcla de obstáculos, desplantes, condescendencia y malas formas.

Nunca pisaba el patio y me juntaba siempre con la misma persona. Pasaban los días, meses, y yo me hacía pequeña. Invisible. Entonces, cuando menos lo esperé otra etapa de mi vida había terminado.

Ignoré a aquellos que me decían que no iba a llegar a bachiller, que allí no pintaba nada, que ese no era mi

sitio... con todos los obstáculos que había ido superando, por mal que me sintiera, no iba a darle a nadie el gusto de verme marchar.

Llegué a primero. Intenté ser optimista. Pensar que me sería fácil seguir el ritmo. Fue todo lo contrario. Nadie nunca me facilitó las cosas lo más mínimo para que estuviera al mismo nivel que mis compañeros. Incluso intentando simpatizar me dijeron que no querían que estuviese entre ellos, que en clase no tenía amigos ni iba a tenerlos, que mi vida no le interesaba a nadie. Una y otra vez.

Siempre tendía a separar mi vida privada con lo que pasaba dentro de ese sitio. Era la única forma de mantenerme cuerda. Pero un día, sin saber cómo, todos los problemas se unieron. Era como adentrarse en un profundo pozo oscuro. Mi comportamiento, por aquel entonces, dejaba mucho que desear. Tras una bastante mala racha de unos tres años, entendí que no debía estar en un lugar donde me pusieran freno. Seguiría destruyendo barreras.

En esa situación de acoso escolar:

- ¿Quiénes fueron los actores principales?

No está en mi mano revelar la identidad de nadie. Pero sí que puedo decir que esas situaciones se dieron en un colegio de la pedanía "El Palmar" y en el IES Floridablanca aquí en Murcia; mayormente por el alumnado, pero no en exclusividad.

- ¿Qué consecuencia ha tenido en ti el hecho de haber sufrido acoso escolar?

A día de hoy, sigo trabajando con la falta de autoestima e inseguridad. Aunque intento mantenerlo bajo control. Tiendo a desconfiar de la gente en general. A menudo dudo de mí misma. Pienso en los errores cometidos y cómo mi desarrollo personal se vio afectado, fomentado el miedo al fracaso y la impotencia. Prefiero no extenderme demasiado (risas).

- ¿Qué sientes hacia los compañeros y compañeras que te hicieron bullying?

Entre pena e indiferencia. La verdad es que la gente que conocí en el pasado no es nada en mi vida actualmente, y han quedado como un mal recuerdo. No le deseo mal a nadie, pero lo que pase con su vida me resulta completamente insubstancial.

- En estas situaciones concretas que tú viviste, ¿Crees que se podría haber evitado el bullying?

Yo misma me he hecho muchas veces esa pregunta. Supongo que nunca lo sabremos.

Me gustaría dejar un mensaje para las personas que estén siendo afectadas por una situación de acoso o violencia en igual grado. No hay nada de malo en ser diferente y tener una personalidad única. No dejéis que os hagan creer lo contrario y permaneced fieles a vosotros mismos. Aunque parezca típico decirlo, pero de todo se sale. La verdadera discapacidad reside en la mirada de la sociedad.

- ¿En tu opinión, Jael, cuál es la mejor forma de prevenir el acoso escolar? ¿Y quién o quiénes deberían intervenir?

La solución quizás sería tomarlo en serio e intervenir desde un principio. Tiene que haber un adulto responsable que ponga los límites. Eso requiere una comunicación padres-profesores que en la mayoría de casos es inexistente.

Se debería prevenir e informar a los niños sobre la diversidad en las aulas para evitar conflictos en el futuro. No sirve echarle más leña al fuego. Ambas partes del conflicto deberían ser atendidas con naturalidad. Solo así podemos saber lo suficiente de la situación para atajarla de raíz.

Si en caso de estar siendo testigo de una situación de acoso y/o discriminación no sabes qué hacer, siempre acude al referente de autoridad. Es un detalle importante ofrecer apoyo y compañía. Cualquiera puede tener un momento de fragilidad con necesidad de desahogarse. Si la otra persona no se cierra a ti, puede ser una interesante manera de minimizarle los daños

- ¿Qué consecuencias puede llegar a tener el acoso escolar según tu propia experiencia?

Puede minar a cualquiera, y hacer mella en su voluntad. Los acosados más tarde pueden repetir lo mismo que sufrieron en venganza, como si de un círculo vicioso se tratase. También puede ocasionar trastornos de conducta, teniendo en cuenta que la adolescencia es, me atrevería a afirmar, una de las etapas donde más influenciados somos y más vulnerabilidad mostramos.

Una vez me dejaron encerrada en el baño durante el comedor. Se me hacía eterno. Estaba sola. Solían llamarme fea, flacucha, (...)



En el taller de activismo en salud mental, hemos proyectado el cortometraje titulado "El sandwich de Mariana" para reflexionar acerca del origen de esta violencia escolar.

Ahora, Jael, si te parece bien, vamos a visionar juntas el vídeo de Mariana....

¿Qué opinión te merece este vídeo? ¿Qué ideas aporta el director del cortometraje acerca de los posibles factores que generan el acoso escolar?

Me parece un vídeo muy emotivo plasmado de realidad. Irónicamente, Mariana me recuerda a mí de pequeña en algunos aspectos... Según mi propia perspectiva, la violencia genera violencia, el autor ha querido dejar eso claro. Por tanto, expresa que entre los factores más conocidos pueden encontrarse una familia muy desestructurada, donde los hijos se crían normalizando esas actitudes de maltrato psicológico y violencia física, ya que es lo que ven en sus mayores referentes.

Bien, para terminar, darte las gracias Jael por tu sinceridad y compromiso en la lucha pro derechos de las personas con discapacidad.

Bullying: causas y consecuencias

Por José Luis Sánchez

El término bullying es ya más que cotidiano en nuestros hogares. A base de medios de comunicación ha ido implantándose en nuestra sociedad hasta normalizarlo. Pero, ¿realmente conocemos suficiente sobre el bullying? ¿Conocemos las causas del por qué se produce? ¿Sabemos las consecuencias que podría acarrear? En este artículo vamos a tratar de explicar estos dos aspectos.

Causas:

Hay varias causas que pueden desencadenar el bullying: En primer lugar, hablaremos del contexto familiar que rodea a los alumnos. Aquí la familia desempeña un papel fundamental porque lo que vea y aprenda en su casa/familia es lo que va a imitar y llevar a la práctica en su día a día.

Por un lado, encontramos el perfil del acosador: si un niño vive en un ambiente de tensión y violencia (ya sea tener un padre violento, que haya tensión en el matrimonio, dificultades socioeconómicas) lo natural es que acabe comportándose igual. Por otro lado, tenemos el perfil del acosado: si el niño vive en un ambiente en el que sus padres están sometidos a un estrés que no son capaces de afrontar, van a transmitir a su hijo una falta de inteligencia emocional.

Después tenemos las características personales de cada niño. El hecho de ser diferente es la causa más importante que lleva a sufrir el bullying. Aquí incluimos tener determinados rasgos físicos, tener alguna discapacidad física o intelectual, ser inmigrante, y/o la orientación sexual. En las situaciones familiares antes comentadas en que los niños se desarrollaban en un ambiente tenso y violento, los niños que hacen bullying piensan que es la única manera de evitar el maltrato: hacer bullying para evitar que se lo hagan a ellos.

Además, encontramos el contexto escolar. Hay algunos profesores que recompensan y/o alaban a unos alumnos, mientras que a otros los castigan o los menosprecian. De este modo hacen distinciones entre ellos, que luego traerán consecuencias.

En último lugar hablaremos de los medios de comunicación. A través de ellos se nos sobreexpone de tal manera a la violencia que llega un momento que se normaliza. Y los niños son esponjas, es decir, si ven tan habitualmente comportamientos violentos, los acaban interiorizando y usando con total normalidad sin verlo mal.

Consecuencias:

El bullying ha llegado un punto en que se considera algo muy normal, muy cotidiano. Pero no por ello es un problema de poca gravedad. Al contrario, es un problema de la sociedad que acaba acarrear graves consecuencias,

tanto para víctimas como agresores, y algunas de ellas irreversibles.

Primero comentaremos las consecuencias que puede desarrollar la víctima de bullying:

- Desarrollará problemas de autoestima, sentimientos de culpabilidad; Síndrome de Estrés Postraumático y flashbacks.
- Tenderá a tener una actitud pasiva en situaciones sociales, desconfianza, dificultad en las relaciones. Inseguridad, alteraciones de la conducta y conductas de evitación, introversión, timidez, aislamiento social y soledad. También trastornos fóbicos.
- Hará que no encuentre motivación en asuntos académicos, abandono escolar.
- Trastornos emocionales. Baja inteligencia emocional. Carencia de asertividad.
- Depresión. Ansiedad; Terror y pánico; Pensamientos suicidas, autolesiones, suicidio.
- Sentimientos de odio. Deseos de venganza. Ira.
- Problemas psicósomáticos: insomnio, enuresis y dolores físicos.

En el agresor de bullying encontramos las siguientes consecuencias:

- Frustración por dificultársele la convivencia con los demás alumnos.
- Crueldad e insensibilidad. Falta de sentimiento de culpabilidad; Ira e impulsividad.
- Baja responsabilidad; Rendimiento académico bajo, fracaso escolar y rechazo a la escuela.
- Relaciones sociales muy negativas. Falta de empatía. Sentimiento de rechazo. Conductas antisociales y delictivas. Pueden llegar a cometer actos criminales.
- Extraversión; Autoconcepto negativo, pero alta autoestima y nula autocrítica.
- Depresión, autolisis y suicidio; y persistencia de síntomas a largo plazo y en edad adulta.

Por último y no menos importante, hay otra parte involucrada, que también puede desarrollar consecuencias, los espectadores del bullying:

- Miedo; Sumisión; Pérdida de empatía; Desensibilización; Insolidaridad.
- Interiorización de conductas antisociales y delictivas para conseguir deseos.
- Sentimiento de culpabilidad; y persistencia de síntomas a largo plazo y en edad adulta.

Pautas para prevenir el acoso escolar

Por Sofía Bernal

Desde la primera infancia, la familia puede proporcionar la oportunidad de aprender la confianza básica y la empatía, la base de la personalidad y dos de las principales condiciones que protegen contra el acoso escolar y otras formas de violencia: a) Los vínculos basados en la confianza y la seguridad; y, b) La capacidad para esforzarse en tareas y conseguir protagonismo positivo.

Estos son los diez principios básicos para prevenir la violencia desde la educación infantil:

1. Desde el principio, la familia debe proporcionar tres condiciones básicas: atención continua, apoyo emocional incondicional y oportunidades para aprender a autorregular emociones y conductas, de las que depende la capacidad para respetar límites.
2. Compartir la responsabilidad de educar entre dos personas puede incrementar las posibilidades de que los niños y las niñas encuentren en la familia el conjunto de condiciones necesarias para su desarrollo, siempre que dichas personas se respeten mutuamente y proporcionen modelos empáticos contrarios a la violencia.
3. Responder a las demandas de atención del niño con sensibilidad y coherencia ayuda a desarrollar un modelo empático, seguro, basado en la confianza en sí mismo y en los demás.
4. Transmitir mensajes positivos que el niño pueda interiorizar para aprender a autorregular, a controlar, su propia conducta. Los pequeños necesitan ayuda para afrontar las dificultades (el miedo, la incertidumbre, la frustración...) y suelen aprender los mensajes que escuchan de los adultos en dichas situaciones. Para mejorar su capacidad de adaptación frente a la adversidad es preciso que dichos mensajes sean tranquilizadores y alentadores, evitando los mensajes de signo contrario.
5. Para enseñar al niño a respetar ciertos límites conviene orientar la crítica a conductas específicas, ayudando a que entienda dentro de sus posibilidades, por qué no debe emitir dichas conductas, qué consecuencias negativas suponen tanto para el propio niño como para los demás, dándole la oportunidad de hacer algo para reparar el daño originado, y sin cuestionar el afecto que tanto la madre como el padre deben garantizar al niño de forma incondicional.
6. Desarrollar contextos y rutinas de comunicación, en los que el adulto esté dedicado exclusivamente a compartir la actividad con el niño o la niña, como los juegos o los cuentos. La repetición de las historias y su utilización como punto de partida para una conversación tranquila entre el adulto y el niño, en la que éste pueda expresar todo lo que le preocupa o interesa, y encontrar respuestas adecuadas, incrementa sus ventajas. Un importante valor de estas situaciones es que pueden formar parte de las rutinas diarias (por ejemplo, antes de dormir), favoreciendo así un contexto habitual de atención compartida y relajada que puede favorecer que los niños y las niñas pidan ayuda cuando la necesitan y detectar desde sus inicios situaciones en las que sea preciso intervenir, como las situaciones de acoso.
7. Enseñarle a estructurar su propia conducta con coherencia, en relación a la conducta de otra(s) persona(s) y aprender significados sociales complejos. Cuando el adulto comparte con el niño determinadas tareas, dejándole participar activamente en ellas, le ayuda a comprender su significado.



ACTIVISTAS CONTRA EL BULLYING



JESÚS VÁZQUEZ
Presentador de televisión

“He sido un niño acosado entre los 11 y los 16 años”.
Jesús Vázquez se ha dedicado en cuerpo y alma a trabajar en el “PROYECTO BULLYING”. Programa televisivo para hacer frente al acoso escolar.



LADY GAGA
Cantante

Tuvo que hacer frente al bullying psicológico y físico. Humillada, burlada y aislada. Ha creado una fundación “BORN THIS WAY FOUNDATION” (BTWF), con la que lucha contra la intimidación en los colegios.



CHIS COLFER
Actor, cantante y escritor

Llegó a sufrir tanto por el acoso escolar, que solicitó a sus padres ser escolarizado en casa. A día de hoy es un gran activista anti-bullying en Estados Unidos.



JUSTIN BIEBER
Cantante

“Me hicieron bullying. Mucha gente a lo largo de su vida ha sido acosada en algún momento. Creo que es hora de que las personas empiecen a hacer un cambio.”

El bullying años después: ¿qué fue de ese niñ@ acosad@?

Por José Luis Sánchez

Cuando vemos alguna noticia sobre bullying, nos solemos llevar las manos a la cabeza pensando en el sufrimiento que debe estar soportando ese niño. Sin embargo, ¿alguna vez te has parado a pensar en los adultos que un día fueron ese niño? ¿Somos conscientes de que las consecuencias de ser víctima de bullying pueden alargarse hasta entrada la madurez o para toda su vida si no accede al tratamiento psicológico adecuado?

La sociedad suele pensar que poner medidas correctoras o con el simple hecho del paso del tiempo y el crecimiento del niño, se conseguirá una vida normal. Pero nada más lejos de la realidad. Los efectos negativos se pueden acumular y empeorar con el tiempo. Ya se puso en marcha la maquinaria que creará futuros problemas psicológicos y de salud. Este maltrato escolar no ha hecho más que sentar las bases de un desarrollo que tiende a ser patológico.

Cada víctima de acoso escolar es distinta y evolucionará de forma diferente. Muchos no tendrán limitaciones para llevar una vida normal. Otros, quedarán marcados, ya sea de forma leve o dejándoles una impronta profunda.

Para detallar estos efectos en la salud mental, primero, destacar que la autoestima de estos adultos se va a ver mermada. Desde el momento del acoso, se ve alterada la propia estima: cómo se trata y se ve a sí mismo. El maltrato le hace sentirse inferior a los demás. En su personalidad va a destacar el miedo y la inseguridad que generará un patrón de comportamiento. Es decir, normaliza el sentimiento de inferioridad. Da por hecho que vale menos que los demás. Por otro lado, vemos sentimientos de indefensión. Sienten que

no les apoyan, que no encuentran un aliado en su entorno. Se ven solos y desprotegidos. Por ello tienden a intentar pasar desapercibidos.

Otra secuela emocional importante es la tendencia depresiva o depresión crónica. El estado de ánimo se ve afectado y aparecen sentimientos de tristeza, ira, y/o frustración, lo que les interfiere en su vida diaria. Además, encontramos mayor predisposición a sufrir episodios de ansiedad. Cualquier situación que conlleve un contacto y/o exposición social les puede alterar y llevar a una situación de alarma. Se sienten en peligro. Piensan que no están a salvo, con la consiguiente activación excesiva de mente y cuerpo. Hasta que no pasa la situación no se sienten seguros. Incluso a veces horas antes u horas después de ese contexto siguen sufriendo las consecuencias de la ansiedad. Cuando esta ansiedad es tan excesiva y limitante, puede desencadenar ansiedad/fobia social: se sienten tan inseguros que temen todo contacto con la gente. Piensan que todos los van a juzgar en el mejor de los casos, o incluso a hacer daño física o psicológicamente. Esto ocurre cuando la ansiedad y el miedo a la gente es extrema.

Hay situaciones que les provocan tal estrés, que les pueden llevar a sufrir ataques de pánico. Incluso, pueden llegar a verse tan indefensos y embargarles tal sensación de peligro inminente que pueden desarrollar agorafobia.

Mención importante merece la tendencia suicida. Muchos adultos, no son capaces de soportar el dolor sufrido y sienten que no les merece la pena vivir. Como mínimo piensan en el suicidio, y muchos casos lo intentan y/o consuman.

Al ser tan diferentes unas personas de otras, encontramos distintas respuestas. Algunos desarrollan sentimientos de hostilidad, ira y rabia hacia los demás. Sienten odio hacia el ser humano. Pueden tener incluso conductas violentas. Y un caso extremo sería la misantropía: actitud social y psicológica caracterizada por la aversión general a las personas.

A nivel corporal, su salud también se ve mermada. Vemos como su percepción al dolor es mayor. Además, tienen una mayor respuesta corporal de inflamación y más predisposición a desarrollar otras enfermedades.

En última instancia incluimos las consecuencias psicosociales. Pueden desarrollar trastornos de alimentación, tabaquismo y alcoholismo. Derivados de ellos, enfermedades cardíacas, problemas de presión arterial, o cáncer, por este estilo de vida que llevan. Si se hubiera dado el caso de no poder continuar los estudios, les va a repercutir a la hora de tener un trabajo y poder ser independientes. Y como última consecuencia, se pueden ver sin hogar.

Queda claro que las consecuencias del bullying pueden ser bastante graves y dejan marca en las víctimas: una marca en su salud psicosocial.

Esperamos que la gente se haga consciente de la gravedad de este asunto y se le dé la importancia que merece. Confiamos en que la tendencia de la sociedad sea la mejora; aunque para ello falta mucho camino por recorrer y mucho trabajo que realizar en especial, respecto a la prevención del bullying.

Cuatro claves para anticiparse al acoso escolar. Guía para prevenir el acoso escolar (UNICEF, 2019)

01. Entender

Ver a través de sus ojos, pues solo poniéndonos en su piel comprenderemos cosas impensables para un adulto. Para ello, es muy importante la comunicación con nuestros hijos, consultarles e invitarles a participar en todo lo que afecte a la familia.

03. Prevenir

Prevenir y estar pendiente de las señales (falta a clase, baja su rendimiento, muestra desinterés por el colegio, miedo a la soledad, insomnio, perder sus cosas o llevarlas rotas). Saber detectar estas señales. Paso a paso el camino será más fácil.

02. Conectar

Conectar con ellos de forma natural. Participar de su realidad como espectadores, observando y jugando un papel tan activo como ellos consideren, entrando hasta donde nos inviten. Al final, es cuestión de empatizar, de tratarles con la misma dignidad que a un adulto y, sobre todo, de respetarles.

04. Actuar

Sin prisa, pero sin pausa; sin alarmarse, pero buscando soluciones eficaces. Y, sobre todo, poniéndonos en manos de profesionales y personas expertas en la materia, empezando por el profesorado y el personal del colegio.

Cartas a la directora

Si detectas una imagen, anuncio publicitario o noticia estigmatizante, puedes colaborar con nosotros en la lucha contra el estigma.

Hazle una fotografía y envíala por **WhatsApp** al número **682 170 282** para que podamos denunciarlo a través de PUENTES.

También a través del correo **info@fundacionsoycomotu.org**

Nº DEPÓSITO LEGAL:
MU 112 - 2018

Maquetación: @babuinoestudio
Impresión: La Gráfica Murcia, S.L.



Estrenos recomendados



Wonder

Año: 2017. Duración: 113 min. País: Estados Unidos. Dirección: Stephen Chbosky.
Un niño de 10 años nacido con una deformidad facial que le ha obligado a ser operado 27 veces de cirugía, se esfuerza por encajar en su nuevo colegio.



Un monstruo viene a verme

Año: 2016. Duración: 100 min. País: España. Dirección: J.A. Bayona.
Tras la separación de sus padres, Connor, un chico de 12 años, tendrá que ocuparse de llevar las riendas de la casa, pues su madre está enferma de cáncer. Además, en el colegio tendrá que luchar contra unos matones. Así las cosas, el niño intentará superar sus miedos y fobias con la ayuda de un monstruo, pero sus fantasías tendrán que enfrentarse no sólo con la realidad, sino con su fría y calculadora abuela.



Ben X

Año: 2007. Duración: 93 min. País: Bélgica. Dirección: Nic Balthazar.
Ben carga con la cruz de ser el raro de su clase, el favorito para las bromas y crueldades de los matones del instituto. La inteligencia de Ben es superior a la del resto de sus compañeros, pero también es retraído, exacerbadamente tímido... hasta el punto que parece rayar el autismo. Su vida en el colegio es un infierno, pero cuando llega a casa, al refugio de su habitación, se sienta delante del ordenador y surge el Ben amo y señor del juego online favorito de millones de adolescentes, incluidos los que lo atormentan a diario. Mediante este juego Ben logra mantenerse vivo, dejar de ser una víctima para convertirse en héroe.



Evil (Ondskan)

Título: Ondskan (Evil). Año: 2003. Duración: 114 min. País: Suecia. Dirección: Mikael Håfström. Erik, un joven de 16 años expulsado de su escuela por su comportamiento violento, recibe la última oportunidad cuando su madre la envía a un exclusivo colegio privado. Allí pronto descubrirá, sin embargo, que a los alumnos mayores se les alienta al acoso sistemático de los estudiantes más jóvenes como un medio para mantener la disciplina, y decide contraatacar.



Cobardes

Año: 2008. Duración: 89 min. País: España. Dirección: José Corbacho y Juan Cruz. Historia de dos chavales de secundaria, uno la víctima y el otro el verdugo. Guille es, en apariencia, un chico como muchos: buenas notas, buen deportista y con una familia que le respalda. Descubre que actuar de "chulito" en clase le granjea el respeto de los demás, por lo que, sin dudarlo, elige a una víctima y, con cualquier pretexto se pasa el día acosándolo con sus amigos. Gabriel es la víctima elegida. El único motivo: tener el pelo rojo.



Testimonio de Iñaki Zunizarreta

Ex-jugador de baloncesto profesional con una dilatada carrera deportiva de más de una década. Detrás de sus más de dos metros de altura se esconde un hombre con una historia de superación.

A la edad de 11 años, Iñaki comenzó a sufrir bullying. Padeció toda clase de humillaciones y vejaciones de sus compañeros. En sus charlas comenta:

"Un día me pillaron. Me reventaron la cabeza y la cara a patadas. Tras estar dos días en coma, me desperté en la UCI con la cara tan destrozada que no me reconocía".

Iñaki llegó a plantearse terminar con su vida. Su entorno y el deporte le ayudaron a salir adelante.

Ahora, bajo el prisma de la madurez y la experiencia adquirida con los años, se dedica a acudir a Centros Educativos donde imparte charlas para tratar de erradicar el acoso escolar.

Es la cara visible de la campaña "ACTUAMOS CONTRA EL BULLYING".

Corazones azules: Súper Pedrito

Por Participantes del Taller de Activismo en Salud Mental

En el taller de activismo en Salud Mental de la Fundación Soycomotu® hemos tenido la suerte de poder entrevistar a la Sargento Emilia, la autora del libro sobre acoso escolar "Corazones azules: Súper Pedrito" ilustrado por el también agente de policía Benjamín Celadrán. Conmovida por la situación de acoso escolar que sufre el hijo de una amiga decide escribir la historia de Súper Pedrito. En esta obra se aborda la experiencia de acoso escolar de un niño y cómo el apoyo entre compañeros y la intervención educativa de la policía en el entorno escolar puede aportar las herramientas necesarias para la prevención y resolución del acoso escolar.

En el taller de Activismo perseguimos el objetivo de poner en evidencia los engranajes de la sociedad en la que vivimos que repercuten en nuestra salud mental. Cada vez más constatamos que las causas de este problema social enraizan lejos del lugar donde aflora la discriminación a la personas diversas en salud mental. La entrevista a la Sargento Emilia nos ofreció una oportunidad inmejorable para seguir profundizando en todas aquellas zonas oscuras de la realidad que nos rodea que sólo ven la luz cuando nos vemos sorprendidos por titulares en los medios de comunicación hablando sobre suicidios, asesinatos, acosos, etc.

La Sargento Emilia es Emilia González García, mujer de amplio currículum vitae, que nos sorprendió más aún por su sensibilidad, franqueza y compromiso social. No es casualidad que iniciemos una entrevista en la que hablamos sobre acoso escolar y la conversación derive a otros temas como violencia de género, suicidios, violencia en la familia, pérdida de valores, etc. Vivimos en una sociedad violenta y eso también se ve reflejado en las aulas.

Por su actividad profesional, Emilia presencia la violencia que nos rodea en su versión más cruda. Por suerte, Emilia decide plantarle cara a este fenómeno desde el arte, desde la literatura. Pero Emilia no se queda ahí, no quiere que esta historia se quede en las estanterías para libros sino que se trabaje en las aulas.

¡Gracias Sargento Emilia!



En la fotografía: la Sargento Emilia González y el agente de policía Benjamín Celadrán.



Fundación | SOYCOMOTU®



Teléfonos de interés

- Teléfono Contra el Acoso Escolar del Ministerio de Educación: 900 018 018
- Asociación Murciana Contra el Acoso Escolar (AMURCAE): 900 10 22 50 / 610 237 316 (Vía Whatsapp)
- Teléfono del Menor Fundación ANAR: 900 20 20 10
- Programa de Atención al Maltrato Infantil: 968 36 51 87
- Grupo Menores (GRUME) - Cuerpo Nacional de Policía de Murcia: 968 35 55 77
- Servicio de Atención a la Familia (SAP) - Cuerpo Nacional de Policía de Murcia: 968 35 55 13
- Equipo Mujer - Menor (EMUNE) - Guardia Civil de Murcia: 968 23 45 65

Propuestas contra el acoso escolar

Por José Buendía

Como voluntario de la Fundación SoyComoTu® y participante del taller de Activismo en Salud Mental sufro por el carácter de gravedad que está tomando el tema del acoso escolar. Por ello, quiero escribir algunas propuestas, que puedan servir para hacer reflexionar sobre la forma de abordar estas actitudes de violencia en los centros educativos.

Por un lado, he observado que este problema suelen sufrirlo fundamentalmente menores y adolescentes y, en especial, aquellos que presentan algún tipo de diversidad, ya sea en salud mental, orientación sexual o en cualquier otra faceta (raza, aspecto físico, etc).

Por otro lado, se habla de que cuando un chico o una chica acosa a un compañero del centro educativo se activa un protocolo para conocer los motivos por los que se ha producido. Las partes implicadas se reúnen para llevar a cabo un proceso de mediación en el que alumnos y profesores intentan solucionar el conflicto que, en la mayoría de los casos, se resuelve cambiando al alumno víctima de acoso de colegio o instituto.

En mi opinión, este tipo de decisiones constituyen un grave error pues no soluciona el problema, y ello por varias razones: una de ellas, que puede generar en la persona acosada un sentimiento de culpabilidad ya que se siente "castigada", al ser apartada de su entorno escolar; otra que, lamentablemente, estas actuaciones poco cuidadosas aumentan el riesgo de originar en la persona acosada graves secuelas en su salud mental e incluso se pueda llegar a suicidar.

Yo me pregunto dónde están esas AMPAS (Asociaciones de Madres y Padres de Alumnos) que en su mayoría protestan por cosas no tan importantes. Yo reivindico un papel más activo de estas asociaciones, así como también del profesorado, policía y gobernantes competentes en materia educativa. Bajo mi punto de vista, sería un gran logro que entre todos se hablara de este problema tan grave.

Una medida importante a implementar también sería dar charlas en colegios e institutos sobre cómo actuar ante un caso de acoso escolar y cuando haya un caso de estas



En la fotografía: José Buendía

características recurrir a las dos partes, acosado y acosador con sus familiares y pedir perdón a esas personas que tanto sufren y que se pudieran relacionar entre ellas. Esto sería una excelente noticia y un motivo de gran alegría.

Historia del acoso escolar

Por Maribel Marín

"La letra con sangre entra". Esta frase nace en la Edad Media y traduce la concepción de que la violencia se hallaba implícita en el método educativo. La violencia física era necesaria para educar al niño; por ejemplo, en Roma, Horacio hace referencia a Orbillo el Palmeador, un maestro que empleaba los azotes como educación; los hebreos azotaban a los niños y les negaban el pan. En la Edad Media, los jesuitas tenían una persona que llamaban corrector, encargado de suministrar golpes a estudiantes con conductas inadecuadas. El docente era una autoridad incuestionable y el estudiante, un simple receptor de conocimientos.

A partir de la influencia de Jean-Jacques Rousseau, que propone una visión distinta del proceso de enseñanza-aprendizaje, se inicia una nueva concepción que culmina en la visión de la infancia como un concepto consolidado, y con la aparición de los derechos del niño a mediados del siglo XX.

A principios y mediados del siglo XX,

autores como Jean Piaget y Lv Vygotsky, influyen en los nuevos paradigmas educativos, así surge la idea de que el sujeto construye sus propios conocimientos y el docente es un facilitador.

Durante los últimos años se ha hecho visible el fenómeno de la violencia escolar en diferentes medios sociales, educativos y de salud. Desde hace varios años de bullying ha dado de qué hablar en las sociedades de todo el mundo.

Este nombre lo creó en 1993 el psicólogo escandinavo Dan Olweus, de la universidad de Berfen(Noruega), a partir de estudios sistemáticos realizados en los años 70 del pasado Siglo XX sobre el suicidio de algunos adolescentes. Su primera publicación fue en 1978 bajo el título de "La agresión en las escuelas: Los bullyies y niños agresivos".

Desde el año 2013, cada 2 de mayo se conmemora el Día Mundial de la Lucha contra el Bullying. Fecha impulsada por la ONG " Bullying sin Fronteras".

Acoso escolar: Una herida invisible



Ilustración por Lucía Celdrán

INSCRIPCIÓN 10 €

☎ 682 170 282

📍 Calle Trapería, 6, 1 B, 30001, Murcia

✉ info@fundacioncattellpsicologos.org