

BULLYING

¿POR QUÉ A MÍ?

MONTSE DOMÈNECH



MONTSE DOMÈNECH

BULLYING
¿POR QUÉ A MÍ?

LIBROS CÚPULA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Montse Domènech, 2018

Nos hemos esforzado por confirmar y contactar con la fuente y/o el poseedor del copyright de cada foto y la editorial pide disculpas si se ha producido algún error no premeditado u omisión, en cuyo caso se corregiría en futuras ediciones de este libro.

Primera edición: septiembre de 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2479-6

Depósito legal: B. 13.639-2018

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

ÍNDICE

Introducción	11
Capítulo 1: ¿Por qué bullying?	15
Capítulo 2: ¿Por qué a mí? En la piel de la víctima	31
Capítulo 3: ¿Por qué yo? En la piel del acosador	47
Capítulo 4: ¿Por qué en la escuela?	61
Capítulo 5: Analizando el bullying	75
Capítulo 6: Ejercicios contra el bullying	89
Capítulo 7: Una historia sobre el bullying	111
Capítulo 8: Bullying basado en hechos reales	117
Epílogo	125
Bibliografía	127

CAPÍTULO 1

¿POR QUÉ BULLYING?

«Mi vida ha perdido su sentido y nadie lo ha comprendido.»

Marion, 13 ans pour toujours,
Nora Fraisse. Le Livre de Poche, 2015

UN INSULTO, EL MENOSPRECIO REITERADO, LA AGRESIÓN FÍSICA O VERBAL SON ALGUNAS DE LAS EXPRESIONES DEL BULLYING.

El niño pringado

—Me llaman pringado.

—¿Sabes lo que quiere decir?

—No.

—Es un insulto, como supones. Para tu compañero eres alguien que se deja engañar fácilmente, aunque es muy probable que ni él mismo sepa cómo definir esa palabra. Te propongo una cosa: la próxima vez que alguien te diga «pringado», pregúntale cómo se escribe, qué significa. Sencillamente responde con algo parecido a: «Pringado, ¿cómo se escribe esa palabra? No la conozco».

Pol tenía once años cuando comenzó su calvario. Como muchas otras víctimas de bullying, el pequeño mostraba un perfil diferente a la media: un físico con cierto exceso de peso, poca inclinación hacia los deportes y un carácter más que apacible. Las críticas por su aspecto provenían de niños mayores que él, los cuales aprovechaban la hora del recreo para insultarlo y marginarlo.

La reacción de Pol a esta situación fue la que cabe esperar en muchos niños acosados: apartarse del problema y aislarse. Así pues, Pol dejó de ir al patio para refugiarse en la biblioteca y, si no le quedaba más remedio que alternar con sus compañeros, se sentía preso de la inseguridad. La ansiedad hizo pronto mella en él, y entró en un círculo vicioso en el que la comida, como instrumento para aliviar la tensión, cobraba cada vez mayor protagonismo.

El maltrato continuado

El bullying es el concepto que define todas las fórmulas de acoso y atentado contra la dignidad de un menor. Se trata de un maltrato continuado a través de agresiones verbales o de actuaciones que llevan a la víctima a sentirse desprestigiada, ninguneada, acorralada, asustada, etcétera, y, en el caso más extremo, la coloca en una situación de auténtico riesgo vital. En 2016, el teléfono de ANAR (Fundación **A**yuda a **N**iños y **A**dolescentes en **R**iesgo) detectó que un 8 % de los menores atendidos habían tenido ideas y tentativas de suicidio o se autolesionaban.

Cómo un niño o un adolescente puede llegar al extremo de querer acabar con su vida o bien infligirse daño físico evidencia el final del vía crucis en el que acaba la víctima de bullying, tras aislarse y creer firmemente que nada ni nadie puede ayudarla a superar esa situación. Se sienten aniquilados emocionalmente, y el profundo sentimiento de exclusión e indefensión les impide afrontar la marginación y el acoso que padecen. El círculo vicioso de la baja autoestima, el aislamiento y la falta de detección (o intervención) a tiempo en el entorno contribuyen a agudizar algunos casos, los cuales, por desgracia, siguen siendo titulares frecuentes.

Definamos el bullying

«Tipo de comportamiento agresivo, que **intencionadamente** hiere o hace **daño** a otra persona, siempre con **repetición** (ocurre en más de una ocasión) y que acostumbra a implicar un **desequilibrio** de poder entre el acosador y la víctima, por lo que esta se defiende con dificultad.» (Olweus, 1993)

«**Problema escolar** de amplio alcance unido a diversos **cambios psicológicos** y **problemas académicos** entre escolares infantiles y adolescentes.» (Gini, 2008)

«Sistemático **abuso de poder.**» (Smith y Sharp, 1994)

«El acoso escolar es toda forma de maltrato físico, verbal o psicológico que se produce entre escolares de forma **reiterada y a lo largo del tiempo**. Son situaciones, acciones y conductas en las que uno o más alumnos insultan, difaman, amenazan, chantajean, difunden rumores, pegan, roban, rompen cosas, ignoran o aíslan de manera **intencionada**, sistematizada y prolongada en el tiempo a un compañero. Es importante señalar que, para que sea acoso, debe existir una **desigualdad de poder**, un desequilibrio de fuerzas a nivel físico, social o psicológico entre el acosador y la víctima, que se encuentra sometida. Las consecuencias producen en la víctima sentimientos de indefensión, sumisión e inferioridad.» (Fundación ANAR, 2017)

En España el primer caso «oficial» y que sacudió las bases del sistema educativo y judicial fue el de Jokin Ceberio, un adolescente de catorce años, víctima de vejaciones, insultos y agresiones constantes en su instituto. El joven se arrojó desde la muralla de Hondarribia (Guipúzcoa) porque no era capaz de soportar la humillación constante a la que lo sometían a diario en su instituto. Todo había comenzado con el inicio del curso 2003-2004. Jokin padecía un problema intestinal que le hizo sufrir un episodio de diarrea en clase. Aquello lo convirtió en el objeto oficial de las burlas de sus compañeros, los cuales llegaron a empapelar toda el aula con papel higiénico. Injustamente, la profesora obligó a Jokin a recogerlo. Los padres denunciaron esta situación, pero el instituto los convenció para resolver el asunto internamente.

El suicidio de Jokin dejó al descubierto las prácticas habituales de sus compañeros de clase: lo encerraban en el gimnasio, le

pegaban balonazos, lo insultaban, lo vejaban y lo acosaban a diario. En la autopsia, su cuerpo reveló los hematomas de los golpes que le infligían día tras día. El caso acabó en los tribunales con ocho adolescentes imputados, además de sus padres y los responsables del centro.

Al igual que Jokin, Marion, una adolescente francesa de trece años se suicidó el 13 de febrero de 2013, tras ser víctima habitual de sus colegas de curso. Marion se ahorcó con su propio fular, y sus últimas palabras, recogidas en la carta dirigida a los agresores y que encabezan este libro, fueron publicadas en un libro por su madre. Esta mujer se vio abocada a una ardua investigación a fin de esclarecer las motivaciones reales del suicidio de su hija. Los hallazgos le permitieron tramar un escalofriante relato de hostigamiento sin tregua, llevado a cabo a través de Facebook y SMS. Marion fue una víctima más del ciberbullying. El fallecimiento de esta adolescente hizo aflorar uno de los casos más representativos de indiferencia académica e institucional, que retomaremos en el capítulo «¿Por qué en la escuela?».

Las formas del bullying

La definición de esta problemática y su peligroso alcance deja al descubierto un sinfín de prácticas que, en el contexto escolar especialmente, representan manifestaciones distintas del bullying. Y es que este puede ser infligido por un único individuo o por un grupo, puede incluir amenazas, provocaciones, abuso verbal (bullying verbal) o bien alcanzar la agresión física. Sobre este punto, cada vez son más las voces que insisten en diferenciar el bullying con violencia física, puesto que se entra ya en una dimensión mucho más grave y de carácter criminal.

Si alguien te pega, eso no es bullying, sino un ataque y agresión, y entonces no puedes quedarte parado.

Asimismo, algunas de las formas que adopta el bullying pueden llegar a ser mucho más subrepticias. Nos referimos, por

ejemplo, a la manipulación social del grupo, a fin de excluir a la víctima, aislarla o socavar sus relaciones de amistad. Se trata del bullying relacional, en el cual se inscriben también la difusión de mentiras, comentarios peyorativos, rumores, etcétera. Este tipo de agresión emocional se ha asociado con un elevadísimo riesgo de victimización e inadaptación psicológica, la cual se traduce en ansiedad, depresión y sentimiento de soledad por parte del afectado.

Como veremos en el capítulo «Analizando el bullying», tradicionalmente se ha dividido en cuatro patrones de conducta básica: agresión física, agresión verbal, manipulación social para lograr el aislamiento de la víctima o dispersión de rumores y mentiras sobre esta. Otros estudios simplifican las manifestaciones en dos grandes grupos: agresión instrumental o agresión emocional (Wei y Herbert Williams, 2009), subrayando los efectos de una u otra casuística en la psique del agredido. Así pues, por agresión instrumental, ya sea premeditada o proactiva, se entiende el tipo de agresión con metas concretas, como son la obtención de beneficios o un logro personal (por ejemplo: robar algo de la víctima o parecer más poderoso a ojos de los compañeros de clase). Por su parte, la agresión emocional, ya sea hostil o reactiva, tiene un carácter más impulsivo y vengativo, e incluso puede estar vinculada a una reacción con ira.

Tipos de conducta violenta	Consecuencias en el acosado
Conducta violenta verbal	Motes, insultos, apodos, chantajes, etiquetas, burlas, palabras de menosprecio, risas sobre aspectos diferentes.
Conducta violenta física	Puñetazos, pinchazos, pellizcos, puntapiés, patadas, rodillazos, manotazos, escupitajos, golpes con objetos.
Conducta violenta social	Fuera del grupo: Exclusión, bloqueo social, aislamiento. Dentro del grupo: Restricción de libertad de expresión, menosprecio, desvalorización del punto de vista, nula opción para tomar decisiones.
Conducta violenta psicológica	Victimismo, chantaje, humillaciones, amenazas, demandas de favores, juego con debilidades y sentimientos de la víctima, reclusión o encierro.



+ Angustia + Ansiedad + Miedo + Sentimiento de amenaza + Absentismo escolar	– Seguridad – Autoestima – Capacidad de defensa – Protección – Control sobre uno mismo
---	--

Fuente: *¿Cómo actuar ante una situación de acoso?*, José Antonio Molina del Peral y Pilar Vecina Navarro. Ediciones Pirámide. Madrid, 2015.

Peligrosos juegos de niños

En España, el foco sobre el bullying lo puso el caso de Jokin, como hemos citado anteriormente, y numerosas son las campañas que se han sucedido en estos años con el objetivo de pasar de la prevención a la tolerancia cero respecto a la violencia en las aulas. No obstante, la conciencia general aún bascula entre afirmar que son juegos de niños o un verdadero problema con ramificaciones sociales y responsabilidades atribuibles a todos los estamentos: gubernamental, académico y familiar. Porque lo que sí hay que dejar claro es que el bullying no emerge del propio individuo, sino que este se encuentra influenciado por un entorno, y su actitud y conducta es la respuesta a cómo es capaz (o incapaz) de gestionar sus relaciones.

Y es que tampoco podemos perder de vista la naturaleza líquida y dinámica del bullying. A este respecto, un mismo niño o adolescente es probable que se sitúe en los diferentes roles de los protagonistas del bullying a lo largo de su vida escolar y pasar de víctima a acosador o a mero espectador de estas agresiones en diferentes momentos de su tránsito académico.

Otro aspecto peliagudo a la hora de afrontar el bullying es saber distinguirlo de otras formas de conflicto infantil. En este sentido, resulta útil seguir los indicadores de la Fundación ANAR:

- **Intencionalidad.** El agresor quiere hacer daño, especialmente cuando ya es consciente de que la conducta produce sufrimiento en la víctima.
- **Repetición.** La reiteración de los comportamientos agresivos.
- **Desequilibrio.** Diferencia de jerarquía entre el acosador y la víctima. La superioridad del agresor o agresores provoca un sentimiento de indefensión que paraliza al acosado.

Estos tres parámetros deben aparecer conjuntamente y, si no es así, el caso no puede tipificarse como bullying. La intencionalidad de infligir daño de forma repetida y con un desequilibrio de poder entre acosador y víctima son, como vemos, un resumen de la descripción dada por Olweus ya en 1974.

En cualquier caso, explicar el bullying y su tipificación y alcance sirve de base para diseñar estrategias de intervención más efectivas. Al menos este ha sido el objetivo final de los diferentes estudios llevados a cabo desde la aparición en 1974 del texto publicado por Olweus, *Forskning om skolmobbing* (*Agresión en las escuelas: Bullies y chicos golpeados*), que discernía las diferencias entre los conceptos «mobbing» y «bullying», otorgando de ese modo una identidad clara y propia al problema. Olweus fue pionero en formular una descripción para el bullying, desarrollar un cuestionario de detección (del cual hemos incluido un extracto en el capítulo «Analizando el bullying») y formular posibles técnicas de intervención en su país de origen: Noruega.

El ejemplo nórdico se extendió a finales de los ochenta al resto del mundo a través de programas internacionales de investigación y campañas de intervención, con especial incidencia y notables logros en Estados Unidos, Finlandia, Australia o Nueva Zelanda. Y aunque cuarenta años tratando este grave problema en las aulas deberían haber arrojado soluciones más definitivas, lo cierto es que el bullying sigue siendo un asunto candente e incluso ha ampliado su alcance gracias a nuevos canales de comunicación: los teléfonos móviles, sobre todo los *smartphones*, e Internet en general (Facebook, Instagram, etc.). La infinita posibilidad de acosar de forma remota y virtual por parte de los *bullies* ha hecho que el ciberbullying suponga más de un tercio de los casos en la actualidad.

Ciberbullying

Por sus propias características, el ciberbullying merece una mención aparte. Las nuevas tecnologías han liberado el acoso de su escenario habitual: la escuela o sus alrededores. Los canales (teléfono móvil, PC, tabletas, etc.) y las múltiples redes sociales (Facebook, Instagram, etc.) incrementan las interacciones y, con ello, surgen nuevas oportunidades de acoso. Y si en la última década las estadísticas y noticias relacionadas con el bullying

en general han aumentado exponencialmente; también es cierto que ha aparecido con fuerza el ciberbullying; una forma de acoso con perfiles ligeramente distintos en cuanto a acosadores y a víctimas. Diferentes estudios atribuyen igualmente un patrón propio a este modo de hostigamiento *online*, como el que describe Peter K. Smith, de la Universidad de Londres, a través de siete parámetros:

1. El ciberbullying está relacionado con un cierto grado de dominio tecnológico.
2. El ciberbullying se apoya en una interacción indirecta, más que el cara a cara, e incluso puede ser anónimo.
3. El acosador no percibe la reacción de la víctima, al menos a corto plazo.
4. El abanico de variedades de testigos es mucho más complejo que en el bullying tradicional. A este respecto, el testigo puede encontrarse con el acosador cuando este envía el mensaje o lo cuelga en la red, con la víctima cuando lo recibe o con ninguno de los dos, si está en copia o bien visita el sitio de Internet donde se encuentra.
5. Una de las motivaciones usuales en el bullying tradicional se asienta en que el acosador cree que obtiene un estatus superior a través de la exhibición de su poder abusivo sobre los otros frente a testigos presenciales. En el caso del ciberbullying este hecho no tiene lugar.
6. El espectro de público se incrementa con el ciberbullying, puesto que este puede alcanzar a un mayor número de personas en comparación con los grupos pequeños que suelen ser testigos del bullying tradicional.
7. Resulta más difícil escapar del ciberbullying. La sensación de «refugio seguro» desaparece, puesto que la víctima puede recibir mensajes a través del teléfono móvil, de su ordenador o en páginas de comentarios peyorativos se encuentre donde se encuentre.

DIFERENCIAS EN EL PERFIL DE LAS VÍCTIMAS DE BULLYING Y CIBERBULLYING EN ESPAÑA	
Bullying	Ciberbullying
<ul style="list-style-type: none"> • Igualdad en la distribución por género. • Edad media de las víctimas: 10,9 años. • La víctima comienza a sufrir el acoso a los 9,8 años. • De nacionalidad española. • Entre los acosadores hay más presencia de género masculino y sin relación de amistad con el acosado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mayor número de víctimas de género femenino. • Edad media de las víctimas: 12,3 años. • De nacionalidad española. • Entre los acosadores hay una mayor presencia femenina. • Recurren al WhatsApp para acosar a las víctimas.

Fuente: *II Estudio sobre acoso escolar y ciberbullying*. Informe del teléfono ANAR. 2017

Una definición de ciberbullying
<p>Acto o comportamiento agresivo llevado a cabo por un grupo o individuo a través de medios electrónicos, de forma repetida y mantenida en el tiempo contra una víctima que no puede defenderse a sí misma fácilmente. (Smith <i>et al.</i>, 2008)</p>

A raíz de la definición de Smith sobre ciberbullying aparecen los primeros interrogantes sobre la naturaleza particular de esta forma de acoso. De las tres características básicas apuntadas por Olweus, la intencionalidad, la repetición y el desequilibrio, estas dos últimas adquieren un matiz distinto. Básicamente, porque con frecuencia en ciertos casos de ciberbullying más que repetirse el acoso, este se materializa a través de un efecto eco o, como señala Smith, «bola de nieve». Por ejemplo: el acosador cuelga una imagen degradante de la víctima en la red. Esta fotografía es distribuida a su vez por múltiples usuarios, más allá del responsable inicial del acto, y los contactos de estos la reenvían a sus propios contactos. La víctima

recibe las consecuencias del hecho multiplicadas exponencialmente, pero esta reiteración no emerge de un solo individuo, sino de la capacidad expansiva de su actuación.

En relación con el desequilibrio aparece otro gran debate. Hemos apuntado que el bullying tradicional se asienta en un desequilibrio de poder: una debilidad física o psicológica percibida en la víctima, una menor popularidad o rechazo en el grupo o bien el número de acosadores frente al acosado. En el caso del cyberbullying, los acosadores acostumbran a escudarse en el anonimato que confieren las redes sociales, por lo que la diferencia de poder no se escenifica. De hecho, es frecuente en este tipo de situaciones que el niño o adolescente que padece el acoso no sepa quién es el responsable.

Bullying y prejuicios

Smith desgrana otras modalidades de bullying cuyo eje es principalmente el prejuicio, ya sea racial, cultural, religioso o por la orientación sexual de la víctima. De nuevo, las diferencias sirven de excusa para la confrontación, como mostró el informe Stonewall (2007) llevado a cabo en Gran Bretaña. Este estudio puso de relieve unas estadísticas terribles al respecto: un 65 % de los estudiantes gais, lesbianas o bisexuales habían sido víctimas de actos de homofobia (llevados a cabo tanto por compañeros como por profesores); y era más frecuente en el caso de los chicos (80 %) que en el de las chicas (50 %) dentro del propio grupo de clase. Los acosos físicos o la ridiculización habían sido la tónica de sus años de escolarización.

Otro acoso basado en el prejuicio se ceba con aquellos alumnos con necesidades especiales, ya sea porque presentan discapacidades físicas o intelectuales. En este sentido, estos niños tienen entre dos y tres veces más posibilidades de ser víctimas de bullying. Una de las explicaciones apunta a su menor nivel de integración social, por lo que cuentan también con menos protección ante este tipo de acoso. Smith los reconoce como «víctimas provocadoras», en tanto que se convierten en un objetivo obvio

para los acosadores. Destaca en especial el caso de los adolescentes con desórdenes dentro del espectro autista, los cuales pueden fácilmente malinterpretar situaciones sociales y, por ello, ser presas fáciles del bullying.

El caso de Pol

La intervención en el caso de Pol tuvo un enfoque múltiple:

1. Recuperar el equilibrio emocional, a través de un análisis de las principales cualidades del niño.
2. Renovar la relación con los alimentos, cambiando pautas nutricionales, las cuales consistieron básicamente en abandonar la comida basura y limitar los atracones.
3. Impulsarlo a hacer deporte por su benéfico impacto en la salud emocional y física del pequeño.
4. Exponerse.

La exposición progresiva como herramienta para afrontar el bullying es uno de los recursos habituales de intervención. Ante una confrontación, la víctima ha de vencer sus miedos y, con calma, tomar la determinación de ganar simbólicamente la situación. No se trata de que la víctima se sitúe al nivel del acosador, sino de que se aproxime y sencillamente logre desmontar el conflicto a través de la conciliación.

Imaginemos el siguiente diálogo:

Acosador	Acosado
Estás gordo. Tonel, que eres un tonel.	Y tú, un idiota. No puedes decirme esto.
¿Me has llamado idiota? ¿Qué te has creído?, si da asco solo mirarte.	No digas eso o hablaré con la profesora.
Uy, qué miedo. Corre, llorica.	No me llames eso. Está mal.

Y la forma de reconducirlo:

Acosador	Acosado
Estás gordo. ¡Tonel, que eres un tonel!	Te he oído.
Será pringado...	No entiendo. ¿Pringado? ¿Cómo se escribe esa palabra?
...	Hasta luego.