



Diputación de Palencia



Universidad de Valladolid

Escuela de Enfermería de Palencia  
"Dr. Dacio Crespo"

**GRADO EN ENFERMERÍA**  
Curso académico 2017 - 2018

**Trabajo Fin de Grado**  
**Bullying, cuando el miedo se confunde**  
**con la vida**  
(Estudio Cualitativo)

Alumna: GIOVANNA SAN JOSÉ BAÑOS

Tutora: D<sup>a</sup>. ANA ROSARIO MARTÍN HERRANZ

Junio, 2018

## ÍNDICE

	Pág.
Resumen . . . . .	1
Palabras clave. . . . .	1
Abstract. . . . .	2
Key words . . . . .	2
Introducción . . . . .	3
Objetivos. . . . .	11
Material y métodos. . . . .	12
Resultados . . . . .	14
Discusión . . . . .	21
Conclusiones . . . . .	27
Bibliografía . . . . .	28
Anexos . . . . .	31
Anexo I. . . . .	31
Anexo II. . . . .	33

## **RESUMEN**

**Introducción.** Se define el bullying como el maltrato reiterado entre iguales en el ámbito escolar, que se traduce en deterioro en todas las esferas de la vida del acosado. La victimización de este puede acarrear un sinnúmero de secuelas que, si no son atendidas, pueden llegar a cronificarse. El bullying afecta a todos, es un problema de Salud Pública. **Objetivos.** Se pretende dar voz a todas aquellas víctimas de acoso escolar, hacerse eco de lo mucho que sufren y concienciar a la población que el bullying no se puede tolerar. **Metodología.** Se realiza un estudio cualitativo fenomenológico, recogiendo el testimonio de 6 víctimas de bullying con un cuestionario de preguntas abiertas y entrevistando a la Asociación Palentina Contra el Acoso Escolar (PAVIA). **Resultados.** Todos los participantes responden a un patrón similar: mujeres con formación académica, personalidad introvertida, afectadas por este fenómeno entre los 9 y 14 años, y que actualmente siguen en tratamiento psicológico por secuelas como ansiedad de tipo recurrente, estrés postraumático y depresión. En todos los casos se ha descrito ideación suicida y baja autoestima. **Discusión.** muchos culpan al profesorado de la existencia de esta problemática. La mayoría incurre en errores de atribución; tienden a evidenciar motivos para que haya acoso escolar, culpando a la víctima y hundiéndola más. La formación es fundamental para evitar el acoso escolar, detectarlo precozmente e intervenir. **Conclusiones.** Una de las claves de éxito en la lucha contra el acoso escolar es la implicación de todos los agentes del ámbito educativo, el entorno familiar y los propios niños. El ámbito sanitario y los servicios sociales también juegan un papel fundamental. Para acabar con el acoso es primordial que la sociedad entienda que la violencia entre niños y niñas es intolerable.

**PALABRAS CLAVE:** Bullying, acoso escolar, ideación suicida, victimización.

## **ABSTRACT**

**Introduction.** Bullying is defined as repeated abuse among peers in the school setting, which translates into deterioration in all spheres of the victim's life. The victimization of this can lead to endless sequels that, if not addressed, can become chronic. Bullying affects everyone, it is a public health problem.

**Objectives.** It is intended to give voice to all those victims of bullying, to echo how much they suffer and to make the population aware that bullying cannot be tolerated. **Methodology.** A phenomenological qualitative study is carried out, gathering the testimony of 6 victims of bullying with a questionnaire of open questions and interviewing the Palencia Association Against Bullying (PAVIA).

**Results.** All participants respond to a similar pattern: women with academic training, introverted personality, affected by this phenomenon between 9 and 14 years, and who are currently undergoing psychological treatment for sequelae such as recurrent anxiety, post-traumatic stress and depression. In all cases, suicidal ideation and low self-esteem have been described. **Discussion.** Many blame teachers for the existence of this problem. The majority incurs attribution errors; they tend to show reasons for bullying, blaming the victim and sinking more. Training is essential to avoid bullying, detect it early and intervene.

**Conclusions.** One of the keys to success in the fight against bullying is the involvement of all agents in the educational field, the family environment and the children themselves. The health sector and social services also play a fundamental role. To end harassment, it is essential that society understand that violence between children is intolerable.

**KEY WORDS:** Bullying, school bullying, suicidal ideation, victimization.

## **INTRODUCCIÓN**

Mientras se piensa que los niños están seguros en el colegio, hay algunos pequeños que tienen miedo a lo que les espera en las aulas porque sus compañeros se han convertido en el monstruo de debajo de la cama, porque algunos sufrirán el maltrato en sus propias carnes, se convertirán en el mono de feria en la escuela, bajará su autoestima e incluso puede que intenten lastimarse a sí mismos. Unos se quedarán en el camino, otros continuarán su vida con esa herida que jamás cicatrizará, siempre esperando el ataque de sus iguales, con el miedo a ser humillado, con el peso de haber sido víctima de bullying.

El primero en hacer mención al acoso escolar fue el psiquiatra sueco Heinemann (1972) que, en un primer momento, lo denominó *mobbing* para, posteriormente, referirse a ello con el término anglosajón *bullying*. Ahora, la comunidad científica internacional utiliza tales referencias para soslayar la confusión terminológica. <sup>(1)</sup>

Antes de proseguir, resulta conveniente delimitar en qué consiste el fenómeno de estudio. Dan Olweus (1983), uno de los pioneros de la investigación en este campo, lo define como *“una conducta de persecución física y/o psicológica que realiza un alumno/a contra otro/a, al que escoge como víctima de repetidos ataques. Esta acción, negativa e intencionada, sitúa a la víctima en una posición de la que difícilmente puede escapar por sus propios medios”*. Añade que *“la continuidad de estas relaciones provoca en las víctimas efectos claramente negativos: descenso de la autoestima, estados de ansiedad e incluso cuadros depresivos, lo que dificulta su integración en el medio escolar y el desarrollo normal de los aprendizajes”*. <sup>(2)</sup> Esta definición se considera la más completa y la que más se aproxima a la realidad.

Para Ortega (1994), eminente investigadora y catedrática de Psicología Evolutiva en la Universidad de Córdoba, *“el bullying es un fenómeno de agresividad injustificada que pervierte el orden esperable de las relaciones sociales”*. Se refiere a ello como *“un juego perverso de dominio-sumisión que si se mantiene de forma prolongada da lugar a procesos de victimización, lo que se traduce en deterioro psicológico de la personalidad de la víctima y deterioro moral del agresor”*. <sup>(1)</sup>

José María Avilés (2003), psicólogo e investigador en la Universidad de Valladolid, ejemplariza el bullying como “*el caso de aquel adolescente que rehúsa ir al colegio y finge todo tipo de dolencias que lo justifiquen antes de declarar que está siendo víctima de un bully o grupo de compañeros que le hace la vida imposible*”.<sup>(1)</sup>

El Doctor en Psicología Iñaki Piñuel, psicoterapeuta y escritor es uno de los referentes actuales en la investigación en cuanto al acoso escolar y su prevención. Señala que, en ocasiones, “*el niño que acosa se rodea de un Gang o grupo de acosadores que se suman de manera masiva al comportamiento de hostigamiento*”.<sup>(7)</sup> Se mantiene la creencia de que el bullying sólo consiste en maltrato físico, en esos hematomas que persisten durante días tras una paliza en el colegio o instituto, eso que duele más que los insultos o motes. Nada más incierto, esos golpes no dejan de ser sino una parte muy pequeña de las conductas de hostigamiento y acoso. Cabe destacar aquellas en las que existe un mensaje claro de aislar al niño o joven del resto, ya sea directamente (no dejarle participar en actividades junto a sus compañeros) o indirectamente (ignorándolo, tratándolo como un objeto, haciéndolo ver que no importa a los demás), conductas que terminan por hundir la ya de por sí desplomada autoestima.

### **Perfiles de riesgo**

No existe una tipología clara en cuanto a convertirse en acosador o víctima, aunque de acuerdo a la literatura consultada, muchos investigadores coinciden en que existen una serie de características en la personalidad de cada uno que los predisponen o los hacen más susceptibles de padecer bullying o verse implicado en un caso de acoso escolar.

Perfil de riesgo para convertirse en víctima: destacar el miedo como rasgo principal de la personalidad. Suele padecer angustia y ansiedad. La víctima generalmente presenta baja popularidad, no mantiene buena relación con sus compañeros y es rechazado. Todo esto le lleva a sentirse culpable, lo que le inhibe para poder comunicar su situación a los demás. Muestra también un temperamento débil y tímido, falta de asertividad y seguridad, baja autoestima y

tendencia a la depresión. El estrés, la ansiedad, la angustia y el miedo pueden llegar a causarle ataques de pánico. El alumno que sufre abusos de esta índole muestra tendencia a somatizar; puede fingir enfermedades e incluso provocarlas por su propio estado de estrés. Una característica fundamental y que merece ser mencionada es la aceptación pasiva de la frustración y el sufrimiento, pues carece del deseo de confrontación. No siempre, pero puede darse sobreprotección de la familia con la consecuente privación de habilidades sociales. <sup>(1)</sup>

Perfil de riesgo de convertirse en acosador: aquel que perpetúa los abusos en la escuela o también llamado *bully* es el alumno que goza de mayor popularidad y apoyo, que presenta un temperamento impulsivo y agresivo. Muchos de estos estudiantes proceden de hogares desestructurados que se caracterizan por su alta agresividad, violencia y falta de cariño. Tienen la necesidad de autoafirmación y carecen del sentimiento de culpabilidad, culpando a los demás siempre que algo no sale como ellos quieren, no suelen reconocer a la autoridad y transgreden las normas. Generalmente el acosador no muestra interés por los estudios y tiene mucho miedo a la soledad, a quedarse sólo. Se ha evidenciado que la mayoría de los agresores son consumidores de alcohol y otras drogas, conductas de riesgo que se instalan en una etapa muy temprana y que se suelen mantener en la vida adulta. <sup>(1, 15)</sup>

## **Consecuencias del bullying**

El acoso escolar afecta a todos, a ese alumno que no conoce otra manera de hacerse notar que, impartiendo violencia, que dañando a los demás; al que calla por miedo a que le toque a él; al que sufre. Los efectos más acusados se dan en este último. Pero tampoco se ha de olvidar que tanto los agresores como los espectadores son receptores de hábitos negativos que pueden influenciarles en su comportamiento actual y futuro, presentando asimismo cierto riesgo de padecer desajustes psicosociales y trastornos psicopatológicos. <sup>(7, 15)</sup>

## Consecuencias con relación a las víctimas

Los síntomas de que un niño, posiblemente, está sufriendo acoso escolar son: depresión que puede cursar con ideación suicida, inseguridad, ansiedad, dificultad para conciliar el sueño, autoconcepto negativo, enuresis, rechazo a la escuela, distimia, aislamiento social, trastornos alimenticios, dificultades escolares y síntomas físicos (cefaleas intensas, epigastralgias y vómitos, problemas visuales, estados de amnesia temporal, fatiga crónica).<sup>(13)</sup>

Atendiendo a los resultados difundidos en el Informe Cisneros X, se ha determinado que tanto padres, psicólogos y hasta profesores caen en errores de atribución por los que tienden a encontrar en la personalidad de la víctima motivos para que haya acoso escolar. Recalcar que el que lo sufre no es el problema, sino los otros; que una persona sea tímida, no le guste el fútbol, sea sensible, no les dota a los demás para meterse con ella. En muchas ocasiones, se escucha a profesores justificando esta violencia entre iguales con expresiones como: *“es que es raro, siempre se sienta solo, no tiene amigos”*. Se confunden las consecuencias con las causas, se piensa que por estar aislado se sufre bullying y es, al contrario, una persona que sufre acoso reiterado tiene dificultades de relación porque la presión lo aísla. Uno de los objetivos del acoso siempre es dejar sola a la víctima y la soledad es uno de los grandes dolores de las personas acosadas. ¿Y qué pasa con esto? Se consigue victimizar, muchos estudios retrospectivos sugieren cierta influencia de los episodios de victimización a largo plazo con el estrés en la vida adulta.<sup>(7)</sup> Así y apoyando esta teoría con pruebas sustanciales, un equipo de la Universidad de Ottawa ha demostrado niveles de cortisol, la hormona del estrés, significativamente diferentes entre aquellos adolescentes que sufrieron bullying en comparación con los que no han tenido episodios de intimidación y acoso. Cabe la posibilidad que los niveles anormales de cortisol puedan afectar a las neuronas del hipocampo, dado que las víctimas obtienen puntuaciones menores en las pruebas de memoria.<sup>(4)</sup>

Y no sólo los estudios previos demuestran alteraciones graves relacionadas con sufrir conductas de hostigamiento y maltrato, sino que otra investigación llevada a cabo por el conocido neurocientífico Martin Teicher (1984) ha revelado que en las víctimas existen ciertas anomalías en el cuerpo calloso, encargado de



conectar los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro y con una función claramente importante en el procesamiento visual y la memoria. Esto explica la posibilidad de que para las víctimas resulte difícil procesar lo que está sucediendo y responder apropiadamente. También podría explicar algunas de las deficiencias cognitivas asociadas con el padecimiento del acoso escolar (la mala memoria, atención y concentración) e incluso podría correlacionarse con la ansiedad, la depresión y los pensamientos suicidas experimentados por muchas de las víctimas. <sup>(5)</sup>

Sin dejar de atender a las consecuencias de las víctimas y según una revisión científica, se documenta una fuerte vinculación entre experiencias adversas en la infancia y la adolescencia y una mayor probabilidad de desarrollar factores de riesgo como la obesidad, presión arterial alta y diabetes tipo II antes que aquellos que no sufren experiencias adversas en esta etapa tan temprana. Estos factores de riesgo elevan la posibilidad de desarrollar enfermedades y afecciones cardíacas en la edad adulta. <sup>(6)</sup>

Al final, la víctima acaba por aceptar todos los insultos que recibe, sintiéndose indefenso y pensando que no merece vivir, desarrollando sentimientos de culpa y baja autoestima en un periodo crucial de maduración a nivel psicológico, unos sentimientos que probablemente se instalen también en su vida adulta, haciendo de él una presa fácil para abusos futuros en el ámbito laboral, doméstico y/o social. <sup>(3)</sup>

Es importante darle cuerpo y naturaleza de que el acoso existe porque tiene consecuencias muy graves. Resulta fundamental acoger al chico o chica que se arma de valor para contarlo porque es muy probable que haya estado sufriendo meses, incluso años. Hay que escucharlo, acogerlo con los brazos y el corazón bien abiertos. Sólo cuando se reconoce que el acoso existe, se puede empezar a hablar de las soluciones.

### Consecuencias con relación a los agresores

Según fuentes fiables, se documenta un fuerte vínculo entre los agresores y conductas antisociales, delictivas y/o psicopáticas. Aunque es cierto que las

consecuencias más negativas se dan entre las víctimas, también los agresores pueden verse afectados por múltiples problemas psicológicos; necesitando, por lo tanto, ayuda especializada. <sup>(14)</sup>

En síntesis, la literatura revisada refiere algunas características en los agresores que generalmente se mantienen a lo largo de la vida; tales como baja empatía, ausencia de sentimientos de culpa e impulsividad.

### Consecuencias con relación a los espectadores

Aquellos testigos de conductas de hostigamiento desarrollan mecanismos de defensa por los que tienden a no intervenir en los casos de violencia hacia sus compañeros, tienen miedo a que sean ellos los que salgan lastimados. Se despreocupan de los demás y callan los abusos ajenos, disminuyendo así su capacidad de empatía. Todo esto puede llevarlos a sentirse culpables por no hacer nada para solventar esta situación. Por otro lado, también pueden reforzar posturas individualistas y egoístas. En aquellos casos en los que el agresor sale impune y victorioso, algunos espectadores interiorizan que han de usar la violencia como vía para conseguir lo que quieren. <sup>(3)</sup>

### **Legislación**

La comunidad educativa y la sociedad en general advierte de la especial preocupación que provoca la existencia de conflictos en el ámbito escolar, así como demanda una respuesta adecuada por parte de los poderes públicos. De esta manera, el Decreto 51/2007, de 17 de mayo, regula los derechos y deberes de los alumnos y la participación y los compromisos de las familias en el proceso educativo, estableciendo las normas de convivencia y disciplina en los centros educativos de Castilla y León. Todo ello se recoge en la Orden EDU/1071/2017, de 1 de diciembre, por la que se establece el «Protocolo específico de actuación en supuestos de posible acoso en centros docentes, sostenidos con fondos públicos que impartan enseñanzas no universitarias de la Comunidad de Castilla y León». <sup>(6)</sup>

Además, se debe hacer mención al artículo 28.1, dado que genera muchos comentarios controvertidos y es que éste prevé que el reglamento de régimen

interior de los centros recoja los procedimientos de actuación ante situaciones de conflicto. En el artículo 28 bis, se posibilita a los centros, en el marco de su autonomía, a elaborar sus propias normas de convivencia y conducta, que serán de obligado cumplimiento y formarán parte del reglamento de régimen interior.

(6)

### **Cifras que duelen**

Uno de cada tres alumnos de todo el mundo ha sufrido alguna forma de acoso o intimidación, ya sea verbal, psicológica, física o a través de las nuevas tecnologías de la comunicación. <sup>(10)</sup>

El 40% de los pacientes psiquiátricos a nivel mundial fueron víctimas de bullying. Y haber sido víctima de bullying es haber sido atacado sistemáticamente por un grupo de personas, sufrir en carne propia una desigualdad de poder y agresiones constantes durante un largo periodo de tiempo y de manera recurrente. <sup>(10)</sup>

La Organización Mundial de la Salud (OMS) junto a Naciones Unidas, reflejaron en 2014 un informe con datos terriblemente alarmantes: *“Cada año se suicidan en el mundo alrededor de 600 mil adolescentes entre los 14 y 28 años, cifra en la que, por lo menos la mitad, tiene alguna relación con el bullying; siendo los países europeos, los más golpeados por este fenómeno, al contabilizar alrededor de 200 mil suicidios por año.”* <sup>(11)</sup> Una cifra que desgraciadamente no ha dejado de aumentar estos años atrás, cobrándose la vida de muchos niños y adolescentes y dejando secuelas irreversibles como las ya comentadas previamente.

Tanto es así que los resultados de un meta-análisis realizado por la Asociación Americana de Pediatría revelaron que la participación en cualquier acto intimidatorio se asocia con la ideación y el comportamiento suicida. <sup>(12)</sup>

Las consecuencias del acoso escolar afectan a la salud, a la calidad de vida, al bienestar y al correcto desarrollo de la persona, sin menospreciar la preocupación y el malestar del entorno de la víctima.

El bullying es un problema de **salud pública**, el acoso es cosa de todos.

Con esta investigación cualitativa se pretende dar voz a todos aquellos que sufren acoso escolar y cuyas voces están silenciadas por el miedo; a todos aquellos que ya lo sufrieron, pero no reúnen el valor suficiente para contarlo públicamente, como si se tratara de una lacra que asola sus pasos allá donde vayan.

## **OBJETIVOS**

- **Objetivo general:** Ser la voz de aquellos que sufrieron acoso escolar.
  - **Objetivos específicos:**
    - Acercarnos a la realidad del que sufre bullying.
    - Dar visibilidad a este fenómeno y eliminar viejos tabúes asociados.

## **MATERIAL Y MÉTODOS**

Se realiza un estudio cualitativo de tipo fenomenológico, con este se intenta dar respuesta a preguntas relacionadas con la descripción íntima de una experiencia vivida <sup>(19)</sup>; en este caso, del acoso sufrido en la escuela por parte de 6 estudiantes que deciden voluntariamente contar su historia.

Esta clase de investigación permite una visión holística sobre el tema a tratar y brinda la oportunidad de comprender mejor los resultados del estudio, explorando el mundo desde la experiencia del sujeto.

Criterios de inclusión:

- Víctimas de bullying o acoso escolar, hombre o mujer indistintamente.
- Voluntariedad de participar en el estudio.

Criterios de exclusión:

- Todos aquellos que no han sufrido acoso escolar.

Con el muestreo se busca la particularidad, se deja de buscar participantes cuando la información que nos ofrecen ya no aporta nada nuevo.

Dada la accesibilidad a los participantes y conocida su circunstancia personal, se seleccionó a una muestra de participantes que fueron víctimas de bullying para así ofrecer su testimonio a la presente investigación. Por lo tanto, se escogió una muestra por conveniencia. Además, también se distingue un caso en el que el muestreo ha sido de bola de nieve, un concepto al que se refiere cuando se ha llegado a ese participante a través de otro.

No se plantea pregunta PICO, dado que con este estudio únicamente se intenta reflejar los sentimientos y emociones experimentados por los participantes, no llevar a cabo una serie de actuaciones para modificar el escenario actual en el que se encuentra el tema de estudio.

Los instrumentos o herramientas que se han empleado para la recogida de datos son los siguientes:

- Un cuestionario con una serie de preguntas abiertas sobre cómo vivieron aquel periodo las propias víctimas de bullying (Anexo I).  
El cuestionario, de carácter anónimo, contiene una breve presentación del trabajo a realizar, donde se muestran los objetivos del estudio, la identificación del autor y se garantiza la total confidencialidad de los datos. Recoge seis cuestiones referentes a datos sociodemográficos, preguntas abiertas sobre la experiencia adversa y un apartado de sugerencias y comentarios.
- Entrevista a las dirigentes de la Asociación contra el Acoso Escolar en Palencia.

Los Descriptores de Ciencias de la Salud (DeCS) y Medical Subject Heading (MeSH) que se consultaron fueron: bullying, acoso escolar, ideación suicida, victimización.

Se introdujeron operadores booleanos: Bullying AND ideación suicida.

Se realizó una búsqueda bibliográfica en las siguientes bases de datos: PUBMED, Scielo, Biblioteca Cochrane Plus, Elsevier y Google Académico. Esta búsqueda se completó con literatura obtenida en la biblioteca de la Escuela de Enfermería de Palencia y en la biblioteca de la Asociación de Ayuda Para las Víctimas de Acoso Escolar (PAVIA).

Una vez que se ha elaborado el informe final o resultados, se ha procedido a la triangulación de informantes, haciendo llegar a cada participante una copia del mismo para corroborar su testimonio, sus propias palabras y que se haya plasmado bien lo que realmente han sufrido.

## **RESULTADOS**

La muestra de esta investigación cualitativa la constituyen 6 personas víctimas de bullying que, voluntariamente, deciden responder a las preguntas del cuestionario y así relatar cómo fueron aquellas conductas de hostigamiento e intimidación sufridas en una etapa tan temprana de su vida.

### **Datos sociodemográficos:**

La población de estudio la constituyen 6 mujeres (Gráfico I) que padecieron acoso escolar entre los 9 y 14 años (Gráfico II) y que actualmente se encuentran en un rango de edad de entre 21 y 40 años; tres de ellas con estudios de Grado, una con Diplomatura, una con formación de Posgrado y otra con estudios de Bachillerato (Gráfico III).



Gráfico I



Gráfico II

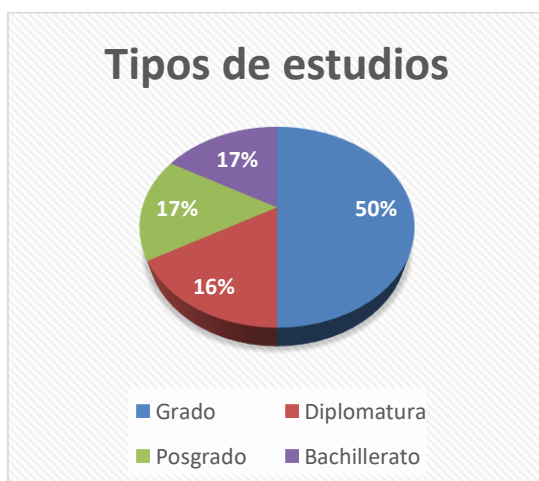


Gráfico III



En los cuestionarios se recogen una serie de aspectos que preocupan a las participantes. A continuación, se muestran estas en orden de mayor interés.

A día de hoy, a pesar de que el calendario ya ha corrido veloz, las víctimas siguen recordando como si fuera ayer aquellas humillaciones delante de sus compañeros, el miedo que sentían, la vergüenza que aún experimentan por haber sufrido este tipo de acoso entre sus iguales y ser ellas las que recibieran ayuda terapéutica: *“ser la rara que va al loquero”*. Hay que añadir el estigma que desgraciadamente arrastran aún los adolescentes que visitan a un psicólogo, como personas que padecen un trastorno mental, una personalidad patológica.

En muchas ocasiones, la imagen de la víctima ante sus compañeros queda muy deteriorada tras una intervención terapéutica, tal como nos cuentan las participantes del estudio. A esto hay que sumar el sentimiento de culpabilidad, las víctimas creen que todo ha sido culpa suya *“por ser introvertida, buena estudiante, no querer salir a beber como el resto de compañeras”*.

Ninguna es capaz de responder a la motivación que impulsó a sus compañeras a hacerles la vida imposible, a dañarles tanto que pensaron en quitarse la vida. Todas coinciden en que alguna vez han rondado por su cabeza ideas suicidas, que pensaron que nadie las quería, que estorbaban y que sólo sabían causar molestias, que lo mejor era quitarse de en medio, algunas de hecho relatan cómo fue su intento autolítico, su rabia, el sentir asco de sí mismas.

Una de las víctimas se arma de valor y narra su casi fatal desenlace: *“Una tarde estaba tan hundida que cogí esa caja de pastillas que estaba sobre la nevera, recuerdo cómo me temblaban las manos y sin darme tiempo a pensar, sin titubear, me tragué una detrás de otra. Sólo quería llorar, nadie estaba en casa para consolarme, tuve mucho miedo, pero también ganas de que todo acabara. Quería descansar, dejar de llorar por un rato, sumirme en un sueño profundo. Y así pasó, desperté en mi cama de madrugada, todo daba vueltas y grité el nombre de mi madre, el ángel de la guarda que me salvó. No sé cuántas horas estuve vomitando, ni siquiera sé si fue mucho tiempo, pero para mí se convirtieron en momentos eternos. Fue entonces cuando me di cuenta que realmente no me quería morir y pasé mucho miedo. Balbuceaba palabras sin*

*sentido, un lo siento que se escapó de mi garganta, estaba haciendo daño a los que más me querían, me estaba matando. Creo que después de eso, no he vuelto a ser la misma, fue un instante que me marcó para siempre y del que todavía me avergüenzo. Jamás he hablado con nadie de esto”.*

Testimonios sobrecogedores con los que se forma un nudo en la garganta.

Han pasado unos cuantos años desde que las participantes sufrieron acoso escolar pero aún recuerdan aquellas burlas incesantes, el miedo que pasaron, pequeños detalles que se quedaron grabados en su alma para siempre, viejas heridas que no cicatrizan y que han compartido en este estudio: *“Recuerdo que llegaba a casa y me sentía sucia, débil, tonta. No podía más con esos sentimientos, pensaba que nadie me comprendía, que era el bicho raro. Tenía que sacar toda esa mierda que me consumía por dentro, me hice cosas horribles, pequeños cortes en los brazos que fueron en aumento, me provocaba vómitos, me quedaba llorando tendida en el baño”.*

Otra participante del estudio cuenta cómo se despreciaba a sí misma, recuerda que se preguntaba si algún día acabaría, si esas vejaciones que sufría tocarían su fin, si las compañeras del colegio la dejarían de tirar del pelo y tocar el culo, *“me daba muchísimo miedo enfrentarme a ellas y me odiaba por ello”, “a día de hoy todavía me pregunto por qué empezó todo si yo era una niña aplicada en los estudios y que me llevaba bien con la gente, por qué mis amigas me dejaron de lado y comenzaron a reír las burlas del resto, por qué nadie me ayudó y todos miraron hacia otro lado mientras yo sufría, por qué me tocó a mí”.*

Es de especial interés la respuesta de una víctima hacia la pregunta de cómo intervienen los centros escolares en un caso de bullying: *“Nada, absolutamente nada. Mi madre iba a hablar con el tutor, jefe de estudios y directora, les comunicaba a todos cómo me sentía, las burlas y amenazas que recibía, que siempre llegaba a casa llorando, pero nadie movía ficha para detenerlo. En los cambios de clase, temía que se acercara el resto de compañeras que ya lo habían tomado como un hábito el rodear mi pupitre y tirarme del pelo, manosearme, reírse. Yo mientras guardaba silencio, hacía caso a lo que el psicólogo me decía, haz como si no te importara, no hagas caso y ya verás cómo*

*se cansan. ¿Creéis que se cansaron? ¡Qué va! Todo fue en aumento. Día y noche pensaba en cómo eludir ir a clase al día siguiente, en que ya no podía soportarlo, en que esto iba a acabar conmigo y era tal el agobio que experimentaba que me sentía débil, fatigada, con dolores que no tenían ninguna base clínica y eso me desesperaba. No estoy loca pensaba, y realmente me duele la cabeza, el estómago, me tiemblan las piernas, noto hormigueo, pero ningún médico me dice lo que tengo y encima tengo que callar, callar y soportar cada burla y risita de mis compañeras. Yo, que no las he hecho nada y las ignoro, que las pido por favor que me dejen en paz, que ya no aguanto más, que siempre llego a casa llorando y siento rabia, impotencia y tristeza por ser así de tonta y no poder defenderme, no saber cómo actuar cuando todas me rodean, qué decir, cómo fingir que soy fuerte y todo lo que me dicen no me hiere, no quiero darles el gusto de saber cómo me hacen sentir”.*

Otro testimonio que despierta el interés es el de una joven que ahora se dedica a impartir charlas contra el fenómeno que casi acaba con su vida, para gritar bien fuerte que el acoso escolar no es cosa de niños, que es imprescindible educar en valores como el respeto, la tolerancia, la igualdad entre sexos, razas y clases sociales, la ayuda al que tiene dificultades, la intransigencia ante malos tratos físicos y psicológicos y el valor de denunciarlos porque nadie se lo merece, nada lo justifica. *“Soy esa chica rara, la callada, la gordita y la de dientes de ratón. Soy la que sobra, la que apesta, el trozo de mierda, la que muerta estaría mejor. Pero yo no quiero morir, quiero ser veterinaria, tener un perro y salir al parque con él, quiero jugar al béisbol aunque nunca se me haya dado bien, quiero que me vierais tan sólo un poquito, que os dierais cuenta que soy persona también”.* Sin duda, una luchadora nata, una valiente con cicatrices que hacen llorar al alma.

Unas cicatrices que también tiene su familia, todos que la quieren, porque han visto sufrir a su niña, llegar con hematomas a casa, llorar hasta quedarse dormida, no querer levantarse de la cama, tener pesadillas. *“Mis padres sentían mucha impotencia, rabia y tristeza. Supongo que tiene que ser muy duro ver cómo su única hija es maltratada en el colegio, ese lugar donde se va a aprender y a disfrutar con los compañeros en la hora del recreo. Para mí ese momento, el recreo, se convertía en un verdadero infierno. Escapaba de las risas y golpes,*

*de los manotazos, refugiándome en la biblioteca, en el baño cuando me perseguían. Y lloraba, todo mi cuerpo se encogía, me dolía y sólo quería desaparecer”.*

En este estudio cualitativo, se recoge también el relato de una mujer que ha tenido que superar obstáculos uno detrás de otro, pues bien, después de enfrentarse al bullying en su adolescencia ahora hace frente a un fenómeno no tan conocido, pero con similares síntomas, el acoso laboral. *“Parece que esto me persigue, ahora me encuentro sin fuerzas, sin ganas de levantarme cada mañana, sin un motivo por el que luchar. Tengo el miedo metido en el cuerpo y la sensación de que soy una inútil. No tengo suficientes recursos para dejar mi puesto de trabajo y por eso aguanto cada día las burlas de mis jefes, me encuentro en un pozo sin salida. Tampoco tengo el coraje de denunciarlo porque me da muchísima vergüenza y es que cada comentario, cada risita de fondo pienso que va dirigida hacia mí, no sé porque me afecta todo tantísimo y desconfío de la gente. Supongo que será por todo cuánto he sufrido”.* Esta chica acude a terapia grupal con otros tantos afectados no sólo por el acoso escolar, sino también por lo que se denomina ahora *mobbing* o acoso laboral que, aunque bien tienen connotaciones diferentes, sus síntomas son muy similares.

Y hablando de ayuda terapéutica a las víctimas de acoso, se ha de destacar la gran labor que ofrece la Asociación Palentina de Ayuda a las Víctimas de Acoso (PAVIA). La información obtenida para esta investigación se completó con una profunda entrevista a la presidenta de esta asociación, Lucía Vargas, que dedica su experiencia profesional a esta organización que es única en Castilla y León y que se dedica a prestar gratuitamente ayuda psicológica y jurídica a personas que sufren o han sufrido acoso laboral y escolar, además de emprender acciones en distintos ámbitos (social, empresarial y educativo) para prevenir este tipo de situaciones.

El equipo técnico de PAVIA se halla integrado por una psicóloga que trata a los usuarios, un abogado que ofrece asesoramiento jurídico a las víctimas, una psicopedagoga lleva el tema estrictamente académico y dos trabajadoras sociales se encargan de redactar un informe de cada caso.

Esta asociación lleva en pie desde 2012 y trabaja en el tema del acoso mediante una doble intervención. Por un lado, interviene con el seguimiento directo a niños acosados y con campañas de sensibilización; y por otro, ofrece charlas a padres y profesores sobre qué es el acoso, cómo detectarlo y sus claves para atajarlo.

*“Los tratamientos son un mundo”* aseguran desde PAVIA; cada uno se adapta a la víctima para intentar curar esas *“heridas en el alma que son difíciles de superar”*.

Vargas relata que *“aunque los adolescentes están cada vez más concienciados en este tema, todavía tienden al silencio antes que a la denuncia. Lo mismo ocurre con los padres de los acosadores que, incluso una vez activado el protocolo de actuación en el centro educativo, el sentimiento de culpa les atrapa y tienden a disculpar al hijo agresivo”*. Este punto se convierte, probablemente, en la parte más difícil para PAVIA y por supuesto para cualquier organismo que trate de paliar el problema, el tratamiento de los acosadores.

*“Al contrario de lo que podemos pensar el perfil del acosador ha cambiado”*. Tal y como afirma la presidenta de la asociación, *“hace años problemas sociales como drogas, alcohol o familias desestructuradas marcaban la personalidad de potenciales acosadores. Actualmente es el abandono afectivo lo que empuja a los niños a usar la violencia, con el objetivo de encontrar el protagonismo que no tienen en casa. Es por esto que nos encontramos todo tipo de clases sociales en los casos que tratamos”*.

La presidenta de la asociación cree firmemente que el asunto es cosa de todos: *“En temas de acoso no sólo participan víctima y agresor sino toda la clase: unos como compinches, otros como observadores y otros que directamente prefieren ni mirar. El problema es de todos y en cuanto a los alumnos hay que potenciar sobre todo al valiente, a quien se atreve a decirle algo de lo que ve al profesor. Es un problema que hay que abordar de manera coordinada por todos, partiendo del sistema educativo que parece ir por libre. Esto no es cuestión de echar culpas sino de trabajar todos en su solución”*.

Lucía Vargas parece tener la clave para la mejora del sistema: *"Hay un protocolo de actuación, pero le falta el seguimiento. En ocasiones se cambia de colegio al acosador o al acosado y ahí se acaba el tema. Un centro escolar admite a un acosador y no se hace nada más. Lo que hay que hacer es poner al servicio del alumno a los gabinetes de psicólogos que hay para atajar el problema, sino es así simplemente estamos cambiando al "problema" de sitio. Si no lo atajamos ese niño puede derivar en un agresor en el ámbito doméstico o laboral cuando sea mayor. El trabajo más importante hay que hacerlo con estos niños"*.

## **DISCUSIÓN**

Desgraciadamente se habla de jóvenes que son testigos de violencia injustificada en una etapa crucial de maduración psicológica y en la que pueden incorporar por ello formas de violencia en su comportamiento futuro, así como una indefensión aprendida desde una etapa bien temprana. Lo más angustioso es que las consecuencias negativas no se suprimen cuando el acoso finaliza, sino que se mantienen durante muchos años después de la exposición a este hecho tan traumático que incluso cuesta la vida a muchos jóvenes.

Por este motivo, se insiste en la necesidad de investigar para comprender mejor cómo ayudar a las personas que han sufrido violencia en la infancia y/o adolescencia para prevenir o retrasar el desarrollo de enfermedades cardíacas y vasculares que traen consigo <sup>(8)</sup>; así como una serie de daños psicológicos que pueden acompañar a los afectados incluso en la vida adulta. Pocos son los estudios que reflejan las secuelas a medio y largo plazo, por ello se sugiere más líneas de investigación en este campo.

Resulta fundamental acoger a la víctima, escuchar a los niños y nunca dudar del relato que puedan hacer de un posible caso de bullying, es muy importante que no pierdan la confianza en el adulto responsable. No son chiquilladas, eliminemos la típica frase de “*son cosas de niños*”; los derechos de los niños y niñas, víctimas y agresores, deben estar garantizados. Los efectos negativos de la violencia no sólo afectan a los que sufren acoso, sino a los responsables y a todos cuanto les rodean. Hay que tratar el tema siempre con confidencialidad, y la respuesta debe ser educativa y socializadora.

Con la presente investigación, se han planteado una serie de cuestiones que preocupan a las participantes, pues ellas bien saben lo que es sufrir el acoso escolar en sus propias carnes, nadie mejor que ellas para rebatir las acciones que se toman contra este fenómeno que avanza a pasos agigantados según estimaciones.

En primer lugar y una enorme limitación para este estudio ha sido el desconocimiento del alcance del acoso escolar. La ausencia de datos e

información sobre la gravedad de este fenómeno deja entrever una falta de compromiso por parte de los poderes públicos. Difícilmente se va a poder atajar esta violencia con el desconocimiento más profundo en esta materia. El conocimiento es esencial para poder traducirlo en campañas que atiendan a todos los agentes implicados y para proporcionar formación a los profesionales de la Educación y de la Salud y a todos los agentes sociales implicados en el acoso escolar para que sepan intervenir inmediatamente porque el tiempo siempre juega en contra.

Otro aspecto que se cuestiona es el tema legislativo y esto viene motivado porque según la Ley Orgánica 8/2003, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE), la disposición adicional vigésimo primera dice así *“las Administraciones Públicas asegurarán la escolarización inmediata de los alumnos/as que se vean afectados por el cambio de centro derivados de actos de violencia de género o de acoso escolar”*. Por lo tanto, encima que sufres acoso escolar te van a cambiar de centro inmediatamente para que no haya problemas y, mientras, los acosadores se quedan en sus dominios, llevándose un mensaje totalmente erróneo de la escuela, de que pueden hacer todo cuanto quieren y nadie les va a reprochar conductas tan lesivas. Se está trabajando sobre la victimización de la víctima que no es el culpable, por este motivo hay que reinvertir esta dinámica.

Los profesores se lavan las manos, quitándose responsabilidad y achacando el fenómeno del bullying a la personalidad tímida del niño, por lo que esto incrementa el sentimiento de culpabilidad del que todos hablan.

Cristina del Barrio, catedrática de Psicología Evolutiva y de la Educación en la Universidad Autónoma de Madrid (UAM), declara que *“los profesores no quieren que se relacione el nombre del colegio con el acoso porque piensan que les desprestigia. A veces se tiene una idea equivocada de lo que es el prestigio, asociada solo al rendimiento. La gente lo entiende mal. El prestigio debería estar asociado a que el clima sea positivo, a que haya buena convivencia como un fin en sí mismo. Ocultar no lleva a nada bueno. Si se da un caso y lo tapas,*



*seguramente habrá más porque no tienes herramientas para tratarlo y prevenirlo.”* <sup>(9)</sup>

El acoso no hace bien a nadie. Entonces, ¿por qué algunos profesores dicen que a la víctima le va bien, que así espabila y aprende a defenderse? En serio, ¿en pleno s.XXI tenemos que oír tales comentarios por los que se consideran profesionales de la Educación? ¿Por qué en vez de decir estas tonterías no le proporcionan recursos a la víctima?

Después de lo anterior, cabe plantarse por qué no hay formación en acoso escolar ni para los docentes en activo ni para los futuros maestros. Debería existir un reciclaje en conocimientos y actitudes de todo el profesorado en activo. Lo primero para acabar con el acoso escolar es formar al profesorado y cambiar su mirada sobre el mismo. Sin eso ningún protocolo será eficaz contra el bullying.

Y hablando de protocolos, ¿Por qué éstos son aplicados por los mismos colegios e instituciones que previamente no han dado respuesta a las quejas de las familias, y no por alguien externo y objetivo? Nadie debe ser “juez y parte” en ningún proceso.

España carece de un abordaje integral de lucha contra todas las formas de violencia en la infancia, lo cual resta eficacia a las medidas que puedan tomarse. No se puede entender el acoso escolar como falta de convivencia en las aulas, se llega a culpar incluso a la propia víctima por no saber defenderse.

Lo primero para acabar con estas formas de violencia en edades tempranas sería la elaboración de una estrategia integral en torno a una Ley Orgánica que proteja los derechos de los niños y su integridad física y moral. Además, la sociedad debería tomar conciencia y desterrar viejas ideas que perpetúan los abusos como que el bullying es simplemente una cosa entre niños, y concienciar en todos los ámbitos de que el acoso es una forma de violencia que si no se ataja puede tener fatales consecuencias. Con esta investigación se ha tratado de aproximarnos un poquito a la realidad que sufren las víctimas de bullying.

Además, se ha comprobado que la implantación del programa TEI (Tutoría entre Iguales) es una buena forma de frenar la intimidación entre el propio alumnado.

Y es que éste incluye estrategias antiacoso con carácter preventivo e institucional que implica a toda la comunidad educativa. El gran objetivo de este programa es facilitar el proceso de interacción social en el centro escolar, asignando un tutor(a) a cada alumno que favorezca esa integración para mejorar su autoestima y compensar el desequilibrio de poder y fuerzas, siempre presentes en el bullying. <sup>(18)</sup> Sin duda, sería bueno replantearse la puesta en marcha de este programa que tan buenos resultados ha tenido en centros escolares de países escandinavos.

Generalmente se ve más un caso de bullying que de acoso laboral, esto es debido a que en los niños hay una cobertura más amplia, están los padres, profesores y tienen más ojos que observan la problemática; mientras que en los adultos este acoso se vive en silencio, reclutado en su campo de trabajo y con testigos mudos que miran hacia otro lado. Puntualizar que existen estudios que demuestran que un niño que ha sufrido bullying tiene mayor probabilidad de verse afectado en un caso de acoso laboral que otro que no se haya enfrentado a esta circunstancia.

No es de extrañar que todas las participantes de este estudio refieran haber sido diagnosticadas de Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) tras las fatales conductas de hostigamiento vividas. Y es que este trastorno se caracteriza por tres síntomas definitorios que lo hacen irrefutable como:

- La reexperimentación del hecho traumático, de forma predominante en el momento del sueño <sup>(16, 17)</sup>. Todas coinciden en que a menudo tienen pesadillas de lo ocurrido y esto viene a explicarse porque en el momento del sueño todo lo que se ha reprimido en el inconsciente por resultar doloroso entra de nuevo en la esfera de la actividad cognitiva.
- La evitación de todo aquello que pueda recordar el acontecimiento traumático, acompañado de un aplanamiento a nivel intelectual y afectivo <sup>(16)</sup>, el no saber responder ante una situación tan estresante. Una chica cuenta cómo trataba de evitar pasear por zonas cercanas al centro educativo por si se encontraba a aquellas compañeras que la habían hecho tanto daño, por si volvían a su mente aquellas vejaciones sufridas.

Relata que hasta pasados unos años no se vio capaz de cruzar esa calle, que al principio lo hizo acompañada por familiares y seguida por una serie de reacciones psicósomáticas (hiperventilación, taquicardia, cefalea intensa) que la creaban un profundo malestar. Poco a poco y tras los consejos de su psicólogo se enfrentó a una especie de “terapia de choque” por el que cada día paseaba por ese lugar cercano, enfrentándose así a sus monstruos, forzando una situación que la creaba malestar y demostrándose a sí misma que podía con todo, que era muy fuerte.

- Hiperactivación emocional persistente. El síndrome de estrés postraumático infanto-juvenil explica que los afectados desarrollen una sensación de peligro inminente, nerviosismo y un tipo de ansiedad recurrente e inespecífica con la sensación permanente de que algo terrible les va a ocurrir a ellos o a sus seres queridos <sup>(16)</sup>. Una participante de este estudio rompe ese silencio que tanto ha guardado, desempolva esas emociones reprimidas y nos cuenta cómo esos días de instituto se convirtieron en los peores de su vida, cada ruido fuerte que sonaba en casa, cada timbre era una agonía, pensaba que ahí estarían sus compañeras para hacerle daño y sobre todo temía por la vida de sus familiares, pensaba que les iban a hacer daño por su culpa para vengarse de haber contado a los profesores la realidad en la que se encontraba, quienes la acosaban. Además, esta chica nos habla de que desarrolló una enorme desconfianza y suspicacia persistente hacia las intenciones de los demás que, a día de hoy, todavía se mantiene.

Por lo tanto y según la opinión de diversos especialistas en el ámbito de la Psicología, este síndrome constituye uno de los cuadros más severos y con peor pronóstico de cuantos generan las situaciones de acoso y violencia escolar. Además, es importante remarcar que el paso del tiempo sin diagnosticar correctamente y sin recibir asistencia para su superación, termina cronificando sus síntomas y produciendo cambios permanentes en la personalidad de los jóvenes que lo padecen. <sup>(16,17)</sup>

Aún queda mucho por hacer para lograr un ambiente de paz, respeto y seguridad para los jóvenes, así como su correcta socialización.

## **CONCLUSIONES**

Detrás de cada caso de bullying hay un niño sufriendo, detrás de cada uno hay unos padres desesperados que buscan la sonrisa perdida de su hijo. Detrás hay una historia que afecta a todo el mundo. El acoso escolar no son hematomas, ni siquiera las secuelas inmediatas tras una situación de acoso. Es algo que va más allá, que no se ve, que no todos perciben, es el miedo que se instala en todo tu ser, es una cicatriz que no deja huella pero sabes que está ahí.

Trivializar el acoso escolar significa extender y propagar el problema.

Este fenómeno involucra todas las dimensiones del ser humano, es algo que necesita ser atendido, es una problemática que se instaura en edades muy tempranas. Démoslo visibilidad, escuchemos el testimonio de los que lo sufren, pongámonos en su piel, sintamos sus heridas. Como personas y profesionales de la salud, tenemos la responsabilidad de combatirlo con todo lo que está a nuestro alcance porque se trata de un problema de salud pública. Eduquemos en valores como el respeto y la igualdad porque el arma más potente contra la violencia escolar es el conocimiento.

Cambiamos nuestra mirada sobre el bullying. Ante el acoso escolar, ¡actúa!

## **BIBLIOGRAFÍA**

- 1) Escudé Miquel, C. Collell i Caralt, J. El acoso escolar: un enfoque psicopatológico. Anuario de Psicología Clínica y de la Salud, 2 (2006) 9-14
- 2) Garaigordobil, M. y Oñederra, J. (2010). La violencia entre iguales. Revisión teórica y estrategias de intervención, cap. 1 Bullying: conceptualización, características y consecuencias 27-61
- 3) Morales-Ramírez, M.E. y Villalobos-Cordero, M. El impacto del bullying en el desarrollo integral y aprendizaje desde la perspectiva de los niños y niñas en edad preescolar y escolar. Revista Electrónica Educare (Educare Electronic Journal) Vol. 21(3) setiembre-diciembre, 2017: 1-20
- 4) Vaillancourt T, Duku E, Becker S, Schmidt LA, Nicol J, Muir C, & Macmillan H (2011). Peer victimization, depressive symptoms, and high salivary cortisol predict poorer memory in children. Brain and cognition, volumen 77, issue 2, 191-199
- 5) Teicher MH, Samson JA, Sheu YS, Polcari A, & McGreenery CE (2010). Hurtful words: association of exposure to peer verbal abuse with elevated psychiatric symptom scores and corpus callosum abnormalities. The American journal of psychiatry, 167 (12)
- 6) Protocolo específico de actuación en supuestos de posible acoso en centros docentes sostenidos con fondos públicos que impartan enseñanzas no universitarias de la Comunidad de Castilla y León. CV: BOCYL-D-14122017-3. Núm. 238 Pág. 50724. [Internet] jueves, 14 diciembre 2017 [Acceso 2 febrero de 2018] Disponible en: <http://www.educa.jcy.es/es/resumenbocyl/orden-edu-1071-2017-1-diciembre-establece-protocolo-especif.ficheros/1122310-BOCYL-D-14122017-3.pdf>.
- 7) Oñate A. y Piñuel I. Informe Cisneros X: "Acoso y violencia escolar en España". [PowerPoint] España: Instituto de Innovación Educativa y Desarrollo Directivo, Mobbing research, Educandi; Septiembre, 2006

- 8) Dieter Wolke, William E. Copeland, Adrian Angold, E. Jane Costello. Impact of Bullying in Childhood on Adult Health, Wealth, Crime, and Social Outcomes [Internet] August 19, 2013. Psychological Science. [Acceso 2 febrero de 2018]. Disponible en: <http://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0956797613481608>
- 9) Sofía Pérez Mendoza. "Los colegios ocultan los casos de acoso porque piensan que les desprestigia". [Internet] Junio 2017. eldiario.es: entrevista | Cristina del Barrio. [Acceso 17 marzo de 2018]. Disponible en: [https://www.eldiario.es/sociedad/colegios-ocultan-bastante-sufren-alumnos\\_0\\_656885188.html](https://www.eldiario.es/sociedad/colegios-ocultan-bastante-sufren-alumnos_0_656885188.html)
- 10) Bosch, L. La rabia. España: Amsterdam Llibres; 2016
- 11) Mediación y Violencia. Bullying: Según las últimas estadísticas hay relación entre los casos de acoso escolar y el suicidio juvenil. [Internet] Marzo 2014. [Acceso 2 febrero de 2018]. Disponible en: <http://mediacionyviolencia.com.ar/bullying-segun-las-ultimas-estadisticas-hay-realacion-entre-los-casos-de-acoso-escolar-y-el-suicidio-juvenil/>
- 12) Melissa K. Holt, Alana M. Vivolo-Kantor, Joshua R. Polanin, Kristin M. Holland, Sarah DeGue, Jennifer L. Matjasko, Misty Wolfe, Gerald Reid. Bullying and Suicidal Ideation and Behaviors: A meta-analysis. [Internet] February 2015 [Acceso 20 abril de 2018] Pediatrics, 135(2), e496-509. Disponible en: <http://pediatrics.aappublications.org/content/135/2/e496>
- 13) Swearer SM, Song SY, Cary PT, Eagle JW, Mickelson WT. Psychosocial correlates in bullying and victimization: the relationship between depression, anxiety, and bully/victim status. J Emotional Abuse. 2001; 2:95–121
- 14) Espelage DL, Holt MK. Suicidal ideation and school bullying experiences after controlling for depression and delinquency. [Internet] 2013 Jul [Acceso 27 abril de 2018] J Adolesc Health 53 (1 Suppl): S27-31. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23790197>
- 15) Maite Garaigordobil. Conducta antisocial: conexión con bullying/cyberbullying y estrategias de resolución de conflictos.

[Internet] 2017 abril [Acceso 27 abril de 2018] Psychosocial Intervention 47-54 - Vol. 26 No.1. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-05592017000100047](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-05592017000100047)

- 16) U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Institute of Mental Health. NIMH Post-Traumatic Stress Disorder. [Internet] February 2016 [Acceso 28 abril de 2018]. Disponible en: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/index.shtml>
- 17) U.S. National Library of Medicine. Trastorno de estrés postraumático. [Internet] February 2016 [Acceso 28 abril de 2018]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000925.htm>
- 18) González Bellido, A. Programa TEI “tutoría entre iguales”. Innovación educativa, Nº 25, 2015, págs. 17-32
- 19) Icart Isern M.T, Pulpón Segura A.M, Garrido Aguilar E.M, Delgado-Hitoi P. Cómo elaborar y presentar un proyecto de investigación, una tesina y una tesis (Metodología; 19). Publicacions i Edicions de la Universitat de Barcelona D.L. 2012, cap.3: Fases de la investigación cualitativa 31-32



**ANEXOS**

## ANEXO I

TABLA ESQUEMA CONSECUENCIAS BULLYING

CONSECUENCIAS DEL BULLYING		
VÍCTIMAS	AGRESORES	ESPECTADORES
Bajo rendimiento académico y fracaso escolar	Bajo rendimiento académico y fracaso escolar	Miedo
Rechazo a la escuela	Rechazo a la escuela	Sumisión
Inseguridad, soledad	Conductas antisociales	Falta de empatía
Introversión, timidez, aislamiento social	Dificultades para el cumplimiento de las normas	Desensibilización ante el dolor del prójimo
Baja popularidad	Nula capacidad de autocrítica	Interiorización de conductas antisociales y delictivas para conseguir objetivos
Baja autoestima	Falta de empatía	Sentimientos de culpabilidad
Carencia de asertividad	Falta de culpabilidad	Persistencia de síntomas a largo plazo y en edad adulta
Baja inteligencia emocional	Crueldad e insensibilidad	

Culpabilidad	Ira e impulsividad	
Conductas de evitación	Baja responsabilidad	
Somatizaciones y dolores físicos	Consumo de alcohol y drogas	
Insomnio, enuresis	Persistencia de síntomas a largo plazo y en edad adulta	

## ANEXO II – CUESTIONARIO DE PREGUNTAS ABIERTAS

1. ¿Cuánto tiempo sufriste bullying?
2. ¿Hace cuánto de eso?
3. ¿En qué consistía el acoso escolar? ¿Maltrato verbal, físico y/o exclusión social?
4. ¿Eran conscientes los profesores de tal situación?
5. ¿Te sentiste desprotegido?
6. ¿El colegio tomó medidas para solucionarlo?
7. ¿Acudiste a profesionales para que te ayudaran?
8. ¿Tuviste que abandonar este centro escolar?
9. A día de hoy, ¿sientes secuelas a raíz de lo sucedido? En el caso de que así fuera, ¿cuáles?
10. ¿Te sientes avergonzad@ por ser víctima de bullying?
11. ¿Crees que fuiste el culpable? ¿El que lo provocó todo?
12. ¿Pensaste o intestaste hacerte daño?
13. ¿Te cuesta hablar de ello?
14. Actualmente, ¿mantienes relaciones sociales estables?
15. ¿Cómo te definirías?
16. ¿Por qué crees que empezó todo?
17. ¿Ignorabas las humillaciones o por el contrario te mostrabas a la defensiva y contraatacabas?
18. ¿Qué es lo más duro que recuerdas?