



apuntes e\_mocionales

Patricia Millastre Valencia

ABOGADA DE FAMILIA, INFANCIA Y PERSONAS CON DISCAPACIDAD  
@asoarapsico

e\_escritos



# Señales para saber si eres un acosador o acosadora en potencia



EL PERIÓDICO

El acoso escolar tiene muchas caras y se manifiesta de diferentes maneras.

**D**esde hace años parece que el tema del acoso escolar es una cuestión sobre la que se habla mucho, pero la realidad es que muchas familias, muchos profesores, e incluso muchos niños y jóvenes no saben realmente qué es el acoso escolar.

El acoso escolar tiene muchas caras, y ninguna es mejor o peor que otra, porque no solo depende de quién sea y qué haga el acosador o acosadora, sino de cómo lo gestione (por llamarlo de alguna manera) la persona que está siendo acosada.

¿Alguien se queda siempre sin grupo en educación física? ¿Has oído lo de: ino, yo con este no voy!? ¿Alguien de tu clase nunca está en los grupos de WhatsApp? Esto se llama exclusión social. Y esto es acoso.

Insultar, poner motes y hablar mal del otro a sus espaldas son agresiones verbales, y esto es acoso. Y por cierto, no te olvides que lo que dices en las redes sociales duele igual (o más) que lo que dices a la cara.

Empujar a otro contra la pared o darle en el hombro intencionadamente cuando te lo

cruzas por el pasillo, es una agresión física directa. Y es acoso.

Romper una redacción antes de que llegue el momento de entregarla al profesor, quitar el móvil, quemar abrigos, romper, esconder o robar cosas de otros, son agresiones físicas indirectas. Todo esto es acoso.

Amenazar con pegarle a la salida del colegio o instituto, o con hacerle la vida imposible también es acoso.

Estos ejemplos, son muy claros ¿verdad? Pues con carácter general estas conductas constituirán acoso cuando se den tres requisitos:

**1. Uno debe tener más poder que la persona acosada.** Esto se denomina asimetría. Te invito a que pienses ¿qué personas de tu clase son más vulnerables?

**2. Tiene que existir intención de hacer daño.**

**3. Debe existir reiteración,** es decir, tiene que ser una conducta que se repita en el tiempo.

Pero ¡ojo!, no te engañes. No siempre es así. Pueden darse casos en los que podamos hablar de acoso aunque falte alguno de estos requisitos.

Ahora ya sabéis en que consiste el acoso, y en nuestras manos, en vuestras manos, está ponerle fin.

Por ello, a vosotros, los alumnos, os pido valentía. No miréis hacia otro lado, no riáis las gracias al acosador, no permitáis que se repita un día tras otro la misma conducta.

Y a los colegios e institutos, os pido lo mismo. No tapéis, no quitéis importancia, acompañad a los alumnos acosados y a sus familias. Las familias no son el enemigo, hay que trabajar con ellas.

Todos los profesionales coinciden en que la clave para minimizar el impacto tan tremendo que tiene el acoso escolar en la vida del alumno acosado es detectarlo y actuar lo antes posible, y eso requiere de un trabajo en equipo.

No olvidemos que, si hay acoso, es porque hay espectadores que nos quedamos callados. ●

## Lo más hermoso del mundo

Puede que pienses que en este raro pero hermoso mundo hay muchas cosas mejores que esta, pero a mi parecer es lo más hermoso, y sí, os voy a hablar de la brillante nieve del invierno. Es posible que no te parezca bello o sí, quién sabe: muchas veces me gusta sentir cómo esos diminutos copos de nieve hacen temblar mi cuerpo. Cuando nieva los copos siempre se hacen cada vez más grandes. Eso hace que la felicidad llegue a mi rostro mostrando una linda sonrisa mientras observo cómo cae la nieve. Cuando cuaja lo único que nos permite pensar nuestra mente es en tirarnos sobre ella y hacer un angelito mientras cae en nuestro rostro. Pero a la vez que nos toca se derrite al instante. La nieve es tan suave y a la vez tan fría... lo suficiente para dejar nuestras manos rojas al punto de no sentir nada. Algo que hace mucha gente después de un día de nieve es arroparse con una manta más calentita, mientras se calienta a la vez un chocolate. Me gusta es ver cómo se derriten los copos a los rayos de sol, ver cómo cae esa agua cristalina de las plantas verdes es hermoso, ¿no crees?

Contenido ofrecido por la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

SI VES QUE MARGINAN,  
VES QUE INTIMIDAN,  
O VES QUE HACEN DAÑO

#movilacoSOS

El teléfono de ayuda contra el acoso escolar no te cuesta nada.



900-100-456  
NOSOTROS  
TE AYUDAMOS