



Desenreda tu mente

Sin salud mental no hay aprendizaje, no hay bienestar, no logramos nada

1/4

El primer jueves de noviembre de cada año se celebra el **Día Internacional contra la Violencia y el Acoso Escolar**, incluido el Ciberacoso. Una fecha acordada en 2019 por la UNESCO con el objetivo de reconocer y visibilizar que la violencia escolar es una violación de los derechos a la educación, salud y bienestar de los niños, niñas y adolescentes. En esta ocasión, en el marco de Desenreda Tu Mente, entrevistamos a la colegiada **Belén Civera es psicóloga y orientadora educativa, y actualmente es jefa dpto. de orientación del IES Miguel Catalán**. Durante 4 años fue jefa de servicio de Equidad e Inclusión del Departamento de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de Aragón. Además, formó parte del equipo que diseñó el 'Plan Integral contra el acoso escolar en la Comunidad Autónoma de Aragón'.

El 2 de noviembre se celebra el día Internacional contra la Violencia y el Acoso Escolar. ¿Podrías contextualizar en qué consiste este fenómeno?

Todos y todas tendríamos que participar, en la medida de nuestras posibilidades en la prevención de la violencia escolar y fomentar al mismo tiempo la creación de espacios de aprendizaje seguros para la infancia, adolescencia y juventud. Este año lo celebramos el 2 de noviembre, poniendo de relieve los fuertes vínculos que existen entre la violencia escolar y la salud mental, bajo el tema "**No al miedo: acabar con la violencia escolar para mejorar la salud mental y el aprendizaje**".

Desde la pandemia, la importancia y la prioridad que asume la Salud Mental, nos indica cuál debe ser el camino a seguir. **Sin salud mental no hay aprendizaje, sin salud mental no hay bienestar, sin salud mental no logramos nada.**

La violencia escolar afecta a la capacidad de aprendizaje del alumnado, los que la observan, la sufren, la silencian e incluso la realizan pueden mostrar más indicadores de

absentismo escolar, dificultades en su rendimiento e incluso abandonar el instituto de manera prematura.

Si nos anticipamos a las situaciones de acoso, si entendemos que el conflicto forma parte de nuestra vida, si aprendemos a resolver el conflicto de manera positiva, estamos enseñando al alumnado a convivir en una cultura de paz, de cuidado de las personas y, lo mejor, estamos invirtiendo en su salud mental.

Como agravante, los efectos postcovid en el alumnado, en el profesorado, en las familias... en toda la comunidad educativa han sido demoledores, tenemos distintos frentes que abordar. La Escuela, en su sentido más amplio, se erige más que nunca como referente de cuidado y bienestar emocional para los chicos y chicas.

Se ha hablado mucho de este tema en los últimos años. Tanto que a veces parece que ya no es un problema. Hay quien dice que ha existido siempre, otros que es una moda, ¿qué opinión tienes al respecto?

Como decía anteriormente, las situaciones de conflicto se dan de manera cotidiana, en todas las situaciones de la vida y en todas las personas. Cuando no se resuelven de modo positivo, cuando se repiten en el tiempo con las mismas personas o motivos similares, cuando se dan conflictos asimétricos con diferentes relaciones de poder, ahí entramos en la zona del posible acoso escolar.

Por tanto, situaciones de conflictos no resueltos y de acoso han ocurrido siempre. Lo que ocurre en la actualidad es que la sensibilización de la sociedad, su detección precoz e intervención en la mayoría de los casos lo hacen visible. El acoso escolar se lleva estudiando desde 1970 en Europa, teniendo en nuestro país como referente del primer caso de acoso el suicidio de un adolescente, **Jokin Ceberio, en 2004 tras sufrir acoso escolar por parte de sus compañeros de clase.**





Desenreda tu mente



Sin salud mental no hay aprendizaje, no hay bienestar, no logramos nada

2/4

¿Existe un problema real en torno al acoso escolar?

Sí, por supuesto, en lo referente al daño que provoca no solo en la víctima sino también en el alumnado agresor y en el que observa. Los efectos físicos, psicológicos y sociales que se dan en los menores con acoso escolar son muy reales. Los efectos sobre las víctimas dependen mucho de sus circunstancias personales, su capacidad de afrontamiento y de su resiliencia.

En general, una situación de acoso puede conllevar estrés, conductas de ansiedad, riesgo de depresión, sentimientos de tristeza y aislamiento, baja autoestima, bajada en el rendimiento escolar, cambios en las rutinas de sueño, alimentación y conductas autolesivas. El alumnado acosador también sufre consecuencias negativas, siendo evidentes las dificultades de adaptación social, problemática emocional y conductual, de relaciones familiares así como las consecuencias legales derivadas de una posible denuncia.

El alumnado que observa y, a veces calla, también sufre consecuencias: ansiedad y miedo al identificarse con la víctima y su indefensión, o por otro, pérdida de empatía, vergüenza, culpabilidad y sentimientos de impotencia al no saber cómo actuar; afectando en todos los casos, a las familias de todo este alumnado.

¿Qué características se tienen que dar para que sea un caso de acoso escolar real?

Existe un gran consenso en su concepto general. J.M. Avilés (psicólogo experto en el tema que nos ocupa) lo expresa así: "La intimidación y el maltrato entre escolares de forma repetida y mantenida en el tiempo casi siempre lejos de los adultos, con la intención de humillar y someter abusivamente a una víctima indefensa por parte de un abusón o un grupo de matones, a través de agresiones físicas, verbales y sociales y con consecuencias de victimización psicológica y rechazo social".

Hay que destacar tres aspectos fundamentales:

Desigualdad. Desequilibrio de poder. El alumnado agresor es percibido como más fuerte que la víctima. Tiene más fortaleza física o psicológica.

Recurrencia. Acciones repetidas en el tiempo.

Intencionalidad. Intención de hacer daño, de hacer sufrir, de dominar. Puede haber cierta programación, planificación y cálculo de la situación.

¿Existe un perfil de la víctima y del agresor en concreto?

Existen circunstancias que pueden hacer que un alumno o alumna pueda ser más vulnerable y susceptible de posibles situaciones de acoso. En el caso de ser víctima, **el hecho de tener dificultades en las relaciones sociales con los iguales, en presentar necesidades educativas especiales o problemática emocional** que te lleve a situaciones de aislamiento; en el caso del alumnado agresor, la paradoja de haber sufrido previamente situaciones de acoso, necesidad de reconocimiento social, igualmente problemas emocionales... todo ello desde la perspectiva de mi trabajo en un instituto de educación secundaria, de lo que vengo observando en los casos que se nos dan, no como perfiles estudiados científicamente hablando.

Me centro en lo positivo, las últimas revisiones de la literatura científica muestran que el alumnado con buenos niveles en habilidades socioemocionales, al ser capaces de mantener adecuadas relaciones con sus compañeros y compañeras de clase, se "protegen" de situaciones de acoso, tanto de ser víctima como agresor.

Tener grupos de amigos y amigas se ve como un elemento muy importante que ayuda a reducir las conductas de acoso escolar, aquí radica la importancia de los programas educativos contra el acoso escolar.





Desenreda tu mente



Sin salud mental no hay aprendizaje, no hay bienestar, no logramos nada

3/4

¿Existen datos de incidencia en Aragón?

Los últimos datos aportados por el Gobierno de Aragón en el mes de mayo nos dicen que el pasado curso 2022-2023 **se registraron 343 notificaciones de posible caso de acoso escolar, 65 en la provincia de Huesca, 24 en la provincia de Teruel, y 254 en la provincia de Zaragoza**. De ellas, el 54% corresponde a mujeres y el resto a hombres.

Las notificaciones implican que los centros educativos deben valorar, de acuerdo al protocolo ya establecido, si hay o no acoso escolar.

¿Cuál es el papel de los compañeros y compañeras de clase, del profesorado, de las familias?

El papel de la comunidad educativa en su conjunto es fundamental. Los compañeros y compañeras son “espectadores de lujo” de las posibles situaciones de acoso escolar, tanto dentro de la escuela como fuera de ella, básicamente desde las redes sociales, siendo éstas determinantes dado que se dan 24 horas, 7 días a la semana.

El alumnado actúa como detector de las situaciones, existen programas ya muy asentados en los centros educativos que trabajan estos aspectos, formando a alumnado en “observar y actuar” ante estas situaciones, siempre bajo la supervisión de profesorado y especialistas de orientación (un gran número de orientadores/as educativos somos psicólogos y psicólogas).

El profesorado aragonés tiene que actuar de acuerdo con el protocolo establecido, en este caso en Aragón, ya publicado en el año 2016, **‘I Plan Integral contra el acoso escolar en la Comunidad Autónoma de Aragón’**. Lo conozco muy bien dado que formé parte del equipo que lo diseñó y elaboró, su explicación detallada daría para otra entrevista.

Y como no, las familias son grandes protagonistas, dado que son sus hijos e hijas las que se encuentran en situaciones de acoso. La colaboración con el centro educativo

y la confianza que muestran, en general, con nuestras actuaciones hacen que podamos abordar de forma efectiva los casos de acoso que se producen en nuestros centros.

Hablemos de las nuevas tecnologías y de su versión digital: el cyberbullying. Qué diferencias y puntos en común existen y qué supone su aparición.

Como mencionaba anteriormente, su aparición ha supuesto que el acoso pueda darse y se esté mostrando durante los 7 días a la semana, 24 horas al día, con lo que implica de daño emocional para el alumnado que es víctima, fundamentalmente. La colaboración de las familias aquí se hace imprescindible supervisando el uso de los móviles, de las redes sociales de sus hijos e hijas o el juego online así como de las comunicaciones que se establecen entre ellos así como en el trabajo coordinado desde el centro educativo. Es de destacar que el acoso en las redes sociales, chats, correos electrónicos o videojuegos implica **anonimato, falta de percepción directa del daño causado y roles imaginarios virtuales**, dificultando así aún más su cese.

De todas las especialidades, por qué elegiste la orientación educativa, qué es lo que te enamoró de ella.

La orientación educativa, vista desde la Psicología, es fascinante porque me abre la posibilidad de **observar, detectar, identificar e intervenir con menores** (y mayores de edad que continúan estudiando en centros no universitarios) desde lo cotidiano, en el día a día.

Hay que pensar que, como mínimo, toda la población que tiene que estar escolarizada obligatoriamente desde los 6 hasta los 16 como mínimo (y la mayoría ya están desde los 3 años de edad), pasan una media de 6 horas al día en un centro educativo.

Como psicóloga, todo lo que les ocurre, lo que viven, lo que sienten, lo que les preocupa dentro y fuera de la Escuela, lo manifiestan cuando están conmigo, puedo hacer inter-





Sin salud mental no hay aprendizaje, no hay bienestar, no logramos nada

4/4

venciones de todo tipo, educativas, socioemocionales, personales y, todo ello, en coordinación con sus profesores y profesoras, con sus familias y con las entidades sociales y sanitarias... y con la sociedad en general...y si fuera poco, desde la perspectiva temporal de verlos crecer, madurar, mejorar, a veces llorar y casi siempre reír. **¿Puede haber un trabajo mejor?**

Belén Civera Marín. A-0597

