



# PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR

Mediante la ciencia, las políticas y la práctica



## COMUNIDAD

### El acoso escolar es un problema de salud pública.

Muchas personas han soportado el acoso escolar por mucho tiempo como un rito de transición entre niños y adolescentes. Pero el acoso escolar no es una parte normal de la niñez. Es un problema grave de salud pública. **El acoso escolar daña al niño que lo sufre, al niño acosador y a los que observan.**

### Existen cuatro tipos principales de acoso escolar:

1. **El acoso escolar físico** implica el uso de fuerza física (por ejemplo, empujar, golpear, escupir, presionar y hacer caer).
2. **El acoso escolar verbal** implica palabras o textos escritos que causan daño (por ejemplo, burlas, insultos, notas ofensivas, gestos con las manos o amenazas verbales).
3. **El acoso escolar relacional** es el comportamiento encargado de causar daño en la reputación y las relaciones del joven destinatario (por ejemplo, aislamiento social, esparcir rumores, publicar comentarios o imágenes maliciosas en internet).
4. **El daño a la propiedad** es el robo o el daño de la propiedad del joven destinatario por parte del acosador con el fin de causar daño.

El acoso cibernético no es un tipo de acoso escolar aparte, sino una forma en que pueden ocurrir algunos tipos de acoso escolar. Por ejemplo, el acoso escolar verbal y el acoso escolar relacional pueden suceder en internet.

El acoso escolar puede ocurrir ya en el preescolar, pero es más probable que ocurra en la escuela media. Puede suceder en varios contextos diferentes: en el aula, el gimnasio de la escuela, la cafetería, el autobús escolar y en internet.

### PANORAMA DEL ACOSO ESCOLAR



The National Academies of  
SCIENCES • ENGINEERING • MEDICINE



## El acoso escolar afecta a una gran cantidad de niños y jóvenes.

El acoso escolar probablemente afecte del 18 % al 31 % de los niños y jóvenes, y el acoso cibernético probablemente afecte alrededor del 7 % al 15 % de los jóvenes. Algunos jóvenes tienen más probabilidades de ser acosados: jóvenes con discapacidades, jóvenes obesos y jóvenes lesbianas, homosexuales, bisexuales y personas transgénero (LGBT, por su sigla en inglés).

## El daño causado por el acoso escolar puede durar mucho tiempo.

El acoso escolar puede tener efectos muy duraderos en los jóvenes que lo sufren, en los jóvenes que acosan a otros y en los jóvenes que son testigos del acoso escolar. Estas consecuencias incluyen mal rendimiento escolar, ansiedad, depresión, futura delincuencia y comportamiento agresivo. Los resultados dañinos de sufrir acoso escolar pueden durar hasta la adultez.

El acoso escolar puede tener consecuencias muy duraderas para aquellas personas que lo sufren:

- Los niños y los jóvenes que han sufrido el acoso escolar pueden experimentar dificultades, tales como problemas para dormir, dolor de cabeza, dolor de estómago y pueden mojar la cama.
- Los problemas psicológicos también son comunes después de haber sufrido acoso escolar y pueden incluir depresión, ansiedad y, especialmente en las niñas, comportamientos de autolesión. La rabia, la agresión, el consumo de alcohol y los problemas de conducta son comunes, especialmente en los varones.
- Los niños y los jóvenes que han sufrido acoso escolar pueden sufrir problemas académicos, tales como malas calificaciones y malos resultados en las evaluaciones.
- Las consecuencias dañinas de sufrir acoso escolar pueden durar hasta la adultez.
- Los niños y los jóvenes que han acosado a otros y que también han sufrido ellos mismos el acoso escolar tienen incluso mayor riesgo de experimentar daño como consecuencia de ello.
- En comparación con los niños que no se ven involucrados en el acoso, es mucho más probable que los individuos que han sufrido acoso escolar o quienes han acosado a otros (o ambas cosas) contemplan el suicidio o intenten suicidarse.

## El acoso escolar SE PUEDE prevenir.

Para reducir la presencia y el impacto del acoso escolar se requiere que muchos grupos trabajen juntos: las familias y escuelas, las comunidades, los trabajadores de atención médica, los medios de comunicación y las redes sociales, y los gobiernos y agencias federales y estatales.

## Los líderes de la comunidad también pueden ayudar a prevenir y tratar el acoso escolar.

Si bien el acoso escolar se ha estudiado mayormente dentro del contexto escolar, los líderes de la comunidad pueden tener un rol fundamental en la creación de un clima de apoyo y empatía fuera del aula. Los líderes de la comunidad pueden implementar programas y ser los primeros en intervenir en las situaciones de acoso escolar.

- Reconocer los síntomas relacionados con la participación en un comportamiento de acoso escolar. Los niños que han sido acosados corren mayor riesgo de sufrir problemas mentales, emocionales y conductuales, especialmente problemas que suceden dentro del niño, tales como depresión, ansiedad, miedo y retraimiento.
- Las consecuencias del acoso escolar en la salud física pueden ser inmediatas, tales como las lesiones físicas, o pueden implicar efectos a largo plazo, tales como dolores de cabeza, trastornos del sueño u otros síntomas físicos que no se explican en su totalidad con una afección médica conocida.
- Los problemas psicológicos son comunes después de haber sufrido acoso escolar y pueden incluir depresión, ansiedad, comportamientos de autolesión (común en las niñas) y rabia, agresión y participación en conductas riesgosas e impulsivas (más comunes en los niños). Es posible que también las calificaciones y los resultados de las pruebas se vean afectados negativamente.
- Los niños que acosan y a la vez son acosados tienen los peores perfiles psicosociales entre los individuos con participación en comportamientos de acoso escolar, lo que incluye mala adaptación psicosocial, malas relaciones con los pares, problemas de salud y agresión.



# PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR

## Mediante la ciencia, las políticas y la práctica



- Algunos niños o jóvenes son más vulnerables a ser acosados:
  - **Jóvenes LGBT:** La prevalencia del acoso escolar es el doble que en los jóvenes heterosexuales.
  - **Jóvenes discapacitados:** Están sobrerrepresentados en la dinámica del acoso escolar y tienen hasta 1.5 veces más probabilidades de sufrir acoso que los jóvenes sin discapacidades.
  - **Jóvenes obesos:** Mayor riesgo pero difícil de atribuir a un solo atributo físico; generalmente coexiste con otros factores.
- Los profesionales y los voluntarios que trabajan directamente con niños y jóvenes en forma regular se pueden beneficiar de la capacitación continua para asegurar la retención de información y mantener la capacidad; para capacitar al nuevo personal; y para promover la implementación de alta calidad de las prácticas de prevención del acoso escolar basadas en información comprobada. Los maestros y otros profesionales necesitan un sistema de capacitación más sistemático, intencional y basado en pruebas para respaldar sus esfuerzos dedicados a la prevención del acoso escolar.
- La conexión con otros ha demostrado ser una protección fundamental frente al desarrollo de problemas de adaptación entre los jóvenes que sufren acoso escolar. Por ejemplo, tener al menos un adulto en quien confiar y que los apoye en la escuela puede ayudar a proteger a los jóvenes LGBT que sufren acoso escolar de la presentación de comportamientos suicidas.
- Los programas de prevención de acoso escolar deben incluir esfuerzos para aumentar la resiliencia y los comportamientos positivos y no solo enfocarse en la disminución de la perpetración del acoso escolar. Consultar el capítulo 5 del informe para obtener una descripción general de los programas.
- Los líderes de la comunidad deben estar informados sobre las normas y las políticas contra el acoso escolar en sus estados y localidades. En los últimos 15 años, los cincuenta estados y el distrito de Columbia han adoptado o revisado las leyes sobre el acoso escolar. Hay diferencias importantes en el contenido de estas leyes. Hay nueva evidencia que sugiere que las leyes y las políticas contra el acoso escolar pueden tener un impacto positivo en la disminución del acoso escolar y en la protección de los grupos que presentan una vulnerabilidad desproporcionada al acoso escolar, tales como los jóvenes homosexuales y lesbianas. Consultar el capítulo 6 del informe para obtener descripciones detalladas de los programas.

## Los líderes de las comunidades deben conocer las estrategias de prevención del acoso escolar que no han demostrado su eficacia:

- Suspensión y técnicas de exclusión relacionadas. Estas estrategias no parecen ser eficaces y pueden en realidad causar un aumento de los problemas académicos y conductuales en los jóvenes.
- No hay mucha evidencia de que las políticas de tolerancia cero ampliamente utilizadas contrarresten el acoso escolar o hayan hecho más seguras las escuelas.
- Alentar al joven a devolver la ofensa cuando es acosado. Esto sugiere que la agresión es una forma eficaz de responder a ser blanco de acoso escolar y puede perpetuar el ciclo de violencia.
- Algunas estrategias de los pares. Es posible que la mediación de pares, la resolución del conflicto entre pares, las disculpas forzadas y los consejos de los pares no sean adecuados o eficaces en la prevención del acoso escolar.
- Las estrategias de resolución de conflictos, incluso cuando las proporciona un adulto, generalmente no se recomiendan en las situaciones de acoso escolar, ya que sugieren un desacuerdo entre dos pares de igual condición o poder, en lugar de una instancia de abuso de pares.
- Agrupar a los jóvenes que acosan puede reforzar sus comportamientos agresivos y causar un mayor índice de acoso escolar.
- No hay mucha evidencia de que los eventos para concientizar a corto plazo o las asambleas breves, en particular aquellas que se enfocan en el suicidio juvenil, sean eficaces para cambiar un clima de acoso escolar o para producir efectos sostenibles en el comportamiento de acoso escolar.



## Recursos federales para los líderes de las comunidades (en inglés):

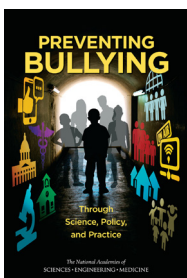
### Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

- Violencia escolar: Herramientas y recursos de prevención.  
<http://www.cdc.gov/violenceprevention/youthviolence/schoolviolence/tools.html>
- Violencia de medios electrónicos y juvenil: Reseña temática del Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) para educadores y cuidadores.  
<http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/ea-brief-a.pdf>
- Conexión escolar: Estrategias para aumentar los factores de protección entre los jóvenes.  
<http://www.cdc.gov/healthyyouth/protective/pdf/connectedness.pdf>
- Medición de la victimización del acoso escolar, perpetración y experiencias de los que observan: Compendio de herramientas de evaluación.  
<http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/bullycompendium-a.pdf>
- Vigilancia de acoso escolar entre los jóvenes: Definiciones uniformes para los elementos de salud pública y datos recomendados.  
<http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/bullying-definitions-final-a.pdf>

### Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental

- Tarjetas disparadoras de conversación sobre el acoso escolar para padres.  
<http://store.samhsa.gov/product/15-Make-Time-To-Listen-Take-Time-To-Talk-About-Bullying-Conversation-Starter-Cards/SMA08-4321>
- Know Bullying App (Aplicación)  
<http://store.samhsa.gov/product/KnowBullying-Put-the-power-to-prevent-bullying-in-your-hand/PEP14-KNOWBULLYAPP>

### Departamento de Educación de Estados Unidos (stopbullying.gov)



[www.nas.edu/ScienceOnBullying](http://www.nas.edu/ScienceOnBullying)