

ÍNDICE

Introducción	9
Prólogo de Jordi Sánchez	15
1. Nacho Guerreros: «No dejes que te ahoguen»	19
2. ¿Qué es el <i>bullying</i> ?	33
1. ¿Qué es <i>bullying</i> y qué no lo es?	35
2. ¿Hay más acoso escolar ahora que antes?	39
3. El <i>ciberbullying</i>	46
3. Víctor: «Estoy feliz y puedo enfrentarme a todo».....	49
4. Lucía Álvarez: «He aprendido a quererme».....	63
5. Victoria: «Quiero ser neurocirujana».....	77
6. Carlos Alonso:	
«Mamá, ya puedes ser feliz, porque yo lo soy»	107
7. La víctima.....	123
1. No existe un perfil de víctima	123
2. El efecto señal	124
3. El silencio de las víctimas	125
4. La revictimización	127
5. Las consecuencias psicológicas.....	133
5.1. Consecuencias a corto plazo: La paralización.....	134
5.2. Consecuencias a medio plazo: El silencio.....	134
5.3. Consecuencias a largo plazo: El estrés postraumático	135
6. Estudio de un caso: La asociación de víctimas AMACAE	137
Anexo 1.....	149
Anexo 2	154
8. El suicidio de niños y adolescentes	159
Annexo 3.....	171
9. El acosador	175
1. Perfil psicológico del agresor.....	175
2. ¿Por qué acosa el agresor?.....	177

3. ¿Cómo actúan los agresores?	179
4. Los padres de los acosadores.....	182
5. Empatía: la clave para la detención del acoso.....	184
10. Los centros educativos.....	189
Bailar con la más fea,	
Por Inés Gasca Beltrán, orientadora educativa	190
¿Qué cosas han cambiado?.....	190
La escuela del siglo XXI.....	193
Los centros educativos sí se implican.....	200
Violencia en las aulas	208
Conclusiones de una profesora	
en contacto directo con un caso de acoso escolar.....	212
II. Panorama general, soluciones y estrategias.....	217
La opinión de los expertos	217
Medidas concretas que proponen	
las asociaciones contra el acoso escolar	223
FUNDACIÓN ANAR	223
AIPIS	224
AMACAE.....	225
KAMIRA.....	227
Anexo 4.....	229
EPÍLOGO. Nacho Guerreros: «El puño en el estómago»	235
BIBLIOGRAFIA Y RECURSOS	241

-INTRODUCCIÓN-

El título no puede ser más explícito, yo, Nacho Guerreros, también fui víctima de *bullying* cuando tenía trece años, el peor año de mi vida. Pero esta obra no habla, o no solo habla, de mi experiencia personal. No es mi visión o mi opinión, racional o visceral, ni la de mi compañera en este proyecto en el que nos hemos dejado la piel, la periodista Sara Brun, sobre el acoso, sino un intento de colocar este asunto en el centro del debate social. Porque los niños acosados lo están pidiendo, en el peor de los casos, con el desgarramiento de una nota de suicidio.

Nuestra sociedad ya ha tomado conciencia sobre la necesidad de prevenir los accidentes laborales, de mejorar la educación vial para reducir la siniestralidad en las carreteras, de aspirar a cotas de igualdad y respeto para combatir la violencia machista, y pensamos que ha llegado el momento de dar a conocer la problemática del *bullying* para hacer un diagnóstico adecuado y establecer, entre todos, padres y madres, niños y adolescentes, profesores, psicólogos, pedagogos, defensores del menor, abogados, jueces, policías, agentes tutores de la policía municipal, legisladores, políticos, técnicos de la administración educativa... Entre todos, conseguir acabar con esta lacra que afecta, en España, a uno de cada cuatro menores en edad escolar.

El libro que tienes entre las manos intenta, de manera honesta, dar voz a todos los afectados por una situación de violencia como el acoso escolar: a las víctimas y a los acosadores, a las familias de unos y otros, a los profesores,

tutores, psicólogos y pedagogos, a la comunidad educativa, a toda la sociedad, de hecho. Recoge el trabajo realizado en dos direcciones: por un lado, el compendio de testimonios de víctimas con las que hemos compartido su dolor, su indignación y su frustración. Y por otro, la recopilación de las opiniones de expertos en psicología y educación en general, y en el acoso escolar en particular. Profesionales destacados, pero también personas sensibilizadas que se han unido para reivindicar soluciones. Es este libro encontraréis pautas de detección precoz de acoso y herramientas para ponerle freno, historias personales de superación y también algunos ejemplos de cómo no hacer las cosas.

Creo que la mayor dificultad con la que nos hemos encontrado es que el *bullying* está lleno de tabúes, parece que en torno a él se impone una ley del silencio en cumplimiento de la cual prácticamente nadie está dispuesto a dar su testimonio, y menos si no es desde el anonimato.

Así que desde aquí queremos dar las gracias a todos los valientes que nos dejaron entrar en sus vidas y nos brindaron sus experiencias. A Victoria, a Carlos, a Lucía, a Víctor y a Miguel, quienes, entre muchos otros, algunos niños, adolescentes y otros en edad adulta, son o han sido víctimas de acoso escolar con los que hemos compartido su día a día. Todos ellos son también protagonistas de esta obra. Para entender un problema hay que vivirlo y esa fue la primera premisa a la hora de encarar este trabajo. Hemos compartido con ellos y sus familias sesiones de terapia, tristeza y esperanza, ilusiones y sueños. Hemos acompañado a algunos padres a la salida del colegio para entender desde dentro qué es esperar a tu hijo con el corazón en un puño sin saber cómo le habrá ido el día.

Por el camino nos hemos encontrado con profesionales que llevan años trabajando para dar solución a este problema y que no son suficientemente escuchados. Ellos conocen, mejor que nadie, cuál es la situación real del acoso escolar en España, y el panorama es desolador. Por lo que este libro, además de los testimonios de las víctimas, también cuenta con una importante parte «teórica» con la que esperamos que el lector entienda exactamente en qué punto estamos con respecto al acoso escolar o *bullying*.

Puesto que las voces no son las nuestras, las de los autores, quisiéramos agradecerles, al principio, y no al final, como suele ser habitual, su colaboración a las siguientes personas y asociaciones:

Gracias a Iñaki Piñuel, psicólogo, profesional de referencia en la investigación y el abordaje del acoso y a Araceli Oñate, directora del Informe Cisneros X, el estudio más representativo sobre acoso y violencia escolar en España por vuestra labor, por el tiempo que nos habéis concedido enseñándonos la realidad del *bullying*, por todas las aportaciones y por el Informe Cisneros X.

Gracias a la Fundación ANAR, Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo, por compartir con nosotros la gran labor que desarrolláis desde hace casi cincuenta años, por ser la organización de referencia en materia de acoso, por el ingente esfuerzo en investigación de todas las amenazas a las que se ve sometida la infancia, y muy especialmente, por el rigor de vuestros informes y estudios sobre *bullying* y *ciberbullying*.

Gracias a la Cooperativa de Iniciativa Social Kamira, de Navarra. Vuestra relación constante con niños, niñas y adolescentes hace que las aportaciones de vuestros profesiona-

les sean imprescindibles a la hora de entender de qué va esto del acoso escolar.

Gracias a AMACAE, Asociación Madrileña Contra el Acoso Escolar, por abrirnos las puertas de vuestra asociación y dejarnos acompañaros en el día a día. Muy especialmente gracias a M.^a José Fernández, presidenta de la asociación y a M.^a del Mar Valdeita, vicepresidenta.

Gracias a AIPIS, Asociación de Investigación, Prevención e Intervención del Suicidio. Vuestra presencia en esta obra era imprescindible para llamar la atención sobre algo tan preocupante como el suicidio entre menores y adolescentes. Sobre todo gracias a Javier Jiménez y a Montserrat Montes, presidente y vicesecretaria, respectivamente.

Gracias a Inés Gasca Beltrán, psicóloga y orientadora. Cuando estábamos perdidos sin saber cómo darles voz a los centros educativos, tú nos ofreciste la solución.

Gracias a Teresa Martínez-Arrieta, psicóloga infantil, por tus palabras y por dejarnos asistir a esas sesiones con Víctor que nos encogieron el alma.

Gracias a Alicia Melero-Vallejo, doctoranda en Lingüística Cognitiva y Psicolingüística por la Universidad Autónoma de Madrid, por sus aportaciones en el capítulo del acosador.

Gracias a Jero García presentador del programa *Hermano Mayor* en Cuatro y director de la Escuela de Boxeo, por compartir con nosotros tu experiencia y tu punto de vista.

Gracias de nuevo y un caluroso abrazo a nuestros valientes, M.^a del Mar, Victoria, A M.^a José, Miguel, Carlos Alonso, Lucía Álvarez, Vanesa y Víctor. Gracias por compartir vuestra vida, vuestras experiencias, vuestro dolor y vuestras esperanzas en un futuro mejor con nosotros.

Finalmente nos gustaría dar las gracias a todas aquellas personas que no aparecen identificadas en esta obra por respeto a su voluntad pero que han querido compartir con nosotros sus vivencias, experiencias y confesiones.