

Los **A**dolescentes y el **A**coso



Por: Martha Hahmann

Índice

Los Adolescentes y el acoso	3
Glosario	9



Los adolescentes y el acoso

¿Sabías que... alrededor de un 10% de los adolescentes confiesan que han sufrido o sufren conductas de acoso en alguna ocasión? Este fenómeno ha causado ya numerosos daños entre los **adolescentes**, llegando incluso en algunos casos al suicidio.

Es importante estar consciente de que nuestro comportamiento puede afectar seriamente a otros. Practiquemos el respeto y la **empatía**. Y por otro lado, es vital que aprendamos a defendernos y en caso extremo a buscar ayuda. En ambos casos es importante tener toda la información del tema.



¿Qué es el acoso?

Según el psicólogo especializado en violencia escolar, Dan Olweus, el acoso se define como:

- Tipo de conducta dirigida a hacer daño.
- Repetida en el tiempo.
- Se produce en el seno de una relación interpersonal caracterizada por un desequilibrio de poder y de fuerzas.
- Donde la víctima difícilmente puede salir por sus propios medios.





Hay distintos tipos de bullying:

- **bullying físico:** empujones, patadas, puñetazos, agresiones con objetos...
- **bullying verbal:** es el más frecuente. Se traduce en insultos y apodosos principalmente, aunque también son frecuentes los menosprecios en público o el estar resaltando de forma constante un defecto físico.
- **bullying psicológico:** está en todos los tipos de bullying y son acciones encaminadas a minar la autoestima del adolescente y fomentar su sensación de inseguridad y temor.
- **bullying social:** pretende aislar al adolescente del resto del grupo y dejarlo en una mala posición. Se le conoce como bullying indirecto.

Lo más frecuente es que se de la combinación de varios tipos de bullying, y no uno solo.

¿Cómo saber si un compañero o un familiar sufre bullying?

En el **acoso**, al igual que en otro tipo de agresiones, la víctima se culpabiliza, se avergüenza y guarda silencio, por eso es muy probable que el adolescente no confiese que es víctima de acoso.

Es muy importante observar:

- si tiene lesiones
- si su ropa está rota
- si utiliza prendas de ropa para taparse brazos o piernas
- si tiene cambios bruscos de personalidad
- si está triste o deprimido
- si tiene problemas para dormir



- si tiene dolores físicos como dolor de estómago o de cabeza
- si se muestra con pocas ganas de asistir al colegio o al instituto
- si ya no quiere salir con los amigos

Sufrir acoso es una situación muy seria y grave, puede desembocar en consecuencias terribles para quien la vive y para los que le rodean.



Si sospechas que un compañero o familiar sufre bullying:

- habla con él
- permítele que exprese sus sentimientos
- no le presiones ni le juzgues
- sugiérele la idea de acudir a un psicólogo o consejero y hablar con sus padres o maestros



Glosario

Afrontar. Hacer cara a un peligro, problema o situación comprometida.

Anorexia. Falta anormal de apetito, dentro de un cuadro depresivo, por lo general en mujeres adolescentes, y que puede ser muy grave.

Ansiedad.

Bulimia. Enfermedad psicológica. Gana desmesurada de comer, que difícilmente se satisface.

Conflictivo. Que origina conflicto.

Desmesurada. Excesivo, mayor de lo común. Descortés, insolente y atrevido

Empatía. Capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos.

Fobia escolar. Es la incapacidad total o parcial del niño de acudir al colegio, como consecuencia de un miedo irracional o algún aspecto de la situación escolar.

Identidad. Conjunto de rasgos propios de un individuo o de una colectividad que los caracterizan frente a los demás.

Ingesta. Conjunto de sustancias que se ingieren

Poner de manifiesto. Manifestar o poner a la vista algo, o enseñarlo o señalarlo para que se vea.

Rasgos. Facción del rostro. Peculiaridad, propiedad o nota distintiva.

Somnolencia. Pesadez y torpeza de los sentidos motivadas por el sueño.

Transición. Acción y efecto de pasar de un modo de ser o estar a otro distinto. Cambio repentino de tono y expresión.



Martha Hahmann
612 palabras
Imágenes: Shutterstock

Fuentes:

<http://adolescentes.euroresidentes.com/2012/08/adolescentes-bullying.html>

<http://www.euroresidentes.com/adolescentes/adolescencia.htm>

<http://www.guiajuvenil.com/adolescentes/adolescencia.htm>

<http://www.rae.es/>