



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

*PROGRAMA DE EDUCACION PARA LA SALUD
DIRIGIDO A PROFESORES PARA LA PREVENCION Y
DETECCION PRECOZ DEL ACOSO ESCOLAR
(BULLYING) EN NIÑOS DE LA E.S.O EN UN COLEGIO
DE ZARAGOZA.*

*HEALTH EDUCATION PROGRAM FOCUSED ON THE PREVENTION AND
EARLY DETECTION OF BULLYING IN SECONDARY SCHOOL CHILDREN
AIMED AT TEACHERS IN A SCHOOL IN ZARAGOZA.*

Autor:

Carla Jiménez Herrera

Director:

José Raúl Pérez Sanz

Facultad Ciencias de la Salud

Grado en Enfermería

Curso académico 2018-2019

Índice

1. RESUMEN	1
2. INTRODUCCIÓN	3
3. OBJETIVOS	7
4. METODOLOGÍA	7
4.1 CRONOGRAMA DE GANTT	9
5. DESARROLLO	9
5.1 DIAGNÓSTICOS DE ENFERMERÍA	9
5.2 OBJETIVOS DEL PROGRAMA	11
5.3 POBLACIÓN DIANA	11
5.4 REDES DE APOYO	12
5.5 RECURSOS NECESARIOS	12
5.6 DISEÑO DEL PROGRAMA.....	13
5.6.1 PRIMERA SESIÓN: "Introducción al bullying".....	13
5.6.2 SEGUNDA SESIÓN: "¿Cómo prevenir y cómo actuar en el acoso escolar?"	13
5.6.3 TERCERA SESIÓN: "Introducción al cyberbullying".....	15
5.6.4 CUARTA SESIÓN: "Práctica y debate sobre acoso escolar"	16
5.7 EVALUACIÓN.....	19
6. CONCLUSIONES	19
7. BIBLIOGRAFÍA	20
8. ANEXOS	24
Anexo 1: Cartel informativo.....	24
Anexo 2: Encuesta inicial para profesores (1ª sesión).....	25
Anexo 3: Tríptico para asistentes de las sesiones (1ª sesión).....	28
Anexo 4: Encuesta para alumnos (3ª sesión).	29
Anexo 5: Encuesta final para profesores (4ª sesión).....	31

1. RESUMEN

Introducción: El acoso escolar es uno de los principales problemas que se dan actualmente en la sociedad educativa. Un porcentaje muy elevado de jóvenes sufre bullying anualmente, lo cual trae consigo unas consecuencias para la salud como pueden ser ansiedad, depresión, trastornos del apetito y sueño e incluso ideación y comportamiento suicida.

Objetivo principal: El objetivo principal ha sido realizar un programa de educación para la salud de prevención y detección precoz del acoso escolar (bullying) por parte de los profesores.

Metodología: Tras una amplia búsqueda bibliográfica en las principales bases de datos, buscadores y páginas web, se elaboró un programa de educación para la salud desde Atención Primaria, en el cual se realizaron una serie de sesiones en el salón de actos del colegio, dirigidas al profesorado de educación secundaria con los objetivos de prevenir la aparición de episodios intimidatorios mediante la realización de diferentes actividades, y tener la suficiente formación para saber manejar una situación de acoso escolar, ya que la prevalencia de este es cada vez mayor en las aulas.

Conclusión principal: Al demostrar las graves consecuencias para la salud que tiene este tipo de intimidación, los profesionales de la educación deben saber cómo abordar el tema. Para ello, habrá sido necesario trabajar con los alumnos un ambiente de confianza en el aula en el que se favorezca la comunicación profesor-alumno y se trabaje la empatía y el respeto con todas las personas.

Palabras clave: acoso escolar, bullying, intimidación, agresión escolar, víctima, violencia.

Abstract:

Introduction: Bullying is one of the main problems that currently occur in the educational society. A very high percentage of young people suffer bullying annually, which brings with it some health consequences such as anxiety, depression, eating and sleep disorders and even suicidal ideation and behavior.

Main objective: The main objective has been to carry out a health education program for the prevention and early detection of bullying by teachers.

Methodology: After a wide bibliographic search in different websites, search engines and databases, a health education program was elaborated from Primary Care, in which some sessions were carried out in the hall of the school, aimed at secondary school teachers with the objectives of preventing the appearance of intimidating episodes by carrying out different activities, and having enough education to know how to deal with a bullying situation, because the prevalence of bullying is increasing in the classrooms.

Main conclusion: By demonstrating the serious health consequences of this type of bullying, education professionals must know how to approach this topic. To that end, it is necessary to work with the students in a way that will help to create an atmosphere of trust to foster communication between teacher and student, empathy and respect for everybody.

Keywords: bullying, intimidation, school aggression, victim, violence.

2. INTRODUCCIÓN

El acoso escolar (bullying) ha sido objeto de creciente atención y alarma social en los últimos años, aunque se trata probablemente de un fenómeno que ha estado siempre presente en nuestra sociedad (1).

La Organización Mundial de la Salud considera el acoso escolar como un problema global, con tasas de incidencia que varían del 7% al 43% para las víctimas y del 5% al 44% para los agresores, con una media global del 26% (2). Es por ello que se ha convertido en una preocupación para padres, maestros y profesionales de la salud (3).

El término bullying ha sido descrito por muchos autores a lo largo de la historia. El primero en definirlo fue Olweus (1978), afirmando que era una conducta agresiva en la que hay un desequilibrio de poder y donde el acto agresivo es repetido todo el tiempo. Más recientemente, Stephenson y Smith (2008) definen el bullying como una situación que tiene lugar entre compañeros de escuela en la que uno o varios estudiantes acosan o agreden a otro u otros escolares (4).

Se define comúnmente como *la violencia mantenida por parte de un niño o grupo de niños en edad escolar con el fin de lastimar, humillar y aislar a otro niño, sin provocación y en el conocimiento de que la víctima carece de posibilidades de defenderse* (5).

La intimidación es un fenómeno que se presenta con mucha frecuencia en las instituciones educativas (6). Se entiende como *intimidación* aquellos actos agresivos, repetitivos y asimetría de poder entre los involucrados. Para ello es necesario que las relaciones sean desiguales y que haya sentimiento de impotencia de uno de los involucrados en el conflicto, siendo importante destacar que los casos aislados de agresión no se consideran *acoso*, por no tener repetición de eventos (7).

El maltrato entre iguales se clasifica según la forma, en directo o indirecto (8).

- El maltrato directo puede ser (8):
 1. Físico (dar empujones, pegar, amenazar con armas).
 2. Verbal (insultos, burlas, poner sobrenombres).
 3. Relacional o de exclusión social (excluir del grupo, no dejar participar).
 4. Abuso sexual (1).
- El maltrato indirecto (aquel en el que el agresor no da la cara) puede ser (8):
 1. Físico (robar, esconder objetos, romper).
 2. Verbal (hablar mal, falsos rumores).
 3. Exclusión social o relacional (ignorar, ningunear).

El maltrato verbal y la exclusión social pueden pasar desapercibidos por compañeros y profesores y tienen, a largo plazo, un peor pronóstico que la agresión directa. La víctima duda de su percepción e introyecta sentimientos de culpabilidad al no identificar al agresor (8).

También existe el acoso cibernético, fenómeno que implica ataques que se producen principalmente a través del uso de teléfonos móviles (envío de mensajes, videos y la realización de llamadas telefónicas) e Internet (envío de correos electrónicos, comentarios en las páginas de chats y mensajes en las redes sociales) el cual se dan a conocer las imágenes, videos o mensajes ofensivos acerca de un individuo o un grupo (9).

La mayoría de los perpetradores y víctimas de acoso cibernético también lo son de acoso escolar generalmente (10), y al igual que en el acoso escolar, también se ha demostrado regularmente que el ciberacoso está asociado con la ideación suicida (11).

El uso de la tecnología digital claramente afecta la comunicación. En un entorno digital, la crueldad puede ocurrir con o sin la intención específica del agresor de hacerlo repetitivo. Por ejemplo, un comentario online de un usuario puede fácilmente difundirse y malinterpretarse más allá de la publicación inicial (10).

Centrándonos en el medio escolar, Loredó-Abdala señala que los elementos que caracterizan la conducta en el *bullying* son:

- Conducta sistemática y recurrente. En este concepto debe entenderse el ejercicio de una acción constante, recurrente, y en ocasiones concertada, por parte de uno o varios individuos en contra de unos u otros (12).
- Abuso de poder. En esencia define el desequilibrio en el uso del poder, generalmente debido a una aceptación de la víctima, quien no se revela contra la agresión. Lo importante de esta definición es el «desequilibrio de poder» entre las partes. Es decir, para que sea acoso escolar tiene que haber una desigualdad de condiciones entre el agresor y la víctima (12).
- Intencionalidad de hacer daño. El agresor o agresores quieren hacer daño de forma consciente a la víctima, aunque a menudo lo justifican con un «es una broma» o «todos lo hacemos» (12).

La víctima puede presentar un rango amplio de problemas generalmente encuadrables en los trastornos de ansiedad: fobia escolar o social, crisis de angustia, trastornos de apetito y de sueño (pudiendo llegar al trastorno de estrés postraumático), sensación de indefensión, baja autoestima, retraimiento social y cuadros depresivos (llegando algunos a ideación o comportamiento suicida). Es habitual que presenten somatizaciones y que el rendimiento escolar decaiga (13,14). Todos estos síntomas actúan como estresores psicosociales que generan malestar y amenazan la estabilidad psicológica de las personas afectadas (15).

Entre el 20% y el 56% de los jóvenes participan en bullying anualmente. Es decir, en un aula de 30 estudiantes, entre 6 y 17 estudiantes están involucrados en el acoso escolar como víctima, perpetrador o ambos (16).

Uno de cada tres niños refiere haber sido acosado en algún momento de su vida, y entre el 10 y el 14% experimenta acoso crónico por más de 6 meses (17).

La escuela es uno de los principales ambientes para la práctica del bullying y de la violencia física. Esto refuerza la necesidad de preparación de los profesionales para intervenir en estos casos a fin de interrumpir y reducir ese ciclo de violencia (18).

Los programas de prevención del acoso escolar han demostrado su eficacia en los estudios europeos realizados durante las últimas dos décadas (16). Por ello es necesario que los profesionales de la educación se conciencien de la importancia de estos, ya que el acoso escolar cada vez va adquiriendo mayores consecuencias para la salud.

La enfermería es una profesión en la que cada día se trata con gran diversidad de personas, siendo importantes en todos sus aspectos (físicos, psicológicos, sociales...) y debiendo ser tratadas con empatía y respeto. Es por ello que los profesionales sanitarios tenemos una desmesurada importancia en el cuidado de los pacientes en cualquiera de sus aspectos anteriormente nombrados, ya que nuestro objetivo va a ser siempre mejorar la calidad de vida del paciente.

Tratar el acoso escolar desde el punto de vista de la enfermería de Atención Primaria es una tarea que actualmente necesita cobrar más atención en la sociedad, ya que los nuevos profesionales deben estar concienciados e informados sobre este tema, y ser capaces de transmitir esta información tanto al resto de profesionales de la enfermería como a los profesionales de la educación a modo de formación.

Es por ello que este programa se dirige a establecer una serie de propuestas de mejora y una buena prevención del acoso en las aulas para concienciar a la sociedad, y particularmente a los profesionales de la educación de la importancia de este tema.

3. OBJETIVOS

Objetivo general: Realizar un programa de educación para la salud de prevención y detección precoz del acoso escolar (bullying) por parte de los profesores.

Objetivos específicos:

- Detectar y prevenir el acoso escolar en alumnos de la E.S.O del colegio Corazonistas la Mina durante el curso académico 2018-2019.
- Realizar una serie de sesiones en el colegio enfocadas al profesorado para abordar este tema con los alumnos.
- Establecer propuestas de mejora para la prevención y detección temprana del acoso en las aulas.
- Aumentar los conocimientos de profesores en el ámbito de acoso escolar.
- Concienciar del problema y sus graves consecuencias para la salud.

4. METODOLOGÍA

Para la realización de este trabajo se ha llevado a cabo una búsqueda bibliográfica exhaustiva en diferentes bases de datos, páginas web y buscadores.

Después de la búsqueda se seleccionaron los artículos de mayor relevancia; fueron 58 los artículos leídos, de los cuales se han utilizado 25.

BASES DE DATOS, PÁGINAS WEB Y BUSCADORES	ARTÍCULOS LEÍDOS	ARTÍCULOS UTILIZADOS
Scielo	20	11
ScienceDirect	15	4
PubMed	13	3
Otras	10	7

Para dicha búsqueda se han utilizado las siguientes palabras clave: "acoso escolar", "bullying", "intimidación", "agresión escolar", "víctima" y "violencia".

Se va a realizar un programa de educación para la salud desde Atención Primaria, dirigido al profesorado de niños de secundaria del colegio Corazonistas la Mina (Zaragoza) que va a constar de cuatro sesiones, repartidas en los días 5, 12, 19 y 26 de septiembre. Estas sesiones se realizarán en el salón de actos del colegio, con una duración de una hora aproximadamente, y fuera del horario de clases.

El objetivo de estas sesiones será disminuir la frecuencia de la intimidación en las aulas mediante la formación de los profesionales de la educación, así como concienciar de las grandes consecuencias para la salud que supone el acoso escolar en estas edades.

Va a constar de sesiones dinámicas, con mucha participación de los asistentes y puesta en común de las distintas opiniones (brainstorming).

4.1 CRONOGRAMA DE GANTT

FASES O ETAPAS EN LA ELABORACION DEL TRABAJO	ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Fase 1. Elección del tema a presentar.	■															
Fase 2. Búsqueda bibliográfica de diferentes artículos.		■	■													
Fase 3. Realización de la introducción.				■	■	■										
Fase 4. Planteamiento del objetivo principal y objetivos específicos.							■	■								
Fase 5. Realización de las sesiones a impartir.									■	■	■	■				
Fase 6. Conclusiones finales del programa.													■	■		
Fase 7. Bibliografía.															■	■

5. DESARROLLO

5.1 DIAGNÓSTICOS DE ENFERMERÍA

00146 – Ansiedad r/c estrés m/p insomnio, nerviosismo (19).

- NOC (*Resultados*) (20).
 1. (1302) Afrontamiento de problemas
 2. (1205) Autoestima
 3. (1402) Autocontrol de la ansiedad
- NIC (*Intervenciones*) (21).
 1. (6040) Terapia de relajación
 2. (5380) Potenciación de la seguridad
 3. (5820) Disminución de la ansiedad

00052 - Deterioro de la interacción social r/c alteración en los procesos de pensamiento m/p discomfort en situaciones sociales (19).

- NOC (*Resultados*) (20).
 1. (1502) Habilidades de interacción social
 2. (0902) Comunicación
 3. (1604) Participación en actividades de ocio
- NIC (*Intervenciones*) (21).
 1. (5440) Aumentar los sistemas de apoyo
 2. (5100) Potenciación de la socialización
 3. (5450) Terapia de grupo

00096 – Deprivación de sueño r/c pesadillas m/p ansiedad (19).

- NOC (*Resultados*) (20).
 1. (0004) Sueño
 2. (1204) Equilibrio emocional
 3. (1402) Autocontrol de la ansiedad
- NIC (*Intervenciones*) (21).
 1. (1850) Mejorar el sueño
 2. (0200) Fomento del ejercicio
 3. (5820) Disminución de la ansiedad

00119 – Baja autoestima crónica r/c pertenencia inadecuada a un grupo m/p expresiones de vergüenza/culpa (19).

- NOC (*Resultados*) (20).
 1. (1205) Autoestima
 2. (1614) Autonomía personal
 3. (1409) Autocontrol de la depresión

- NIC (*Intervenciones*) (21).
 1. (5100) Potenciación de la socialización
 2. (5440) Aumentar los sistemas de apoyo
 3. (5270) Apoyo emocional
 4. (5400) Potenciación de la autoestima

5.2 OBJETIVOS DEL PROGRAMA

- Brindar información y asesoramiento sobre la calidad de vida del paciente que sufre acoso.
- Mejorar los conocimientos sobre el acoso escolar, haciendo incidencia en la prevención.
- Conocer la formación previa y posterior a las sesiones.
- Saber identificar un caso de intimidación y poner en marcha las medidas oportunas.

5.3 POBLACIÓN DIANA

Las sesiones irán dirigidas a los profesores de educación secundaria del colegio, aunque pueden asistir también profesores de cualquier curso, ya que casos de acoso se dan en todas las edades y los pasos a seguir para frenar esta situación son similares.

Con estas sesiones se busca llamar la atención del profesorado en cuanto al tema "bullying" y concienciar del grave problema que supone tanto no tratarlo cuando ya se ha dado un caso como minimizar el problema.

5.4 REDES DE APOYO

El programa estará dirigido a los profesionales de la educación del colegio Corazonistas, donde se van a ofrecer las sesiones.

Para ello, se necesitará acceder al colegio por medio de la dirección del mismo. Se hablará con dirección y con el representante de los profesores o el jefe de estudios de la E.S.O para poder desarrollar las sesiones en el mismo colegio. También se va a disponer de unos carteles informativos (Anexo 1) que repartirá el jefe de estudios en el aula de profesores para todo aquel que quiera acudir a las sesiones formativas, como forma de captar la atención de los mismos.

5.5 RECURSOS NECESARIOS

RECURSOS HUMANOS	CANTIDAD	PRECIO/UNIDAD	TOTAL
Enfermera de Atención Primaria	4 horas	35€/hora	140€
RECURSOS MATERIALES	CANTIDAD	PRECIO/UNIDAD	TOTAL
Cartel informativo	3 unidades	0,20€/unidad	0,60€
Encuesta inicial pre-formación	20 unidades	0,06€/unidad	1,2€
Encuesta para alumnos	90 unidades	0,04€/unidad	3,6€
Encuesta final post-formación	20 unidades	0,04€/unidad	0,8€
Trípticos	20 unidades	0,05€/unidad	1€
Presupuesto total			147,2€

5.6 DISEÑO DEL PROGRAMA

A continuación se van a describir las actividades pensadas para cada sesión.

5.6.1 PRIMERA SESIÓN: "Introducción al bullying"

Día: 5 de septiembre.

Duración: 60 minutos.

En la primera sesión se entregará una encuesta inicial (Anexo 2) para valorar la formación que tiene el profesorado del centro antes de impartir las sesiones y un tríptico (Anexo 3) para cada asistente en el que se explica brevemente los conceptos generales que se tratarán en las sesiones.

El objetivo de esta sesión será conocer la formación previa de los profesores del colegio en cuanto al acoso escolar para valorar la necesidad de establecer una campaña contra el acoso en el colegio.

En esta primera sesión, con la ayuda de un PowerPoint, se definirá brevemente el término bullying y se enumerarán algunas de las muchas consecuencias para la salud que tiene este tipo de violencia, como la ansiedad, la depresión o el riesgo de suicidio, los cuales a su vez pueden desencadenar numerosas secuelas psicológicas que pueden ocasionar traumas de por vida.

5.6.2 SEGUNDA SESIÓN: "¿Cómo prevenir y cómo actuar en el acoso escolar?"

Día: 12 de septiembre.

Duración: 60 minutos.

Prevenir el acoso en las aulas no es tarea fácil. Tanto padres como profesores tienen una misión fundamental en este ámbito, ya que cuando se produce un caso de acoso escolar se está fallando en prevención (22).

Actuando en la prevención se conseguirá disminuir la incidencia del acoso escolar en las aulas.

Conceptos como la empatía, el respeto y la inclusión deben ser reforzados en las aulas como primera medida de prevención.

Algunas actuaciones para la prevención por parte del profesorado pueden ser:

- Fomentar en las aulas el trabajo en equipo.
- Fomentar la inclusión y el respeto por lo diferente.
- Fomentar la inteligencia emocional y las habilidades sociales.
- Dar pautas a los alumnos sobre resolución de conflictos de una manera pacífica.
- Estar alerta a cambios bruscos del alumno, ya sea una disminución del rendimiento escolar, cambios de humor, absentismo, lesiones físicas, etc (22).

La comunicación a los padres sobre cualquier conflicto que se produzca es importante, así como también lo es estar lo suficientemente formado para guiarles en cuanto a cómo deben actuar. Para ello, los profesores deben tener una mínima formación sobre el tema tratado, que es el objetivo de estas sesiones.

Con el círculo de confianza que deben favorecer padres y profesores, es más probable que la víctima verbalice qué está ocurriendo. Por ello es necesario facilitar esa confianza, para hacerle saber que puede contar con ellos para ayudarle en lo que necesite.

Cuando se tiene constancia de un caso, es importante nunca minimizar el problema, valorar si es necesaria la asistencia psicológica, trabajar el tema con el alumno en tutorías (23), y si la situación lo requiere, trabajarlo también en grupo con la víctima y el acosador, y por último poner en marcha las medidas correspondientes (abrir un expediente), siendo importante recalcar que la actuación en defensa de la víctima es urgente, así como una actuación conjunta con los padres.

5.6.3 TERCERA SESIÓN: "Introducción al cyberbullying"

Día: 19 de septiembre.

Duración: 60 minutos.

En esta sesión se introduce el término del ciberacoso o cyberbullying, a destacar en los niños debido a la importante influencia de las nuevas tecnologías en la sociedad actual.

El objetivo de esta sesión va a ser educar sobre el uso responsable y controlado de las TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación), las cuales pueden tener un resultado positivo para su desarrollo como personas al igual que fomentan su capacidad de expresión y sus relaciones interpersonales (24).

Respecto al ciberacoso, se demuestra que el 23.86% ha sido víctima, el 7.69% se reconoce como agresor y el 67.66% como observador de diferentes tipos de ciberacoso, entre los que sobresalen los insultos electrónicos como la actividad más frecuente (25). Es por ello que hay que educar a los alumnos sobre el grave peligro que tienen las redes sociales en la actualidad y sobre la necesidad de denunciar cualquier tipo de caso y no dejarlo pasar.

Son muy pocos niños los que no tienen WhatsApp, Instagram, Facebook... y desde el colegio se puede educar en un uso responsable y controlado de las redes sociales, que han alcanzado una gran influencia en los adolescentes, y en edades más tempranas en la actualidad.

Es tarea de los padres el tutorizar el uso de las nuevas tecnologías (34), sin embargo, es importante destacar que el colegio también debe actuar ante casos de cyberbullying, aunque el acoso ocurra fuera del centro, ya que, al tratarse de sus alumnos, están obligados a implicarse y a tomar medidas (23).

Finalmente, se les pasará otra encuesta anónima (Anexo 4) a los asistentes, esta vez para que la realicen sus alumnos, sobre el uso de las redes sociales que servirá como herramienta de trabajo al profesorado para realizar tutorías y clases sobre la prevención del ciberacoso.

5.6.4 CUARTA SESIÓN: “Práctica y debate sobre acoso escolar”

Día: 26 de septiembre.

Duración: 90 minutos.

En esta sesión va a predominar la colaboración y participación del profesorado, y está dividida en dos partes:

- Prevención de acoso escolar por equipos
- Identificación y actuación de acoso escolar por equipos

Los objetivos de esta sesión van a ser saber identificar un posible caso de acoso en las aulas y saber actuar frente al mismo, de manera que el profesorado tenga una mínima formación para saber actuar ante este tipo de casos.

Se van a proyectar una serie de casos, en los que tendrán que identificar los comportamientos intimidatorios, así como aportar opiniones de cómo afrontar la situación.

En los primeros 5 minutos de la sesión, los profesores van a agruparse en “equipos”. Una vez formados los equipos, a cada uno se le adjudicará una situación diferente, en la que tienen que saber actuar y desenvolverse.

Identificación y actuación:

- EQUIPO 1: Vas andando por los pasillos del colegio y ves a una alumna corriendo meterse al baño con cara de agobio. ¿Cómo actuarías?

Te afirma que tiene un problema con dos de sus “amigas” y sospechas que es un caso de acoso. ¿Cómo introduces el tema para que te lo cuente?
- EQUIPO 2: Estás vigilando el recreo y ves como un grupo de niños se acercan a uno que estaba solo y le quitan el almuerzo. ¿Cómo intervienes?

- EQUIPO 3: Te fijas que un alumno lleva en la muñeca muchas pulseras que no llevaba antes y sospechas que se ha autolesionado. ¿Hablas antes con él o con sus padres?
- EQUIPO 4: Sabes con certeza que un alumno tiene un problema con otro, pero él no te lo ha contado. También sabes que otros alumnos son testigos y ninguno dice nada. ¿Cómo actuarías?

En los tres casos se debe intervenir. Sin embargo, hay que saber cómo abordar estas situaciones.

Por ello, se abrirá un debate en el que se expondrán las diferentes opiniones por equipos.

En los últimos 30 minutos se abrirá otro debate en cuanto a prevención. Con los mismos equipos formados, se van a proponer diferentes actividades que tendrán lugar en la asignatura de "Tutoría". Se proponen una serie de actividades como:

- Fomentar en las aulas la empatía y el respeto entre diferentes.
- Fomentar el trabajo en equipo, es decir, realizar diferentes tipos de "juegos" (adaptados a cada curso), en grupos pequeños, promoviendo actividades conjuntas.
- Proponer la realización de un diario reflexivo por parte de los alumnos, que fomente la capacidad de escritura, la cual puede resultar beneficiosa.
- Debido a la gran influencia de redes sociales, utilizar plataformas como YouTube como herramienta para dar charlas amenas e interesantes sobre diferentes casos, ya que, como se ha explicado antes, pueden tener un resultado positivo para su desarrollo como personas al igual que fomentan su capacidad de expresión y sus relaciones interpersonales (24).
- Realización por parte de los alumnos de una lista de palabras o frases que puedan resultar ofensivas, de forma anónima. Después abrir un debate y expresar si alguna vez le han dicho esa palabra, cómo se ha sentido...

Por último, se pasará una encuesta (Anexo 5) al finalizar las cuatro sesiones para valorar los conocimientos adquiridos y estudiar si es necesario y sería interesante realizar estas sesiones de formación a los profesionales de la educación de otros colegios.

Una vez completado el módulo, es necesario que cada tutor realice una serie de actividades para su clase, en la que los alumnos puedan participar en aquellos contenidos que les ayuden a tomar conciencia de la importancia de evitar la violencia y de la necesidad de adoptar una actitud de rechazo hacia ella.

Cronograma de Gantt

SESIONES	MARZO			
	1	2	3	4
Primera sesión: "Introducción al bullying"				
Segunda sesión: "¿Cómo prevenir y cómo actuar en el acoso escolar?"				
Tercera sesión: "Introducción al cyberbullying"				
Cuarta sesión: "Práctica y debate sobre acoso escolar"				

5.7 EVALUACIÓN

Primero se entregará una encuesta de valoración inicial con el objetivo de saber los conocimientos con los que parten los profesores acerca del acoso escolar previos a la primera sesión.

También se van a evaluar con una encuesta dirigida a los alumnos los hábitos de los mismos en el ámbito de Internet y redes sociales, así como la frecuencia en la que las utilizan, para qué las utilizan...etc, para hacer una buena prevención del ciberacoso.

Para finalizar, se comprobará el nivel de conocimientos adquiridos con una encuesta de valoración final, que se entregará al final de la última sesión, para valorar si el profesorado ha adquirido la suficiente formación, abarcando desde la prevención hasta la intervención de los casos, y valorar también si se pudieran adaptar estas sesiones formativas a los propios alumnos.

6. CONCLUSIONES

PRIMERA. La prevención e intervención del acoso escolar debe llevarse a cabo tanto por el centro educativo como por los padres, creando un ambiente de confianza y empatía para promover la comunicación.

SEGUNDA. Los profesores tendrán más herramientas y la suficiente formación para tratar el tema de acoso en las aulas.

TERCERA. Se han especificado diferentes actividades de prevención a realizar en las aulas por parte del profesorado y ejercicios de actuación.

CUARTA. Los profesores habrán entendido la importancia de abordar el tema del acoso en las aulas y tendrán la suficiente formación para tratarlo.

QUINTA. Los profesores habrán entendido las consecuencias para la salud que tiene el bullying.

7. BIBLIOGRAFÍA

- (1) García Continente X, Pérez Giménez A, Nebot Adell M. Factores relacionados con el acoso escolar (bullying) en los adolescentes de Barcelona. Rev Gaceta Sanit [Internet]. 2010[citado 15 Abr 2019];24(2):101-82. Disponible en: <http://www.gacetasanitaria.org/es-factores-relacionados-con-el-acoso-articulo-S0213911109003707>
- (2) Luiz da Silva J, Abadio de Oliveira W, Monique Carlos D, da Silva Lizzi EA, Rosário R, Iossi Silva MA. Intervención en habilidades sociales y acoso escolar. Rev Bras Enferm [Internet]. 2018[citado 15 Abr 2019];71(3):1150-6. Disponible en: http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672018000501085
- (3) García-Continente X, Pérez-Giménez A, Espelt A, Nebot Adell M. Acoso escolar en jóvenes escolarizados: diferencias entre víctimas y agresores. Rev Gaceta Sanit [Internet]. 2013[citado 18 Abr 2019];27(4):350-4. Disponible en: <http://www.gacetasanitaria.org/en-bullying-among-schoolchildren-differences-between-articulo-S0213911113000046>
- (4) Resett S. Análisis psicométrico del cuestionario de Agresores/Víctimas de Olweus en español. Rev Psicol [Internet]. 2018[citado 16 Abr 2019];36(2):575-602. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6565931>
- (5) Gascón-Cánovas JJ, Russo de León JR, Cózar Fernández A, Heredia Calzado JM. Adaptación cultural al español y baremación del Adolescent Peer Relations Instrument (APRI) para la detección de la victimización por acoso escolar: Estudio preliminar de las propiedades psicométricas. Rev An Pediatr (Barc) [Internet]. 2017[citado 18 Abr 2019];87(1):9-17. Disponible en: <https://www.analesdepediatria.org/es-pdf-S1695403315005597>
- (6) Erazo Santander OA. Descripción, tipología e intencionalidad de la intimidación escolar en estudiantes de sexto a octavo de bachillerato. Rev Psicogente [Internet]. 2018[citado 16 Abr 2019];21(40):360-77. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v21n40/0124-0137-psico-21-40-00360.pdf>

- (7) Lamarca Pigozi P. La producción subjetiva del cuidado: una cartografía de bullying escolar. Rev Saude Colect [Internet]. 2018[citado 18 Abr 2019]; 28(3):1-21. Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-73312018000300607&lang=pt
- (8) Musalem R, Castro P. Qué se sabe de bullying. Rev Med Clin Condes [Internet]. 2015[citado 19 Abr 2019];26(1):14-23. Disponible en: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S071686401500005X?token=88F50445ED06BA6A852144362D704678EE82B9E4447D3ADD55A70F722D32D7FC38B63DDEDC5704CAAFA7CE4CB68B05E7>
- (9) Stelko-Pereira AC, de Souza Brito RM, Gomes Batista D, de Sousa Gondim R, Mendes Bezerra V. Violencia virtual entre estudiantes de la escuela primaria de diferentes estados de Brasil. Psic da Ed, Sao Paulo [Internet]. 2018[citado 20 Abr 2019];46:21-30. Disponible en: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-69752018000100003
- (10) Englander E, Donnerstein E, Kowalski R, Lin CA, Parti K. Definiendo el ciberacoso. Rev Pediatrics [Internet]. 2017[citado 22 Abr 2019];140(2): 149-51. Disponible en: https://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/140/Supplement_2/S148.full.pdf
- (11) Brailovskaia J, Teismann T, Margraf J. Ciberacoso, salud mental positiva e ideas/comportamientos de suicidio. Elsevier [Internet]. 2018 [citado 23 Abr 2019];267:240-42. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178117322795?via%3Dihub>
- (12) Ruiz Gippini MC, Rodríguez Lagares R, Llanes Álvarez C, Blanco Dorado C. Acoso escolar. Bullying. Rev Aten Primaria [Internet]. 2019[citado 23 Abr 2019];51(4):198-99. Disponible en: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0212656718303020?token=A2E6C10E7352A8A3A150B115BEE0126932E1F66C56CD339484AA59E885815CDF960D57EF6D6534F5C933E8328557FBA8>

- (13) Iossi Silva MA, Meirelles Monteiro EM, Falleiros Braga I, Bomfim de Carvalho Ferriani M, Pereira B, Abadio de Oliveira W. Intervenciones antibullying desarrolladas por enfermeros: revisión integradora de la literatura. Rev Enferm Glob [Internet]. 2017[citado 24 Abr 2019];16(48):532-47. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412017000400532&lang=es
- (14) Armero Pedreira P, Bernardino Cuesta B, Bonet de Luna C. Acoso escolar. Rev Pediatr Aten Primaria [Internet]. 2011[citado 24 Abr 2019];13(52): 661-70. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322011000600016&lang=es
- (15) Nielsen MB, Mageroy N, Gjerstad J, Einarsen S. Workplace bullying and subsequent health problems. Rev Arch Prev Riesgos Labor [Internet]. 2015[citado 26 Abr 2019];18(4):202-3. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/aprl/v18n4/evidencia.pdf>
- (16) Feldman Hertz M, Donato I, Wright J. Bullying y suicidio: un enfoque de salud pública. Rev Journal of Adolescent Health [Internet]. 2013[citado 25 Abr 2019];53(1):S1-S3. Disponible en: [https://www.jahonline.org/article/S1054-139X\(13\)00270-X/fulltext](https://www.jahonline.org/article/S1054-139X(13)00270-X/fulltext)
- (17) Wolke D, Lereya ST. Efectos a largo plazo de la intimidación. Arch Dis Niño [Internet]. 2015[citado 23 Abr 2019];100(9):879-85. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4552909/>
- (18) de Souza C, de Godoy CB. Violencia escolar entre adolescentes: condiciones de vulnerabilidad. Rev Enferm Glob [Internet]. 2016[citado 28 Abr 2019];15(42):157-70. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412016000200007&lang=es
- (19) Herdeman TH, Kamitsuru S. NANDA Internacional. Diagnósticos enfermeros: definiciones y clasificación 2015-2017. Madrid: Elsevier;2015.
- (20) Moorhead S, Johnson M, Maas ML, Swanson E. Clasificación de resultados de enfermería (NOC). 5ª ed. Barcelona: Elsevier;2014.

(21) Bulecheck GM, Butcher HK, Dochterman J, Wagner CM. Clasificación de intervenciones de enfermería (NIC). 6ª ed. Barcelona. Elsevier; 2014.

(22) Protocolo de actuación ante casos de acoso escolar. AEPAE: Asociación Española para la Prevención del Acoso Escolar [Internet]. 2015[citado 28 Abr 2019]. Disponible en: <http://aepae.es/protocolo-de-actuacion>

(23) Cómo detectar y actuar ante el acoso escolar. Manual para padres y profesores. Fundación ANAR [Internet]. 2016[citado 28 Abr 2019]. Disponible en: _

https://www.acabemosconelbullying.com/recursos/pdf/MANUAL_PADRES_Y_PROFESORES_ACOSO.pdf

(24) Tudela de Marcos S, Barrón López de Roda A. Redes sociales: del ciberacoso a los grupos de apoyo online con víctimas de acoso escolar. Rev Escritos de Psicol [Internet]. 2017[citado 25 Abr 2019];10(3):167-77. Disponible en:

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1989-38092017000300004

(25) Martínez-Vilchis R, Morales Reynoso T, Pozas Rivera J. Efectos de un programa de competencias emocionales en la prevención de cyberbullying en bachillerato. Rev Pensamiento Psicológico [Internet]. 2018[citado 26 Abr 2019];16(1):33-44. Disponible en: _

<http://www.scielo.org.co/pdf/pepsi/v16n1/v16n1a03.pdf>

8. ANEXOS

Anexo 1: Cartel informativo.

Fuente de elaboración propia.

SESIONES FORMATIVAS PARA LOS PROFESORES EN EL
ÁMBITO DE **ACOSO ESCOLAR**

Días 5, 12, 19 y 26 de
SEPTIEMBRE en el
salón de actos del
colegio Corazonistas
la Mina (Zaragoza).



DI NO AL ACOSO ESCOLAR

Jornadas de prevención y detección precoz
del bullying enfocadas al profesorado de
educación secundaria

**NO LO
IGNORES,
FRENAR EL
ACOSO ESTÁ
EN TU MANO**



Anexo 2: Encuesta inicial para profesores (1ª sesión).

Fuente de elaboración propia.

1ª Encuesta sobre la prevención y detección del acoso escolar dirigida al profesorado del colegio Corazonistas La Mina (Zaragoza).

Mi nombre es Carla Jiménez Herrera, alumna de 4º de enfermería de la Universidad de Zaragoza. He escogido el tema de acoso escolar en la etapa escolar para mi trabajo de fin de grado porque me parece importante tratarlo desde el punto de vista de la enfermería de Atención Primaria. Un programa de educación para la salud en el que haya sesiones o charlas dirigidas a la formación de profesores de los colegios, ya que no se le da la importancia que merece. El acoso escolar o bullying puede traer graves consecuencias llegando incluso al suicidio. Tenemos que concienciarnos de la gravedad del tema para formar a los diferentes profesionales que puedan verse envueltos en él.

1. Para ti el bullying es...
 - a) Una broma, un juego
 - b) Algo normal que pasa mientras crecemos
 - c) Un abuso y causa dolor

2. ¿Crees que está justificado que alguien use la violencia para defender sus ideas?
 - a) Sí
 - b) No
 - c) Nunca

3. ¿Has presenciado algún comportamiento de acoso escolar en algún alumno? En caso afirmativo, ¿has intervenido y cómo?
 - a) Sí
 - b) No

4. ¿Algún alumno te ha pedido ayuda porque estaba siendo intimidado?
 - a) Sí
 - b) No

5. ¿Consideras importante la educación sobre prevención del acoso escolar en los colegios?
 - a) Sí
 - b) No
 - c) Tal vez

6. ¿Crees que tienes la suficiente formación para detectar un caso de bullying y actuar en consecuencia?
 - a) Sí
 - b) No
 - c) Tal vez

7. ¿Por qué crees que hay profesores que ignoran algún caso de acoso escolar? Marca todas las que creas correctas.
- a) Por falta de tiempo
 - b) Por falta de formación
 - c) Otras (Justifica tu respuesta)
8. La violencia psicológica afecta al nivel de aprendizaje del alumno...
- a) Nunca
 - b) Casi nunca
 - c) Casi siempre
 - d) Siempre
9. El conocimiento de los estudiantes en relación con el acoso escolar prevendría a estos sobre sus consecuencias.
- a) Nunca
 - b) Casi nunca
 - c) Casi siempre
 - d) Siempre
10. ¿Se han burlado alguna vez de un alumno por su color de piel, ideas, forma de vestir, físico...?
- a) Nunca
 - b) Casi nunca
 - c) Casi siempre
 - d) Siempre
11. ¿Se han marchado con rapidez de un lugar cuando tú has entrado o llegado?
- a) Nunca
 - b) Casi nunca
 - c) Casi siempre
 - d) Siempre
12. Piensas que la disciplina de tu centro es...
- a) Insuficiente
 - b) Correcta
 - c) Estricta
13. En general, ¿cómo son las relaciones de los alumnos entre sí?
- a) Muy buena
 - b) Buena
 - c) Regular
 - d) Mala
 - e) Muy mala
14. Señala cuál crees que es la principal causa de las malas relaciones entre alumnos:
- a) Desigualdad
 - b) Diversión
 - c) Raza
 - d) Físicas

15. ¿Qué tipo de violencia crees que es más común en tu centro?
- a) Física
 - b) Verbal
 - c) Psicológica
 - d) No hay violencia en mi centro
16. En el caso de haber cualquier tipo de intimidación, ¿con qué frecuencia aplicas consecuencias a los alumnos?
- a) Siempre
 - b) Frecuentemente
 - c) De vez en cuando
 - d) Nunca
17. ¿Cuáles son los lugares donde suceden los episodios violentos?
- a) En el patio
 - b) En las clases
 - c) En la salida
 - d) En los baños
 - e) No hay episodios violentos
18. ¿Hay campañas o un programa de prevención del acoso escolar en tu centro?
- a) Sí
 - b) No
19. ¿Crees que sería interesante realizar en tu centro una serie de sesiones formativas que prevengan de este tipo de problemas?
- a) Sí
 - b) No

Anexo 3: Tríptico para asistentes de las sesiones (1ª sesión).

Fuente de elaboración propia.

¿Qué es el acoso escolar?

El acoso es la violencia mantenida por parte de un niño o grupo de niños en edad escolar con la finalidad de lastimar, humillar y aislar a otro niño, siendo necesario que las relaciones sean DESIGUALES y que haya sentimiento de IMPOTENCIA de uno de los involucrados.



Además, tiene que haber INTENCIONALIDAD de hacer daño y que haya una conducta RECURRENTE.

El maltrato puede ser:

- Directo: dar empujones, pegar, insultos...
- Indirecto: robar, falsos rumores, ignorar...

El maltrato verbal y algunos actos como ignorar o difundir falsos rumores tienen a largo plazo un peor pronóstico.

¿Qué consecuencias para la salud tiene?

- Depresión
- Ansiedad
- Trastornos del sueño y alimenticios
- Síntomas psicóticos
- Ideación y comportamiento suicida



Otras consecuencias que afectan directamente a la clase:

- Disminución del rendimiento académico
- Menor adaptación social
- Relaciones pobres con compañeros

Prevalencia del acoso escolar

Del 7 al 43% para VÍCTIMAS
Del 5 al 44% para AGRESORES
En un aula de 30 estudiantes, entre 6 y 17 estudiantes participan en bullying.

¿Qué puedo hacer yo para evitarlo?

Lo más importante es la PREVENCIÓN en las aulas, y así disminuiríamos la incidencia del acoso escolar.

Como profesionales de la educación, tenemos que tratar este tema en las clases mediante la realización de actividades:

- ✓ Empatía
- ✓ Respeto por lo diferente
- ✓ Inclusión
- ✓ Habilidades sociales
- ✓ Comunicación

¿Qué es el ciberacoso?

Son ataques intimidatorios a través del uso de teléfonos móviles e Internet, en el que se dan a conocer imágenes, vídeos o mensajes ofensivos acerca de un individuo o grupo.



Lo que se pretende es educar en un uso responsable de las redes sociales e Internet en general.

- El 23,86% ha sido víctima
- El 7,69% agresor
- El 67,66% observador

Anexo 4: Encuesta para alumnos (3ª sesión).

Fuente de elaboración propia.

Encuesta dirigida a alumnos de la E.S.O del Colegio Corazonistas La Mina (Zaragoza).

1. ¿Cuánto tiempo dedicas a las redes sociales en un día?
 - a) Menos de 2 horas
 - b) Entre 2 y 4 horas
 - c) Más de 4 horas

2. ¿Cómo de activo eres en Instagram?
 - a) Subo una foto al día
 - b) Subo una o dos fotos a la semana
 - c) No subo casi nada

3. En Instagram, ¿tienes el perfil público o privado?
 - a) Público
 - b) Privado

4. ¿A qué edad te hiciste redes sociales?
 - a) Antes de los 14 años
 - b) A los 14 años
 - c) Después de los 14 años
 - d) No tengo redes sociales

5. ¿Aceptas solicitudes de amistad de gente que no conoces?
 - a) Nunca
 - b) Casi nunca
 - c) A veces
 - d) Casi siempre
 - e) Siempre

6. ¿En qué horario utilizas más el móvil/Tablet/ordenador?
 - a) Tarde
 - b) Noche

7. ¿Qué tipo de contenido sueles subir a tus redes sociales?
 - a) Fotos
 - b) Textos
 - c) Fotos y textos
 - d) Vídeos
 - e) No suelo subir nada

8. Para ti, ¿cuánta credibilidad tienen las noticias que lees en redes sociales, siendo 0 nada y 4 mucha?
- a) 0
 - b) 1
 - c) 2
 - d) 3
 - e) 4
9. ¿Eres miembro de algún grupo en WhatsApp, Instagram o Facebook?
- a) Sí
 - b) No
10. ¿Alguna vez has tratado o han tratado mal a alguien en un grupo y tú no has dicho nada al respecto?
- a) Sí
 - b) No
 - c) Tal vez
10. ¿Has hecho algún amigo a través de Internet?
- a) Sí
 - b) No
 - c) Tal vez
11. ¿Has empezado a hablar con alguien que no conocías a través de Internet?
- a) Sí
 - b) No
 - c) Tal vez

Anexo 5: Encuesta final para profesores (4ª sesión).

Fuente de elaboración propia.

2ª Encuesta sobre la prevención y detección del acoso escolar dirigida al profesorado del Colegio Corazonistas la Mina (Zaragoza).

1. ¿Consideras importante la educación sobre prevención del acoso escolar en los colegios?
 - A. Sí
 - B. No
 - C. Tal vez

2. ¿Crees que tienes la suficiente formación como para detectar un caso de bullying y actuar en consecuencia?
 - A. Sí
 - B. No
 - C. Tal vez

3. ¿Cuál es la sesión que te ha parecido más interesante?
 - A. La primera
 - B. La segunda
 - C. La tercera
 - D. La cuarta

4. ¿Te gustaría participar en más sesiones de formación?
 - A. Sí
 - B. No
 - C. Tal vez

5. ¿Crees que sería interesante dar estas sesiones también a los padres de los alumnos?
 - A. Sí
 - B. No
 - C. Tal vez

6. ¿Crees que sería interesante adaptar estas sesiones a las edades de los alumnos y trabajar con ellos?
 - A. Sí
 - B. No
 - C. Tal vez

7. ¿Crees que serías capaz de transmitir los conocimientos a tus alumnos?
 - A. Sí
 - B. No
 - C. Tal vez

8. ¿Cambiarías algo de las sesiones o darías más importancia a alguna otra cosa? En caso afirmativo, justifica tu respuesta.
- A. Sí
 - B. No
9. ¿Consideras importante la actuación conjunta con los padres?
- A. Sí
 - B. No
 - C. En algunos casos
10. En el caso de haber cualquier tipo de intimidación, ¿con qué frecuencia aplicarías consecuencias a tus alumnos?
- A. Siempre
 - B. Frecuentemente
 - C. De vez en cuando
 - D. Nunca
11. ¿Crees que se debería actuar más en prevención o en actuación del acoso?
- A. Prevención
 - B. Actuación
12. ¿Qué actividad de las que hemos tratado en la cuarta sesión de prevención crees que es más útil para los alumnos?
- A. Juegos en equipo
 - B. Diario reflexivo
 - C. Plataformas como YouTube
 - D. Lista de palabras de forma anónima y debate