

## Prólogo

---

*A ver, voy a intentar escribir sobre lo que me ha pasado durante este largo periodo de tiempo; exactamente dos años. Voy a intentar explicar cómo se pasa de estar deprimido a estar bien y que ya se haya pasado todo.*

*Al principio tú piensas que son solo unas opiniones de nada, y que lo hacen para hacer la gracia; y, ¿cómo no?, tú te ríes, para que no vean que eres rara o que te afecta. A medida que pasa el tiempo te va afectando más, pero tú no lo dices; ¿para qué? Si, total, lo van a hacer de todas maneras. Intentas guardar que te duele, no es cómodo que te insulten y que tú te rías porque no sabes qué contestar. Pero cuando te ríes y les dejas que sigan, les estás «diciendo» que pueden seguir, que no te importa. Pero no es verdad, porque te duele mucho.*

*Luego están las opiniones sobre tu personalidad: que si no les gusta que seas así, que si eres una creída, que no sé qué más. Entonces, tú, automáticamente, te pones como una máscara; y ya ni te ven bien ni te ven*

mal. Pasividad por fuera, pero... te duele por dentro. Sin darte cuenta, la máscara ya va formando parte de ti, porque cuando quieres quitártela y mostrar algo, te rechazan y quieren que vuelvas a ser su perrito faldero, que les des la razón porque no tienes opción. Hablo en femenino porque a mí me pasó con chicas; y como se supone que las chicas son más manipuladoras duele el doble, porque aparte de que lo hacen con mala intención, te hacen creer algo que no eres. Vas acumulando días y pensando que no es nada, aunque sí lo es.

Había días en los que en los recreos me escondía en los baños todo el rato y, parezca verdad o no, las clases eran el único sitio donde podía saber que no podían decir nada. Odiaba estar sola, porque la soledad no es algo agradable para casi ninguna persona, y es incómodo pasarte los recreos en un baño.

Hay días en los que pareces un zombi; ni sientes ni padeces. Te preguntan si te pasa algo y tú respondes que todo está bien, aunque ya no lo está. Al llegar a casa lo disimulas aún más, porque no quieres que tus padres se enteren de que tienes problemas en el colegio, y ya ni siquiera te quedas tranquila en casa.

Y eso, durante dos años. Te terminas deprimiendo; pero la máscara forma parte ya de ti, y no te das cuenta de que estás peor de lo que crees. Y al final, gracias a

*que tu madre te tiene vigilada, te pilla una conversación «fuera de tono», y cuando te está regañando te derrumbas, ves todo borroso y casi no puedes pensar. Yo, en ese momento, creí que me desmayaba; no podía dejar de llorar, decía todo lo que pensaba, y esta vez de verdad. Cuando me quité la máscara supe que había aguantado muchísimo estos dos años.*

*Le dije a mi madre que necesitaba ayuda. Me costó decirlo, ya que verla llorando producía más tristeza en mí, porque mi principal idea, antes que nada, era no hacerla llorar o que estuviera triste.*

*Después de unas semanas empecé a ir al psicólogo, y al principio me dijo que estaba deprimida, lo que me resultó raro. Yo nunca había pensado en ir a un psicólogo ni en estar deprimida, ya que pensaba que el psicólogo era para los que estaban locos. Era normal que pensase eso sin haber ido nunca a uno; pero bueno...*

Carta de Lucía, 13 años, a su psicólogo.

Lucía es... Lucía era una de esas niñas que sufre en nuestras aulas y fuera de ellas. Lucía es uno de los motivos de este libro, uno de los motivos por los que nos embarcamos en el proyecto de crear protocolos de prevención

e intervención, y por lo que estamos ayudando a los colegios, los padres y los alumnos a crear sus mecanismos para prevenir e intervenir ante un problema creciente: el acoso escolar o *bullying*.

El acoso escolar es un problema viejo. Un problema ante el que reaccionamos cada vez que se da un nuevo caso de suicidio adolescente, y que nos preocupa, que nos alarma sinceramente, durante unos días cada año. El acoso escolar se ha convertido en un asunto que enfrenta a los padres con los centros escolares. Un asunto que ha hecho emerger la desconfianza entre todos los partícipes en la educación.

Ante cada uno de los grandes problemas de nuestra historia siempre ha habido dos posibles respuestas: la colaborativa, la que se centra en resolver poniendo a todos a trabajar en busca de una meta común (en este caso, la seguridad de nuestros niños); y la respuesta paranoica, la desintegradora, esa por la cual se convierte el acoso en un problema que poder tirarnos a la cabeza. Si el lector espera encontrar en estas líneas ataques al sistema educativo, a la mala educación que los padres damos a nuestros hijos, o a la falta de capacidad de los maestros, lamentamos decirle que se equivoca.

Desde hace unos años, nosotros, Patricia Cáceres y Ramón Oria de Rueda, nos embarcamos en la aventura de

construir un protocolo de prevención e intervención para casos de acoso, y crear un certificado de calidad que avallara la correcta implantación de este. A día de hoy ya sabemos que nuestro modelo se puede llevar a la práctica, y que se puede implantar adecuadamente contando con la implicación de las escuelas, sus alumnos y sus familias.

Haciendo un poco de memoria, podemos señalar cómo el problema del acoso se puede ver, y desgraciadamente se ha visto hasta ahora, desde dos posiciones. La primera es la de los padres del niño acosado, y se podría resumir así: *«El colegio tiene que intervenir y resolver un problema que se produce entre sus paredes»*. La segunda es la del colegio: *«Los recursos son limitados, los profesionales cumplen con las condiciones que marcan las normas, y además necesitan una formación que no reciben»*.

En medio de ambas posturas se encuentran, en primer lugar, los profesores; unos más inclinados a un lado y otros a otro. Pero quienes realmente se encuentra en medio de esta batalla son los niños, que no pueden salir de esta situación, y se van convirtiendo en arietes de padres y colegios.

Ha llegado el momento de buscar una solución que integre a todos en una visión sistémica, y con un centro y objetivo claro: la socialización correcta de los niños, incompatible con el acoso; su verdadera educación emocional.

Los números estadísticos nos dan visiones muy distintas. Hay quien sitúa los datos en números de epidemia; y hay quien, aún, niega que exista este problema. Para nosotros, los datos más fiables y menos alarmistas son los que dicen que uno de cada cinco alumnos de Primaria y algo más de uno de cada diez de Secundaria sufren (siempre o a menudo) prácticas de acoso o maltrato entre iguales en el aula.

El acoso escolar no es nada nuevo. Lo que sí es novedoso es la cada vez mayor intolerancia social ante este problema. A esta novedad se le suma la llegada de las tecnologías de comunicación y las redes sociales a nuestras vidas. Mientras, los decretos de convivencia y las guías de intervención publicadas por las distintas administraciones no han tenido el efecto deseado, y el hostigamiento se va convirtiendo en un problema creciente. Parece que tratar un problema social y relacional como este, mirándolo desde una visión lineal de víctimas y acosadores, y pretender que la solución se produzca solo con el actual sistema de sanciones no ha llevado a su solución; y esa falta de soluciones ha favorecido la extensión del problema.

Antes de continuar, queremos dar las gracias a Lucía y a los demás niños que hemos encontrado en nuestro camino, y también a los padres que nos han permitido conocerles. También queremos agradecer a los profesores

su interés y su implicación siempre que hemos trabajado con ellos para evitar que cartas como esta lleguen a la consulta de psicólogos y psiquiatras.