

Cómo prevenir el acoso

¿Qué es el acoso?

El acoso (bullying) es una forma de violencia juvenil. Los CDC definen el acoso como todo comportamiento agresivo no deseado por parte de otro joven o grupo de jóvenes que no sean hermanos ni compañeros sentimentales actuales, que implique un desequilibrio de poder observado o percibido, y que se repita múltiples veces o que sea muy probable que se repita. El acoso puede ocasionarle al joven al que se dirige angustia o daño, incluidos el daño físico, psicológico, social o educativo.¹

El acoso puede incluir agresión física (golpear, ocasionar tropiezos), verbal (llamar por apodos, mofarse), o de relaciones o social (propagar rumores, excluir del grupo). El acoso también puede ocurrir a través de la tecnología y se llama acoso electrónico o ciberacoso.¹ Una persona joven puede ser perpetrador, víctima o ambos (también conocido como “acosador y víctima”).

¿Cuál es la magnitud del problema?

El acoso se ha generalizado en los Estados Unidos. Aunque la magnitud y los tipos de acoso pueden variar en las comunidades y los grupos demográficos, el acoso impacta negativamente a todos los jóvenes involucrados—víctimas, acosadores y los que están cerca de ellos.

- **El acoso es común.** 1 de cada 5 estudiantes de escuela secundaria superior reportó haber sido acosado en un recinto escolar en el último año.²
- **El acoso es frecuente.** El acoso está entre los problemas de disciplina más comúnmente reportados en las escuelas públicas. Aproximadamente el 12 % de las escuelas públicas reportan que el acoso ocurre por lo menos una vez por semana. El mayor número de reportes de acoso proviene de las escuelas secundarias medias en las escuelas secundarias medias (22 %), en comparación con las escuelas secundarias superiores (15 %), las escuelas de niveles combinados (11 %) y las escuelas primarias (8 %).³
- **El acoso también ocurre en línea.** Más del 15 % de los estudiantes de escuela secundaria superior reportaron haber sido ciberacosados en el último año.³

1 de cada 5 estudiantes de escuela secundaria superior reportó haber sido acosado en un recinto escolar en el último año.



Tipos comunes de acoso

Físico

golpear, patear, dar puñetazos, escupir, ocasionar tropiezos, empujar



Emocional

mofarse, llamar por apodos, hacer comentarios inapropiados sobre sexo o amenazar verbalmente o por escrito



Social

excluir a alguien del grupo, propagar rumores, hacer comentarios que hagan avergonzar a otros



¿Cuáles son las consecuencias?

El acoso puede causar lesiones físicas, angustia social y emocional, autolesiones e incluso la muerte. También aumenta el riesgo de depresión, ansiedad, dificultades para dormir, rendimiento académico más bajo y el abandono de la escuela. Los jóvenes que acosan a otros están en un mayor riesgo de consumo de sustancias, problemas académicos y violencia más adelante en la adolescencia y adultez.⁴ Los que acosan y a su vez son víctimas de acoso sufren las consecuencias más graves y están en mayor riesgo tanto de tener problemas de salud mental como de comportamiento.

¿Cómo podemos detener el acoso antes de que empiece?

La buena noticia es que el acoso se puede prevenir. Un paquete técnico integral para la prevención de la violencia juvenil y las conductas de riesgo asociadas, de los CDC, ayuda a las comunidades y estados a priorizar las estrategias de prevención de violencia juvenil con base en la mejor evidencia disponible.⁵ Las estrategias y enfoques del paquete técnico tienen como fin influir tanto en las conductas individuales como en los factores familiares, escolares, comunitarios, sociales y de relaciones que influyen en los factores de riesgo y de protección contra la violencia. Las estrategias están diseñadas para implementarlas juntas y para ser usadas en combinación para prevenir la violencia. Estos enfoques, incluidos el establecimiento de programas universales basados en las escuelas para fortalecer las destrezas de los jóvenes, y la modificación de los entornos físicos y sociales para protegerlos, proveen evidencia de reducción de la violencia o de los factores clave de riesgo de violencia y acoso.



Promover entornos familiares que apoyen el desarrollo saludable

- Visitas a domicilio durante la primera infancia.
- Programas de destrezas de crianza y relaciones familiares.



Proveer educación de calidad en los primeros años de vida

- Enriquecimiento prescolar con participación de la familia.



Fortalecer las destrezas de los jóvenes

- Programas universales basados en la escuela.



Conectar a los jóvenes con adultos y actividades asistenciales

- Programas de mentores.
- Programas extracurriculares.



Crear entornos comunitarios de protección

- Modificar el entorno físico y social.
- Reducir la exposición a riesgos a nivel comunitario.
- Acercamiento en las vías públicas y cambio de normas de la comunidad.



Intervenir para disminuir daños y prevenir riesgos futuros

- Tratamiento para reducir los daños de la exposición a la violencia.
- Tratamiento para prevenir tanto conductas problemáticas como más participación en la violencia.
- Alianzas entre hospitales y comunidades.

Un paquete técnico integral para la prevención de la violencia juvenil y las conductas de riesgo asociadas

El paquete técnico incluye:

- **Estrategias** que establecen las instrucciones o medidas para prevenir la violencia juvenil.
- **Enfoques** que incluyen formas específicas de implementar la estrategia mediante programas, políticas y prácticas.
- **Evidencia** de que cada uno de los enfoques previene la violencia juvenil y las conductas de riesgo y protección asociadas.



Referencias

1. Gladden RM, Vivolo-Kantor AM, Hamburger ME, Lumpkin CD. Bullying surveillance among youths: Uniform definitions for public health and recommended data elements, Version 1.0. Atlanta, GA; National Center for Injury Prevention and Control, Centers for Disease Control and Prevention and U.S. Department of Education; 2013. Available from <https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/bullying-definitions-final-a.pdf>.
2. Centers for Disease Control and Prevention. Youth risk behavior surveillance—United States, 2017. MMWR, Surveillance Summaries;67(SS08); 2018. Available from <https://www.cdc.gov/healthyouth/data/yrebs/pdf/2017/ss6708.pdf>.
3. Dilberti, M., Jackson, M., and Kemp, J. Crime, Violence, Discipline, and Safety in U.S. Public Schools: Findings From the School Survey on Crime and Safety: 2015–16 (NCES 2017-122). U.S. Department of Education, National Center for Education Statistics. Washington, DC.; 2017. Available from <https://nces.ed.gov/pubsearch/pubinfo.asp?pubid=2017129>.
4. Farrington D, Baldry A. Individual risk factors for school bullying. Journal of Aggression, Conflict and Peace Research; 2(1):4-16; 2010. Available from <https://doi.org/10.5042/jacpr.2010.0001>
5. David-Ferdon, C., Vivolo-Kantor, A. M., Dahlberg, L. L., Marshall, K. J., Rainford, N. & Hall, J. E. A Comprehensive Technical Package for the Prevention of Youth Violence and Associated Risk Behaviors. Atlanta, GA: National Center for Injury Prevention and Control, Centers for Disease Control and Prevention; 2016. Available from <https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/yv-technicalpackage.pdf>.