

Enfrentando el **BULLYING**



Dirección, textos y edición
María Villegas

Ilustración
Iván Chacón (Chac)



**Defensoría
del Pueblo**
C O L O M B I A

Villegas
editores

#NosUnenTusDerechos

CONTENIDO

PRÓLOGO.....4-5

¿QUÉ ES LA DEFENSORÍA DEL PUEBLO?.....6-7

DISTINGUE 8-9

LAS BROMAS.....10
Bromas divertidas.....10
Bromas pesadas pasadas.....11

BULLIES 24-25

BULLIES.....26
Bulimachos.....28
Bulichicas.....32
Buliprofes.....36

DETRÁS DE LA MÁSCARA.....40
El entorno.....40
Los medios.....42
Tácticas del bully.....44
Escenarios del bully.....46

BANDAS Y PANDILLAS.....48
Protocolos de la pandilla.....48
Riesgos.....50

EL ACOSO.....54
Acoso verbal.....56
Acoso físico.....58

LAS PELEAS.....14
¿Qué hacer?.....14
¿Qué no hacer?.....15
BULLYING: CERO BROMA.....16
Reconociendo el bullying.....18

Acoso relacional.....60
Ciberacoso.....64
Acoso socioeconómico.....72
Acoso sexual.....76

EL MUNDO AL REVÉS.....84
Matoneo a los profes.....84
Síndrome del emperador.....84
(matoneo a los padres)

¿SOY UN BULLY?.....86
Reconócete.....87
Agacha la cabeza.....87
Tips para pedir perdón.....88

¡SLAM! BULL (cómic).....92-109

MIRONES 110-111

TESTIGOS.....112
Pasivos.....112
Indiferentes.....112

Reforzadores.....113
Solidarios.....114
Qué hacer.....116
Qué no hacer.....117

VÍCTIMAS 124-125

LOS ELEGIDOS.....126
¿A qué edad?.....127
En la mira.....128
Discapacidad.....128
Nacionalidad o territorio.....128
Habilidad notoria.....128
Género y orientación sexual.....129
Étnico.....129
Religión.....129

Enfoque diferencial.....130
Enfoque de derechos de la niñez y la adolescencia.....131

SEÑALES Y EFECTOS.....133
Señales.....133
Efectos.....134
¿Qué hacer?.....135

¿QUÉ DERECHOS SE AFECTAN CON EL ACOSO ESCOLAR?.....136

BLÍNDATE 138-139

SUICIDIO.....140
No es la solución.....140
Antes de que sea tarde.....141

LOS MEJORES ALIADOS.....142
Qué pueden hacer los padres.....142
Qué puede hacer la comunidad escolar.....144
¿Qué puede hacer el colegio ante la violencia escolar?.....148
Situación Tipo I.....149
Situación Tipo II.....149
Situación Tipo III.....150
Ruta de acción en situaciones tipo II.....150

Rutas de acción situaciones de convivencia escolar.....154

A TU FAVOR.....156
Comunicación.....158
Autoestima.....164
Inteligencia emocional.....172
El parche.....173

NI MIEDO, NI OSO.....174
¿Quién dijo miedo?.....174
Uy, ¡qué oso!.....176

REFERENCIAS O FUENTES CONSULTADAS.....180
A quién acudir.....185

ÍNDICE DE TEMAS.....186

PRÓLOGO

La educación en derechos humanos es una importante herramienta para la prevención de su vulneración. El Programa Mundial para la Formación y Educación en Derechos Humanos de las Naciones Unidas y la Declaración de las Naciones Unidas sobre el tema, adoptada en 2011, la definen como el conjunto de actividades de formación, capacitación y difusión orientado a crear una cultura universal de los derechos humanos.

Una eficaz educación en DDHH no solo brinda los conocimientos y mecanismos para protegerlos, sino que desarrolla las aptitudes necesarias para promoverlos, defenderlos y aplicarlos en la vida cotidiana, y fomenta las actitudes y el comportamiento necesarios para que se respeten los de todos los miembros de la sociedad.

Así las cosas, la edición especial de *Enfrentando el bullying*, construida con María Villegas, Villegas Editores y el Equipo de la Defensoría del Pueblo, debe ser herramienta de educación en DDHH para niñez y adolescencia en instituciones educativas de todo el país, orientada a la prevención de afectaciones de la convivencia escolar, incluidos el acoso y el ciberacoso escolar, que la Defensoría entiende como vulneraciones de DDHH.

Por desgracia, el país conoce cada vez más casos graves de violencia y agresión en los entornos escolares que, si no se abordan adecuadamente, pueden generar daños irreparables en la vida de los niños, niñas y adolescentes, no solo físicos o emocionales, sino incluso la muerte.

El Ministerio de Educación Nacional reportó, entre mayo de 2019 y mayo de 2022, 1833 situaciones en los Comités de Convivencia Escolar, de las cuales 808 corresponden a situaciones de acoso escolar y ciberacoso y 492 a presuntos delitos como microtráfico y violencia sexual; es preciso tener en

cuenta que la implementación del Sistema de Información Unificado ha sido escalonada, por lo cual no ha cubierto la totalidad de las posibles situaciones de perturbación en dicho periodo. Evidencia de lo anterior es la gran diferencia estadística al comparar con el informe de la ONG Internacional Bullying Sin Fronteras, que reportó 8981 casos graves de bullying entre enero de 2020 y diciembre de 2021. Según estas cifras, Colombia sería uno de los países con mayor cantidad de casos de acoso escolar en el mundo.

Estamos llamados a proteger a la niñez y la adolescencia en entornos como la escuela, sitio donde la niñez debe desarrollarse de manera integral. Es necesario generar una sana convivencia entre todos los actores de la comunidad educativa: padres, docentes, rectores, autoridades educativas y, por supuesto, estudiantes.

Este manual busca aportar herramientas para identificar casos de acoso escolar, presenciales o virtuales, y sobre todo dar a conocer las rutas de actuación adecuadas para que dichas situaciones se puedan abordar enfocadas en el interés superior de los niños y niñas.

La Ley 1620 de 2013 y la Constitución nos asigna el mandato fundamental de garantizar que la Ruta de Atención Integral para la Convivencia Escolar sea adoptada por los niveles, las instancias y entidades que son parte de la estructura del Sistema y que asuman la responsabilidad de su puesta en marcha en el marco de sus funciones misionales.

Este manual es un aporte al cumplimiento de dicho mandato.

CARLOS CAMARGO ASSIS
Defensor del Pueblo de Colombia

¿QUÉ ES LA DEFENSORÍA DEL PUEBLO?

LA DEFENSORIA DEL PUEBLO (ENTIDAD ENCARGADA DE EXIGIR Y VELAR POR LA PROTECCIÓN DE LOS DERECHOS DE TODOS LOS HABITANTES DE COLOMBIA Y DE LOS COLOMBIANOS EN EL EXTERIOR) TIENE ESPECIAL INTERÉS EN DEFENDER Y RECLAMAR LOS DERECHOS DE LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES. POR ELLO, MEDIANTE DIFERENTES ACCIONES, ASPIRA A QUE TODOS LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PAÍS CONOZCAN SUS DERECHOS, SEPAN IDENTIFICAR SU VULNERACIÓN Y PUEDAN PEDIR PROTECCIÓN PARA QUE ELLO NO OCURRA.

Al reconocer que el acoso escolar es una situación grave que afecta los derechos de sus víctimas, la Defensoría del Pueblo puede ayudarte a proteger tus derechos y a lograr que el Estado y los entes encargados de su garantía tomen medidas para cuidar tu vida y tu bienestar.

EL
BULLYING
ES UN PELIGRO
GRAVE, LANZA
TU SEÑAL A
TIEMPO.

Si eres niño, niña o adolescente y crees que tú (o alguna persona que conozcas) está siendo víctima de acoso escolar, escríbenos a:

<http://eliseodefensoria.gov.co/visionweb/cac2/ninosyninas/pqr.html>

Si te resulta más fácil, también puedes llamarnos. Consulta la sección pertinente en nuestro directorio:

<http://eliseodefensoria.gov.co/visionweb/cac2/ninosyninas/pqr.html>





Una broma es una cosa
muy seria.
Winston Churchill

LAS BROMAS

EL BUEN HUMOR ES UN COMPONENTE SANO DE LA VIDA. LAS BROMAS DIVERTIDAS E INGENIOSAS SUBEN EL ÁNIMO, HACEN REÍR Y PROPICIAN MOMENTOS AGRADABLES.

BROMAS DIVERTIDAS

Entre amigos es común tomarse del pelo y hacerse bromas. La risa es excelente para oxigenar el cuerpo, subir las defensas, alejar la tristeza y espantar el estrés. Una broma buena y oportuna permite:

Romper el hielo

Vencer la timidez

Salir del aburrimiento

Opinar sin herir

Disparar la creatividad

Fortalecer las amistades

Pero, ¡ojo con cruzar la línea entre lo gracioso y lo pesado! La idea de una buena broma es pasarla bien. No es lo mismo “que se rían contigo” a “que se rían de ti”.

BROMAS PESADAS PASADAS

Las bromas pesadas pueden ser crueles e incómodas.

Las bromas pesadas pueden terminar en lágrimas.



OJO: ¡¡¡LAS BROMAS PESADAS NO SON GRACIOSAS!!!
¿QUÉ GANAS CON HACER SENTIR MAL A ALGUIEN?

¡UY, QUÉ RISA!

¿Cuál es la mejor broma que te han hecho?

Una broma
divertida es
inolvidable.
¡Revívela!

¿Qué te pasó por la cabeza en ese momento?

¿Cómo reaccionaste?

¿Qué sientes cuando te acuerdas de ello?

¿Qué pasaría si hoy te jugaran una broma parecida?

¡NI ME HABLES!

¿Cuál es la peor broma que te han hecho?

¿Qué te pasó por la cabeza en ese momento?

¿Cómo reaccionaste?

¿Qué sientes cuando te acuerdas de ese momento?

¿Qué pasaría si hoy te jugaran una broma parecida?

Las
bromas pesadas
también son
inolvidables, pero
nadie quiere
revivirlas.

LAS PELEAS

ASI COMO LAS BROMAS SON PARTE DE TODA RELACIÓN, TAMBIÉN LO SON LAS DIFERENCIAS, LAS RIÑAS Y PELEAS.

Las peleas del día a día se dan, no se planean. Aunque no son divertidas, lo importante es tener en cuenta los sentimientos del otro y no dejarlas escalar al punto de dañar la relación.

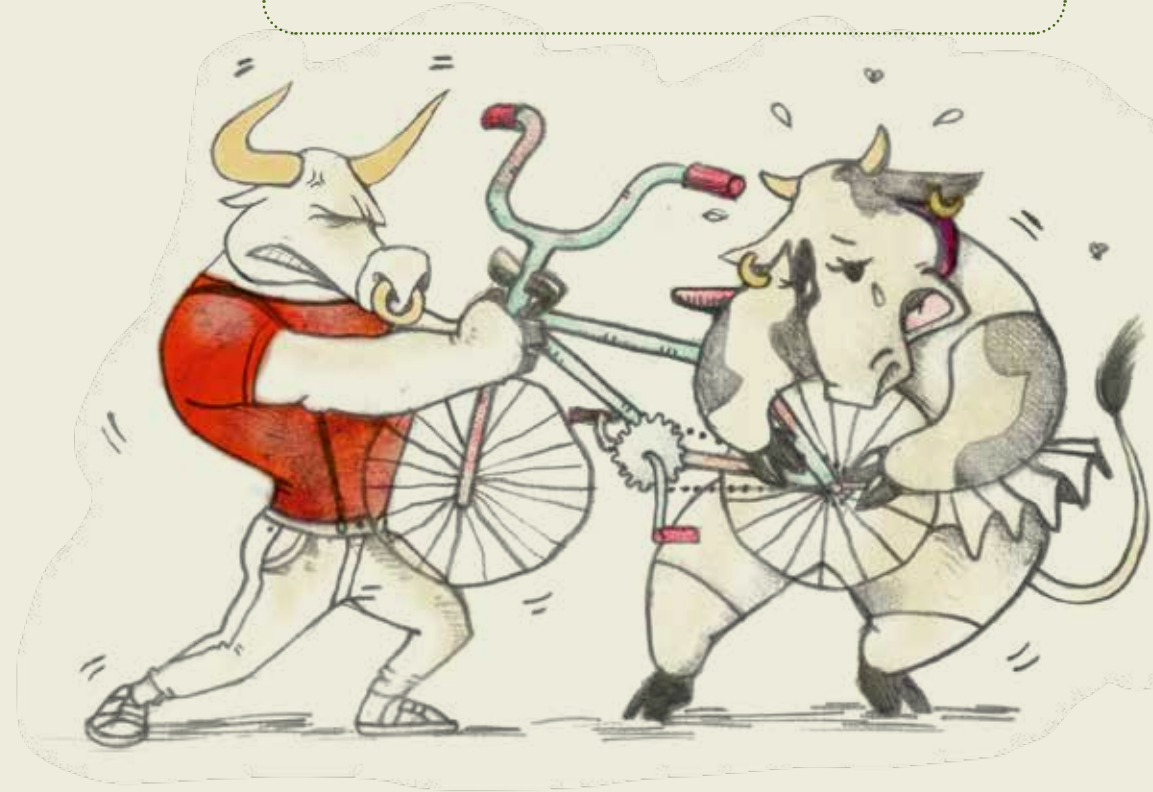
Las peleas pueden ser una oportunidad de aprender a controlarte y a manejar los conflictos.

¿QUÉ HACER?

- ✓ Respirar profundo y mantener la calma
- ✓ Oír al otro
- ✓ Dialogar
- ✓ Pensar antes de hablar o actuar
- ✓ Reconocer la responsabilidad y aceptarla
- ✓ Disculparse, si es el caso

¿QUÉ NO HACER?

- ✗ Maltratar u ofender con palabras o actitudes
- ✗ Agredir físicamente
- ✗ Tomar decisiones estando molesto



Las mejores peleas no se dan entre extraños. Ocurren entre amigos de confianza.

Chuck Palahniuk

BULLYING: CERO BROMA

CUANDO LOS ABUSOS INTENCIONALES Y EL MALTRATO SISTEMÁTICO CONTRA UNA PERSONA SON CONSTANTES, REPETITIVOS Y HAY UN DESEQUILIBRIO DE PODER A FAVOR DEL AGRESOR Y EN CONTRA DE LA VÍCTIMA, ESTAMOS HABLANDO DE MATONEO O BULLYING. EL AGRESOR BUSCA CON ELLO ELEVAR SU ESTATUS EN EL GRUPO.

En el bullying escolar, que es un fenómeno grupal, participan tres protagonistas: el agresor, la víctima y la audiencia, sin la cual el bully no ganaría reconocimiento y poder.

La audiencia o los espectadores que pueden mejorar o empeorar la situación.

Testigos

Víctima

El agredido, al que se la montan.

Bully o agresor

El que ataca, el que toma la iniciativa.

En la década de los 70 el psicólogo Dan Olweus comenzó a investigar sobre la intimidación en las escuelas. Fue él quien acuñó el término "bullying", del inglés "bull", toro, para describir este tipo de acoso.



Christina Salmivalli, Psicóloga, PhD afirma: "El acoso escolar es siempre una violación grave de los derechos de otra persona y degrada su valor y dignidad como ser humano". Y para la Defensoría del Pueblo también lo es.



RECONOCIENDO EL BULLYING

A VECES ES DIFÍCIL DISTINGUIR ENTRE UNA SIMPLE PELEA, UNA BROMA PESADA Y UN EPISODIO DE BULLYING O MATONEO.

1

Me regalaron unos zapatos divinos. Al vérmelos, una compañera me los pisó y me dijo: "Feliz estreno." ¡Me dio una ira!

¿Bullying?

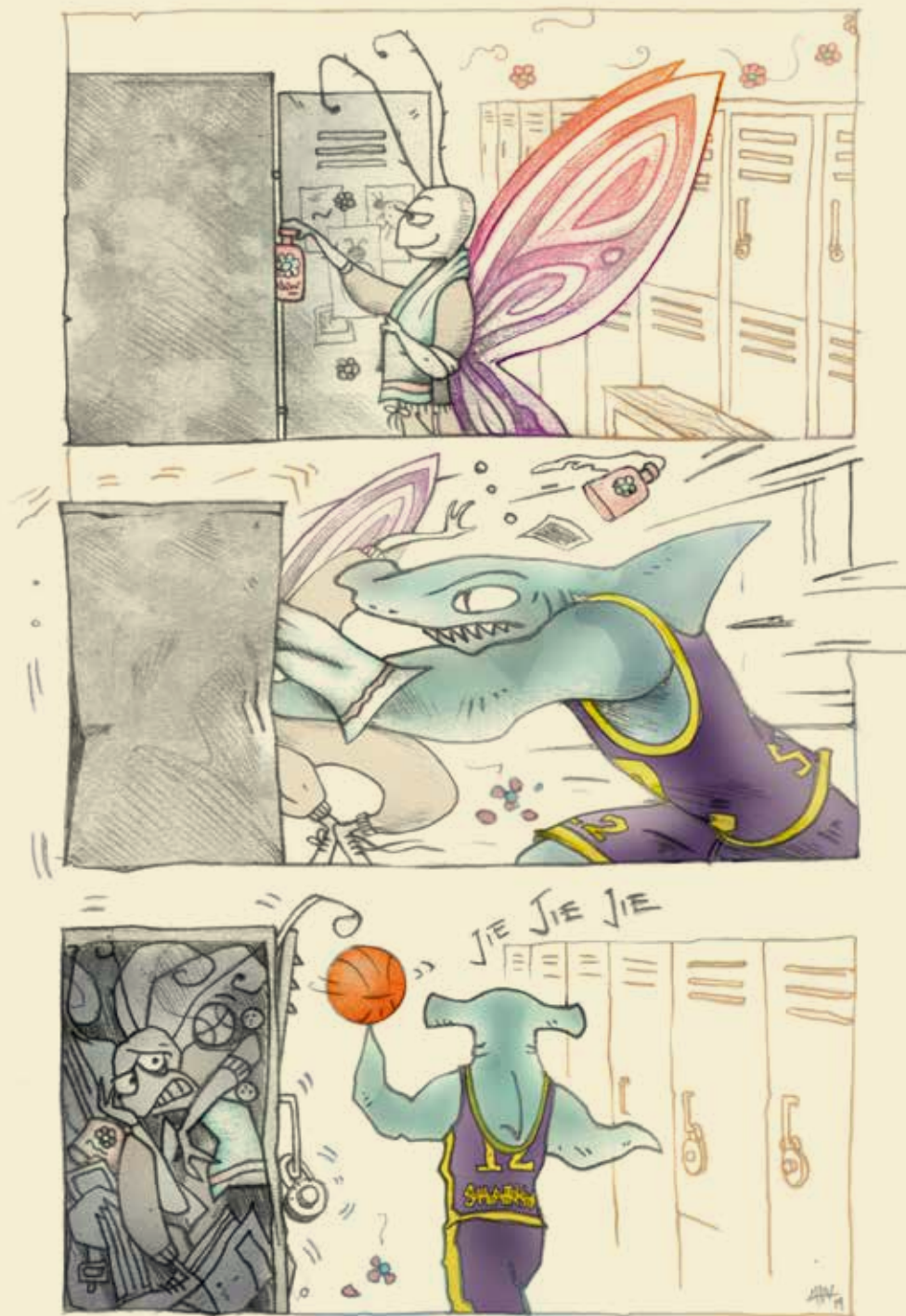
No. Es una de esas patanadas aburridoras, pesadas, pero sin intención de causarte un daño serio.

Ya no quiero volver al colegio. Hay un grupito que un día me hace zancadilla, otro día me ataca en los vestidores y otro día me ridiculiza frente a todos. Ya no puedo ni dormir tranquilo, son una pesadilla. Además, cada día se les suman otros que ayudan a atormentarme.

2

¿Bullying?

Sí. Es evidente que hay una clara y permanente intención de acosarte, verbal y físicamente. Pide ayuda.





Un día que fui al
baño, esas niñas que me la tienen
montada en las redes y me excluyen de
todo, me sacaron una foto con un celular y se la
enviaron a mis compañeros. Todos se burlaron de mí.
Hubiera querido que me tragara la tierra. Salí llorando
del salón y cuando me las encontré, me dijeron en coro,
como siempre: "Eso te pasa por fea".

¿Bullying?

Sí. Esas niñas te avergonzaron intencionalmente ante
los demás, afectando tu imagen y tu dignidad.
A la humillación pública, se agregó el
maltrato verbal y emocional.

3

Esta mañana casi me
deja el bus y tuve que correr para
alcanzarlo. Varios compañeros me gritaron
por la ventanilla: "¡Corra, corra!", "¡Madrugue!".
Eso nunca me había pasado.
¡Los quería estrangular!

¿Bullying?

No. Aunque se burlaron de ti, lo hubieran hecho con
cualquier otra persona en la misma situación.
No pasa de ser una pesadez de mal gusto.

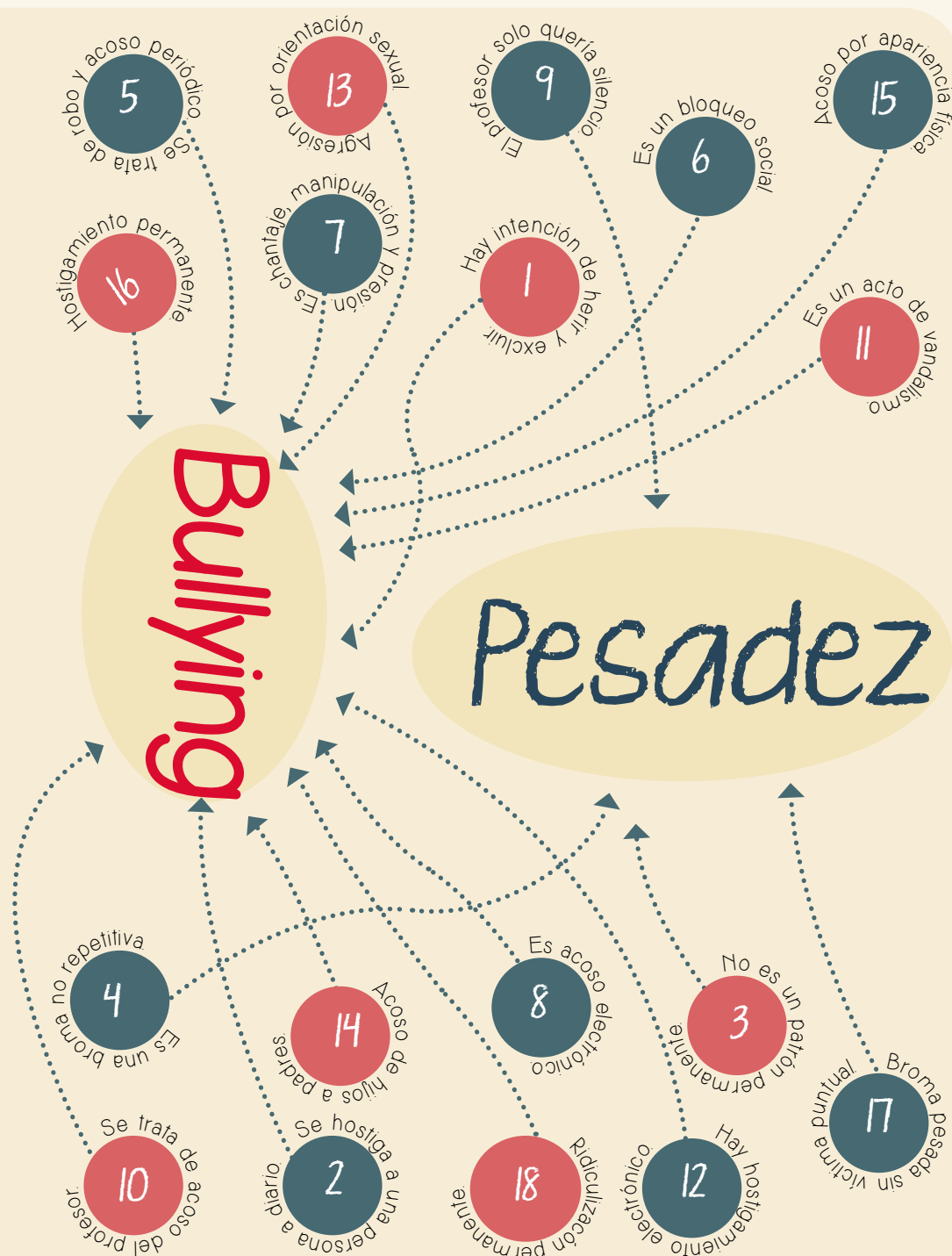
4

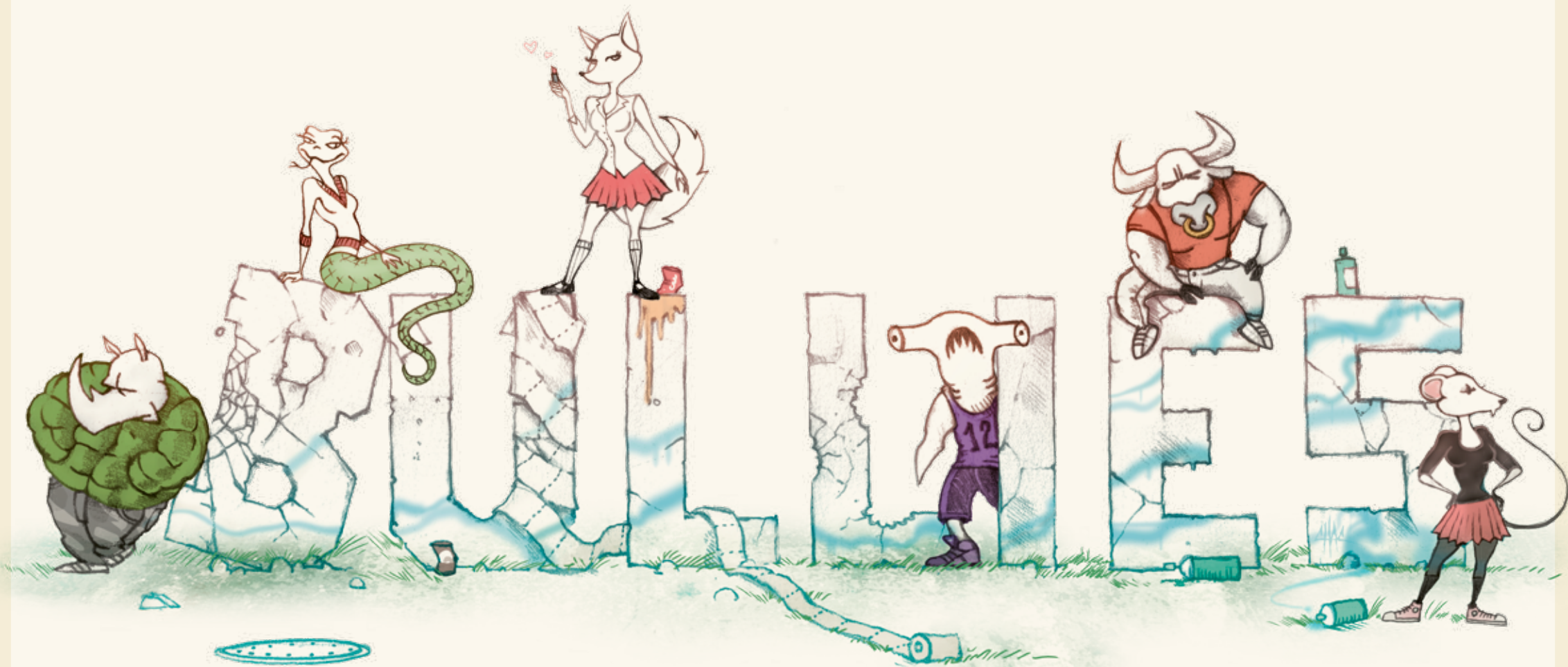
¿BULLYING O SIMPLE PESADEZ?

Lee cada pregunta y marca la "b" si crees que se trata de bullying o la "p" si pesadez*.

- | | |
|--|--|
| 1 Ana y sus amigas excluyen a Alicia de todas las actividades que pueden. (B/P) | 10 Juliana no quiso salir con el profe de sociales y él la rajó. (B/P) |
| 2 Matilde le levanta la falda a Sofía cada vez que puede para que todos se burlen. (B/P) | 11 Nicolás le tira un huevo al carro del director todos los días. (B/P) |
| 3 Valeria no saludó ayer a Jessica y ella no sabe por qué. (B/P) | 12 Sonia le manda chats ofensivos a Pilar todo el tiempo. (B/P) |
| 4 Pedro le puso zancadilla a Germán y lo hizo caer. (B/P) | 13 Alonso y Miguel no hacen sino pegarle a Lucas por ser homosexual. (B/P) |
| 5 Mateo y Felipe siempre le roban la plata a Gregorio y le esconden la maleta. (B/P) | 14 Eva amenaza a su mamá cuando no la deja ir a una fiesta. (B/P) |
| 6 Pamela se inventó un chisme y logró que nadie le hable a Andrea. (B/P) | 15 Esteban se burla todo el tiempo de las orejas de Carlos. (B/P) |
| 7 A punta de amenazas, Rosario hace que Mariela le haga todas las tareas. (B/P) | 16 Carolina siempre le bota a Mariana la ropa de gimnasia a la basura. (B/P) |
| 8 Ana modifica fotos de Andrés y las pega en el muro para avergonzarlo. (B/P) | 17 Alejandro le hace "calzón chino" a todo el que está descuidado. (B/P) |
| 9 El profesor le gritó a José y le dijo que no hablara más en clase. (B/P) | 18 Simón siempre le baja los pantalones a Luis en público para avergonzarlo. (B/P) |

*Sigue las flechas para ver respuestas en la página siguiente.





La educación es la vacuna
contra la violencia.

Edward James Olmos

BULLIES

NO EXISTE ESTEREOTIPO PARA EL BULLY. INDEPENDIENTEMENTE DE SU GÉNERO EL BULLY ASPIRA A TENER PODER Y ESTATUS SOCIAL DENTRO DE SU GRUPO. LOS BULLIES DE HOY TIENDEN A SER POPULARES, MANIPULADORES, CON MUCHOS “AMIGOS”, ASÍ ALGUNOS SOLO LO SEAN POR TEMOR A CONVERTIRSE EN SUS VÍCTIMAS. SIMPÁTICOS CON LOS ADULTOS, EVITAN ENTRAR EN CONFLICTO CON ELLOS.

A menudo pasan por líderes, andan en combo, disfrutan llamando la atención, armando shows y reforzando su poder a partir de la aprobación de los otros.

No obstante, el bully carece de empatía, esa “identificación mental y afectiva de un sujeto con el estado de ánimo de otro” (RAE), lo que le impide ser sensible a la situación de sus víctimas y ponerse en su lugar.

Por lo general escogen como blanco personalidades débiles, inseguras, de bajo perfil, sin amigos, rechazadas en el grupo, lo que les puede facilitar el éxito de su ataque. Esto significa que cualquier persona puede ser víctima de ellos.

El gran riesgo de un bully es creer que esta conducta puede ser un medio aceptable para mantener su poder y posición en la vida, y seguir escalando hasta llegar a la criminalidad.

No obstante, este comportamiento es susceptible de cambio. Un bully juvenil no tiene que llegar a ser un adulto indeseable. La educación, el desarrollo y fortalecimiento de su inteligencia emocional, así como una institución fortalecida para el abordaje adecuado de situaciones que afecten la convivencia escolar, y por supuesto los padres de familia y cuidadores tienen un gran papel en este proceso.



OJO: UN BULLY JAMÁS QUERRÁ QUEDAR EN EVIDENCIA FRENTE A UN ADULTO QUE PUEDA TOMAR MEDIDAS EN SU CONTRA.

BULIMACHOS

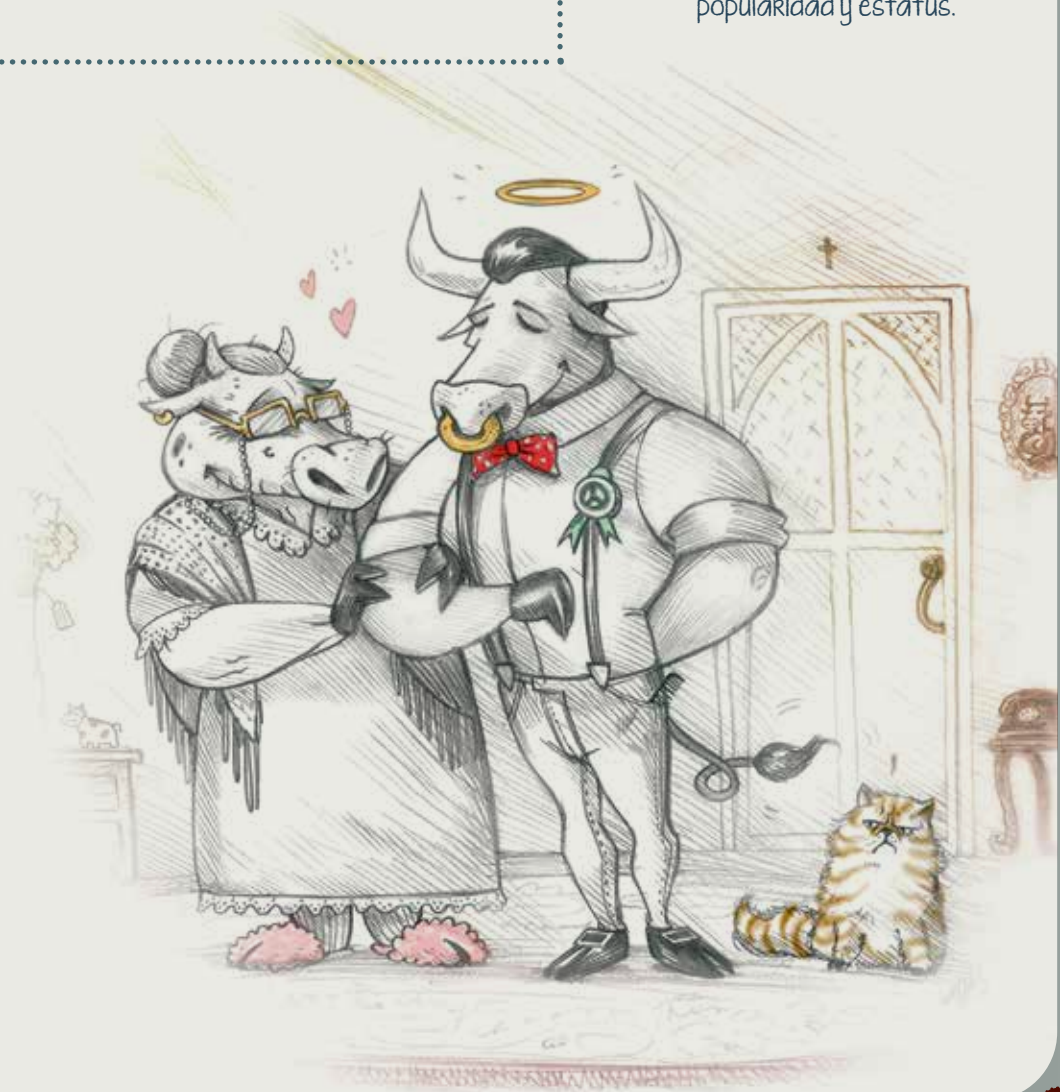
CON LOS MISMOS FINES DE EMPODERAMIENTO Y POPULARIDAD, EL BULLYING MASCULINO TIENDE A SER MÁS DE TIPO FÍSICO Y VERBAL, AFECTANDO LA AUTOESTIMA Y LA AUTOIMAGEN DE LA VÍCTIMA. LOS BULIMACHOS TIENDEN A SER:

De personalidad fuerte, directos e intimidantes, poseen una alta autoestima y van al grano para ganar territorio y control.

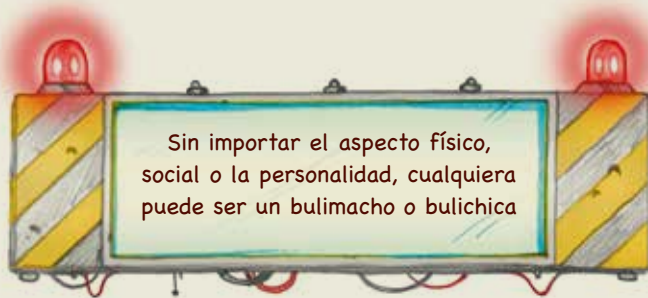
Hábiles mentirosos, su capacidad de manipulación y carisma logra encubrir sus verdaderos fines y convencer incluso a los adultos.

Carecen de empatía. Son despectivos e indolentes con los débiles, atrevidos con las mujeres, disfrutan atemorizando.

Se sienten bien haciéndoles daño a los demás y tratan de mantener así su popularidad y estatus.



BULIMACHOS



BULL

Hijo de Gran Torino, es el terror del colegio. Es pequeño, pero musculoso y tóxico. Le encanta abusar de los demás y siempre anda con sus dos compinches, Sharky y Rinny. Aficionado a los deportes rudos, es poco inteligente y no tolera la crítica. Lleva aro en la nariz y se afila los cachos con tiza. Generalmente, anda en camiseta, sin importar el clima.



RINNY

Otro miembro del clan de los bullimachos, tiene rinitis, no carga pañuelo y se niega a usar jeans de su talla. Obliga a los demás a hacerle los deberes escolares. Chismoso y agresivo, vive desafiando a todos a hacer pulsos con él para demostrar su fortaleza física. Capaz de levantar a Sharky con un dedo, para él no existe diversión sin puños o patadas.



SHARKY

Amigo de Bull, cegato de nacimiento, este tiburón se niega a usar gafas para evitar el look de nerdo. Tiene brackets que le hacen chorrear babas. De apetito insaciable, se divierte rapándoles la lonchera a los demás y se la pasa yendo al baño. Pretende conquistar a las chicas, sin embargo, jamás tiene éxito.



BULICHICAS

CUANDO DE BULLYING SE TRATA, LAS CHICAS, QUE TAMBIÉN PUEDEN PARECER ENCANTADORAS Y BUSCAR POPULARIDAD, NO SE QUEDAN ATRÁS. AUNQUE INDIRECTA Y MÁS DIFÍCIL DE DETECTAR, SU AGRESIÓN ES TANTO O MÁS NOCIVA QUE EL GOLPE FÍSICO. APUNTA A LA SENSIBILIDAD Y LA AUTOESTIMA, LASTIMANDO A LA VÍCTIMA DE FORMA DOLOROSA Y PROLONGADA. PARA ELLO:

Manipula las amistades para alcanzar sus propósitos.

Ridiculiza a su blanco con sobrenombres.

Aísla socialmente, rechaza y excluye a la víctima en juegos, fiestas y paseos.

Divulga secretos y confidencias; inventa chismes y rumores.

Envía mensajes malintencionados.

El poder de una bulichica se mide por su capacidad de manipulación y la cantidad de aliadas que consiga. Su ataque es más difícil de identificar porque la víctima tiende a callar con la esperanza de ganarse la aceptación del grupo.



RATIXA

Es el cerebro macabro del grupo. Su maligna disposición la hace una experta en pasar por amiga de las víctimas, llenándolas de ilusiones para luego pisotearlas hasta el cansancio. Es hábil para detectar los puntos débiles de las posibles víctimas, como la necesidad de complacer, y elaborar planes de ataque que destruyan su autoestima.



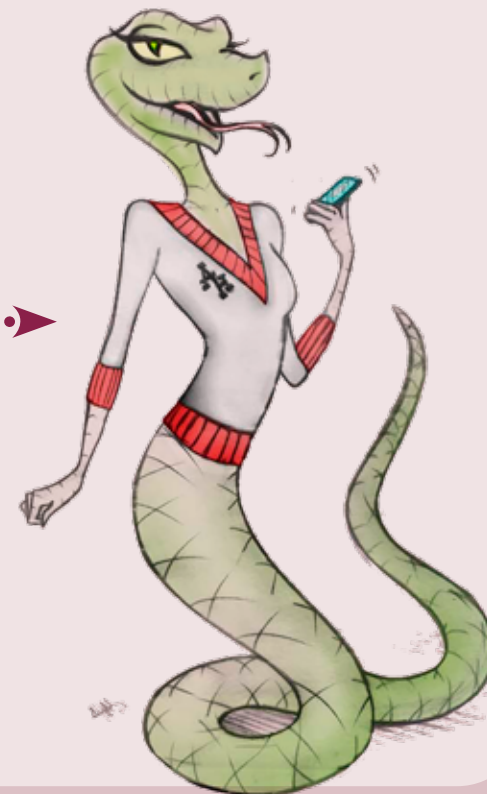
TOXY

Una adolescente que se cree la reina de su colegio Animal High. Anda para todos lados con sus dos mejores amigas, y las tres tienen fama de posesivas. Hace como si las cosas no fueran con ella y, cuando alguien le reclama algo, dice: "Ups, sorry". Siempre tiene la última palabra y punto.



VÍPERA

Otra adolescente, de mirada hipnótica. Popular entre los chicos, vive pegada al celular. No se desprende de TOXY y maneja las redes sociales del grupo. Lengüilarga y con radar atento, no se le escapa una. Su capacidad de chisme se ha hecho sentir en todos los rincones del colegio, sin excluir a los profesores.



BULIPROFES

AUNQUE A MENUDO LOS COMPORTAMIENTOS DE LOS ALUMNOS PUEDEN MOTIVAR SANCIONES POR PARTE DE LOS DOCENTES, A VECES ESTAS SE PASAN DE LA RAYA Y SE CONVIERTEN EN BULLYING. TAMBIÉN HAY SITUACIONES EN LAS QUE LOS MAESTROS SE CONVIERTEN EN VÍCTIMAS DE LOS ESTUDIANTES.

En ocasiones, con diversas disculpas, maestros, consejeros espirituales, directivos o entrenadores deportivos maltratan a los jóvenes. Además de inapropiada, esta conducta puede tener efectos imitativos entre los alumnos. A menudo este tipo de bullying se manifiesta a través de:

X Exclusión del alumno

X Recargo de sus tareas

X Ridiculización y humillación

X Amenazas e intimidación

Tal vez por alguna falta te saquen del salón, te dejen sin recreo, te envíen a la rectoría o te suspendan, pero ninguna justifica agresiones como:

Hay quienes se valen de su posición para cometer cualquier conducta sexual contra niños y niñas. Si te pasa o sabes de alguien que está en tal situación, cuéntale a un adulto de confianza y denuncia ante las autoridades.



Contáctate con la Defensoría del Pueblo:



X Sacarte de la oreja

X Darte coscorrónes o pellizcos

X Golpearte con varas, reglas o tizas

X Ponerte de rodillas

A. H. Profes



Don Lechuzo

Mantis Belle

Rev. Severo Bravo

Prof. Fabio dell'Arte

Prof. Norma Bueno

Instructor Frisón

Lic. Cynthia Emú

Prof. Rómulo Rattus

Don Nemesis

Tengo un buliprofe

Un registro escrito del caso te ayudará en el proceso de denuncia y solución.

Nombre: Castor Domínguez

Fecha: 6 de abril

Hora del incidente: Esta mañana en clase de gimnasia

Testigos: Todo mi curso

Hechos: El profesor Frisón, que siempre me la monta, nos puso a trepar por una cuerda. Muchos subieron y bajaron rápidamente, pero por mis problemas de visión casi no la puedo ver y cuando por fin la agarré, el peso de mi cola no me dejó trepar. El profe relinchaba de la risa y me gritaba: "¡Fuerza en los brazos!", "¿Acaso te pesa el pañal?". Sharky y su combo también se burlaban y me cantaban: "Al castor apestosito, hoy le pesa el pañalito".

Consecuencias: Primero que todo el profe me puso 0. En facebull colgaron mi foto al lado de todos los comerciales de pañales y el corito no para en la emisora del colegio. Además, por si fuera poco, ahora me dicen Pañalito Domínguez.

Pasos por seguir: Contarles a mis papás y hablar con el orientador del colegio. En compañía de ellos revisa la Ruta Tipo 2 (página 150)

Reporta a tu buliprofe

Nombre:

Fecha:

Hora del incidente:

Testigos:

Hechos:

Consecuencias:

Pasos por seguir:

Registra la situación en detalle, incluyendo a todos los que se hayan sumado al maltrato.

DETRÁS DE LA MÁSCARA

EL ENTORNO

A MENUDO LA CONDUCTA DEL BULLY REFLEJA CARENCIA DE AFECTOS, EXPERIENCIA DE DESIGUALDAD DE PODER EN EL HOGAR Y EXGESIVA EXPOSICIÓN A LA VIOLENCIA EN VIVO O EN LOS MEDIOS.

También pueden entrar en este cuadro el maltrato familiar, los castigos físicos y el rechazo u hostilidad parental, así como la permisividad excesiva, la falta de límites consistentes o la incapacidad de los padres para resolver conflictos.

Con frecuencia los bullies reciben castigos duros en el hogar, lo que les transmite un patrón de violencia y agresividad, pero también de sufrimiento.

No todos los bullies han sufrido de acoso, en ocasiones el descuido materno o paterno y/o un entorno permisivo también pueden contribuir a formar un bully.

En ocasiones, la aprobación de los compañeros a sus intentos iniciales de agresión también se convierte en detonante de su conducta, pero nada de esto la justifica. Alguien con estas inclinaciones debe hablar con un adulto de confianza y buscar ayuda.

Una forma recomendada de detener el bullying es generar y sostener un ambiente en el que no se toleren las conductas agresivas, incluyendo el entorno familiar y el escolar.

LA PREVENCIÓN DEL BULLYING DESDE EL HOGAR INCLUYE:

Mantener un trato respetuoso entre los miembros del hogar, incluyendo el derecho a opinar y a sentir diferente.

Propiciar una comunicación fluida entre los miembros de la familia.

Establecer límites con amabilidad, pero con firmeza.

Enseñar con el ejemplo.

Trabajar con los hijos en el desarrollo de herramientas para abordar situaciones problemáticas.

Muchos niños ensayan y tratan de ver hasta dónde pueden llegar con el maltrato y la manipulación y qué tanta aprobación consiguen. Sin embargo, la mayoría se da cuenta pronto de que la cosa no es por ahí, ni vale la pena.



LOS MEDIOS

LA FRECUENTE EXPOSICIÓN DE LOS NIÑOS A CONTENIDOS VIOLENTOS EN LA TELEVISIÓN, EL INTERNET, LA RADIO, LAS PELÍCULAS, LAS REVISTAS, LOS VIDEOJUEGOS Y HASTA LAS LETRAS DE LAS CANCIONES, PUEDEN NO SOLO ATemorIZARLOS FRENTE A SU PROPIO ENTORNO SINO TAMBIÉN:

Hacerles ver como
aceptables e imitables
las conductas violentas.

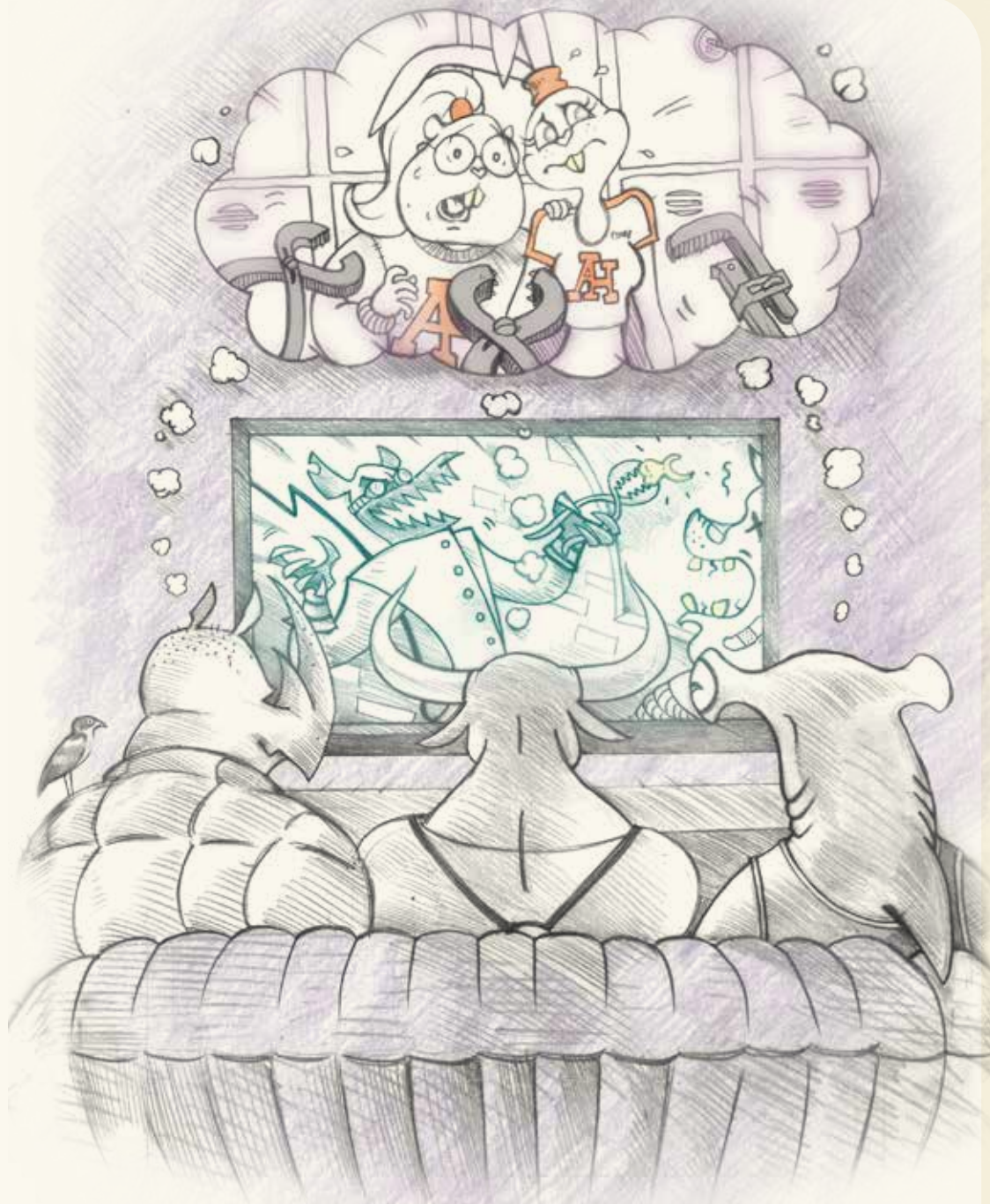
Insensibilizarlos frente
al dolor ajeno del
mundo real.

Incentivar sus
pensamientos,
sentimientos y
conductas agresivas.

El uso
desmedido e
indiscriminado de las
redes sociales y los medios
de comunicación no es
sano y su influencia
puede llegar a ser
nociva.

La relación entre *bullying* y violencia en los medios ha sido objeto de numerosos estudios. Huston et al. señalan que, al terminar la primaria, un niño estadounidense promedio ha visto en televisión más de 8000 crímenes y más de 100.000 episodios de violencia.

Huston A. C. et al,
*Big World, Small Screen,
The Role of Television in
American Society*



TÁCTICAS DEL BULLY

EL BULLY APROVECHA CUANTO MEDIO ENCUENTRA A SU ALCANCE PARA LLEVAR A CABO SUS MANIOBRAS.

ENTRE SUS ARMAS ESTÁN:

- Abusos y ofensas •
- Sobrenombres despectivos •
- Chantaje e intimidación •
- Lenguaje corporal ofensivo •
- Robo •
- Ironías y sarcasmos •
- Mensajes y grafitis •
- Golpes y maltratos •
- Redes sociales y chats •
- Calumnias e insultos •

Esas tácticas se pueden clasificar según la ley colombiana en tres tipos. Puedes revisar esta clasificación en la página 149



REGRESO AL COLEGIO

BIENVENIDOS, COMPAÑEROS!

CÓMO LES PARECE QUE EN VACACIONES HICE PESAS Y AHORA ESTOY MÁS GRANDE Y MÁS FUERTE, ASÍ QUE SAQUEARLES LA LONCHERA SERÁ COMO QUITARLE EL CHUPO A UN BEBÉ. POR CIERTO, DIGAN EN LA CASA QUE NADA DE JUGUITOS DE GUAYABA Y SANDUCHITOS DE ATÚN. ¡QUE ASCO! TAMBIÉN ESPERO QUE ESTE AÑO SUS PAPÁS LES HAYAN SUBIDO LA MESADA O TENDRÉ QUE INCRUSTARLES MIS NUDILLOS EN LA NARIZ.

PARA QUE SEPAN, ME "REGALARON" COMPUTADOR Y ME VOLVÍ UN DURO EN REDES SOCIALES, ¿CÓMO LES QUEDÓ EL OJO A LOS QUE DECÍAN QUE YO SOLO PODÍA MOLESTARLOS EN HORAS DE COLEGIO?

A PROPÓSITO DE INTERNET, ME PILLÉ UN LISTADO BUENÍSIMO DE APODOS, ASÍ QUE "BIZCO", "MORSA", "COJO", "POCILLO", "REINITA" O "ASMÁTICO", SON COSAS DEL PASADO. ESPEREN A QUE OIGAN LOS NUEVOS!

ESTUDIEN MUCHO PORQUE DONDE ME HAGAN MAL LAS TAREAS O ME PASEN UNA COPIA CON ERRORES... ¡LA LLEVAN!

PELIGROSAMENTE SUYO,

RUDY BRONCA SEGURA - 13 AÑOS
(GRADO 8)

PD: LOS QUE QUIERAN RECUPERAR ALGUNAS DE LAS PRENDAS QUE YA NO ME CABEN, PREGUNTEN EN LA OFICINA DE OBJETOS PERDIDOS.

ESCENARIOS DEL BULLY

EL BULLYING SE DA A CUALQUIER EDAD Y EN CUALQUIER ESPACIO DONDE HAYA INTERACCIÓN DE PERSONAS O GRUPOS.

Colegio:

de compañeros a compañeros; de profesores a alumnos y de alumnos a profesores.

Familia:

de hermanos a hermanos, de padres a hijos y de hijos a padres.

Vecindario:

de vecinos a vecinos, de residentes a trabajadores y de estos a los residentes.

Trabajo:

de compañero a compañero, de jefe a empleado y de empleado a jefe.

Iglesia:

de consejeros a miembros de la comunidad o viceversa.

Redes sociales:

de contactos a contactos conocidos o desconocidos.

¿Sabías que el mayor número de casos de matoneo se presenta en escuelas y colegios, debido a los múltiples espacios y momentos propicios para el accionar de los bullies?

Baños y vestidores

Fiestas

Comedores

Pasillos y casilleros

Al entrar o salir del colegio
¡A la salida nos vemos!

Cambios de clase y recreos

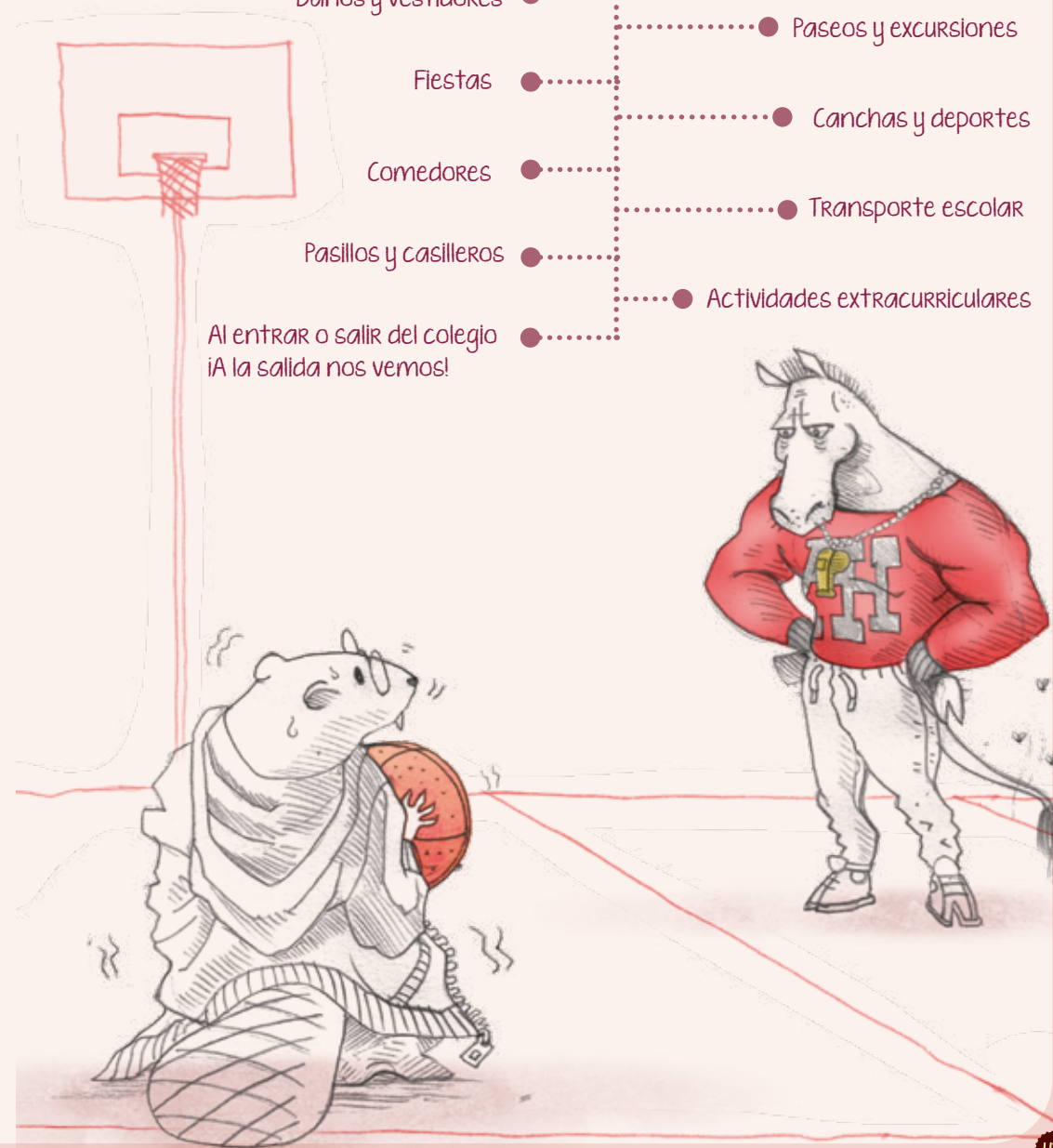
Alrededores del colegio

Paseos y excursiones

Canchas y deportes

Transporte escolar

Actividades extracurriculares



BANDAS Y PANDILLAS

ADemás DE LOS CAMBIOS FÍSICOS Y EMOCIONALES, LA AFIRMACIÓN DE LA PERSONALIDAD ES PARTE FUNDAMENTAL DE LA ADOLESCENCIA Y LA RAZÓN POR LA QUE MUCHOS JÓVENES EN ESTA ETAPA TIENDEN A JUNTARSE EN GRUPOS O “PARCHES”, QUE COMPARTEN INTERESES, AFICIONES, FORMAS DE PENSAR, DE VESTIRSE, DE ACTUAR.

El riesgo está en que estos grupos vayan más allá y se conviertan en una banda o pandilla peligrosa, que fija principios y establece su territorialidad, pisoteando a los demás, intimidando, amenazando y agrediendo.

PROTOCOLOS DE LA PANDILLA

Es común que estos grupos impongan a sus nuevos miembros ritos de iniciación y rivalicen con quienes intenten invadir su territorio o disentir de sus ideas.

Estas bandas se cubren la espalda entre sí y logran sembrar terror por el número de integrantes que tienen. Para conseguir adeptos, ofrecen protección a los posibles candidatos o presionan su incorporación con amenazas.

“Estoy en once y un man de noveno me la tiene montada. Todos los días me pide plata para dejarme tranquilo. Yo soy más grande y hasta podría cascarle, pero no puedo porque lo protege una pandilla cercana al colegio y ahí sí me acaban”.

Tornado de la vida real



NUEVO CASO DE EXTORSIÓN

ANN

La policía detuvo a un niño de 12 años por extorsión. El muchacho le exigía dinero a uno de sus compañeros a cambio de no molestarlo en el colegio.



CASOS DE LA VIDA REAL

<http://www.vanguardia.com/actualidad/colombia/212265-capturan-a-nino-de-12-anos-que-extorsionaba-a-un-companero>

1

RIESGOS

LA PERTENENCIA A UNA BANDA O PANDILLA VA MÁS ALLÁ DE ALARDEAR POR SER AMIGO DE LOS POPULARES, ENSAYAR ALGO DIFERENTE O SENTIRSE PROTEGIDO.

En ocasiones el grupo puede exigir a sus miembros que demuestren sus agallas y compromiso, involucrándose en transgresiones graves, como:

- Violaciones y prostitución
- Porte ilegal y tráfico de armas
- Robos, atracos y crímenes
- Tráfico y venta de drogas ilícitas
- Alcohol y drogadicción



OJO: CUENTA O DENUNCIA CUALQUIER INTENTO DE OBLIGARTE A FORMAR PARTE DE UNA PANDILLA. PARTICIPAR EN UNA ACCIÓN CRIMINAL PUEDE LLEVARTE TRAS LAS REJAS.

¿Sabías que en Honduras, El Salvador y Guatemala les dicen "maras" a las pandillas?



UN DÍA EN LA VIDA DE BULL



- 6:00am MONTÁRSELA A CONY POR SUS FREÑILLOS, TAN PRONTO SE SUBA A LA RUTA. ✓
- 6:15am TIRARLE PAPELITOS AL CHOFER DEL BUS. ✓
- 6:30am ESCULCARLES LA LONCHERA A LOS DORMILONES DE LA RUTA. ✓
- 6:50am RIDICULIZAR A PAPILLÓN POR SER FAN DE LOS MICROBIOS. ✓
- 7:00am PONER UNA TACHUELA EN LA SILLA DEL PROFE DE ÉTICA. ✓
- 7:15am PEDIRLE AL TOPO LA TAREA DE MATEMÁTICAS. IPOBRE SI NO LA HIZO! ✓
- 8:30am TIRAR LA MALETA DE PIPIOLO AL TECHO EN EL CAMBIO DE CLASE. ✓
- 10:30am EN EL DESCANSO QUITARLE LA PLATA A SHEEP Y A CONEJILLA DE INDIAS.
IDOS RECREOS MÁS Y ME COMPRO EL X-BOX!
- 11:00am DAÑAR EL TRABAJO DE CIENCIAS DE CANCHOSO. ✓
- 11:30am CAPAR CLASE DE SOCIALES EN LA ENFERMERÍA. ✓
- 12:00m ¿SERÁ QUE LA MAMÁ DE LIEBRE SIGUE EN LA ONDA VEGETARIANA? ¡HUMM!.
TOCARÁ ROBARLE EL ALMUERZO A MARRANELLY. ✓
- 12:50m
¡CASI ME OLVIDO DE DUMBO Y EL CUATRO OJOS! ¿LES HAGO CALZÓN CHINO O LES ESCONDO LOS ZAPATOS?
- 1:15pm
¿QUÉ CUENTO LES INVENTO A LOS PROFES HOY? ¡QUE LA DE QUÍMICA ESTÁ EMBARAZADA DEL DE INGLÉS!
- 2:00pm ¡TENGO LOS ZAPATOS COMO SUCIOS! GATÍN ME LOS PUEDE LIMPIAR, PERO NO CON LA LENGUA PORQUE LA ÚLTIMA VEZ ME LOS OPACÓ. ✓
- 3:00pm SONÓ LA CAMPANA. PEGGY Y BABILLA SE SALVARON, PERO SE LAS MONTO POR FATE. ✓
- 4:00pm QUITARLE LA TABLET A KOALA Y JUGAR TODA LA TARDE CON ELLA. ✓
- 5:00pm ANDO COMO MAL DE ROPA ¿QUÉ ALMACÉN TENDRÁ Poca VIGILANCIA? ✓



EL ACOSO

CUALQUIER TIPO DE BULLYING CONTRA UN SER HUMANO ES INACEPTABLE. ENTRE LAS MUCHAS MODALIDADES, HAY SEIS MUY COMUNES, ALGUNAS DE FRENTE, OTRAS DE MANERA SOLAPADA.

Verbal

Agrede a través de insultos, burlas, ironías, indirectas y comentarios ofensivos.



Físico

Se vale de golpes, patadas, empujones y robos, para intimidar al otro.



Relacional

Intenta anular a la persona, excluyéndola perversamente de su grupo y afectando su autoestima.



Ciberacoso

A través de redes sociales o dispositivos electrónicos hostiga, amenaza y avergüenza a una persona.



Socioeconómico

Por distintas formas, busca que la persona sea ignorada, bloqueada, aislada o rechazada en determinado medio.



Sexual

Valiéndose indebidamente del acceso a una persona, la somete a una práctica o explotación sexual no consentida.



Los huesos quebrados sanan. Los corazones rotos son mucho más difíciles de curar, y el alma destrozada puede ser un impedimento de por vida.

Joel Haber,
psicólogo clínico,
experto mundial en
prevención de bullying

ACOSO VERBAL

LA MÁS COMÚN DE LAS AGRESIONES, ES IGUALMENTE NOCIVA Y DÍFICIL DE DETECTAR POR LA AUSENCIA DE INDICIOS FÍSICOS. NO OBSTANTE, AFECTA LA AUTOESTIMA Y LA AUTOIMAGEN.

Formas

Gritos, insultos, remedos

Apodos

Acusaciones falsas

Burlas y sarcasmos

Desprecio

Rotulación

Críticas

Cuestionamiento permanente frente a los demás.

Favor no confundir

Las llamadas de atención de padres y maestros, que forman parte de tu desarrollo y proceso educativo, no son necesariamente una forma de abuso. Si sientes que se pasan de tono, dilo.



Salvavidas



Exige respeto con firmeza, pero sin gritar.

Desarma al agresor con tu serenidad.

Trata de descubrir el motivo de la agresión.

Pon una barrera para que los gritos no pasen del oído al corazón.



OJO: NUNCA TE COMAS EL CUENTO DE QUE TU MALTRATO ES MERECIDO.



ACOSO FÍSICO

COMÚN Y FÁCIL DE IDENTIFICAR, DEJA, CASI SIEMPRE, MARCAS VISIBLES. GENERALMENTE EMPIEZA CON INSULTOS Y AMENAZAS Y TERMINA EN GOLPES Y OTRAS FORMAS DE ATAQUE FÍSICO.

Formas

Golpes:
patadas, puños,
palizas, pellizcos,
empujones,
zancadillas...

Montonera
o bolita
(abalanzarse en
grupo sobre
otro).

Agresión
con
armas.

Robo
y daño a
pertenencias.

Encierros,
escupitajos,
asfixia, cabeza
en el inodoro.

Calzón
chino, bajada
de pantalón o
levantada de
falda.

Salvavidas



Intenta mantener el control emocional.

Anda acompañado y escapa tan pronto como puedas.

Denuncia el hecho.

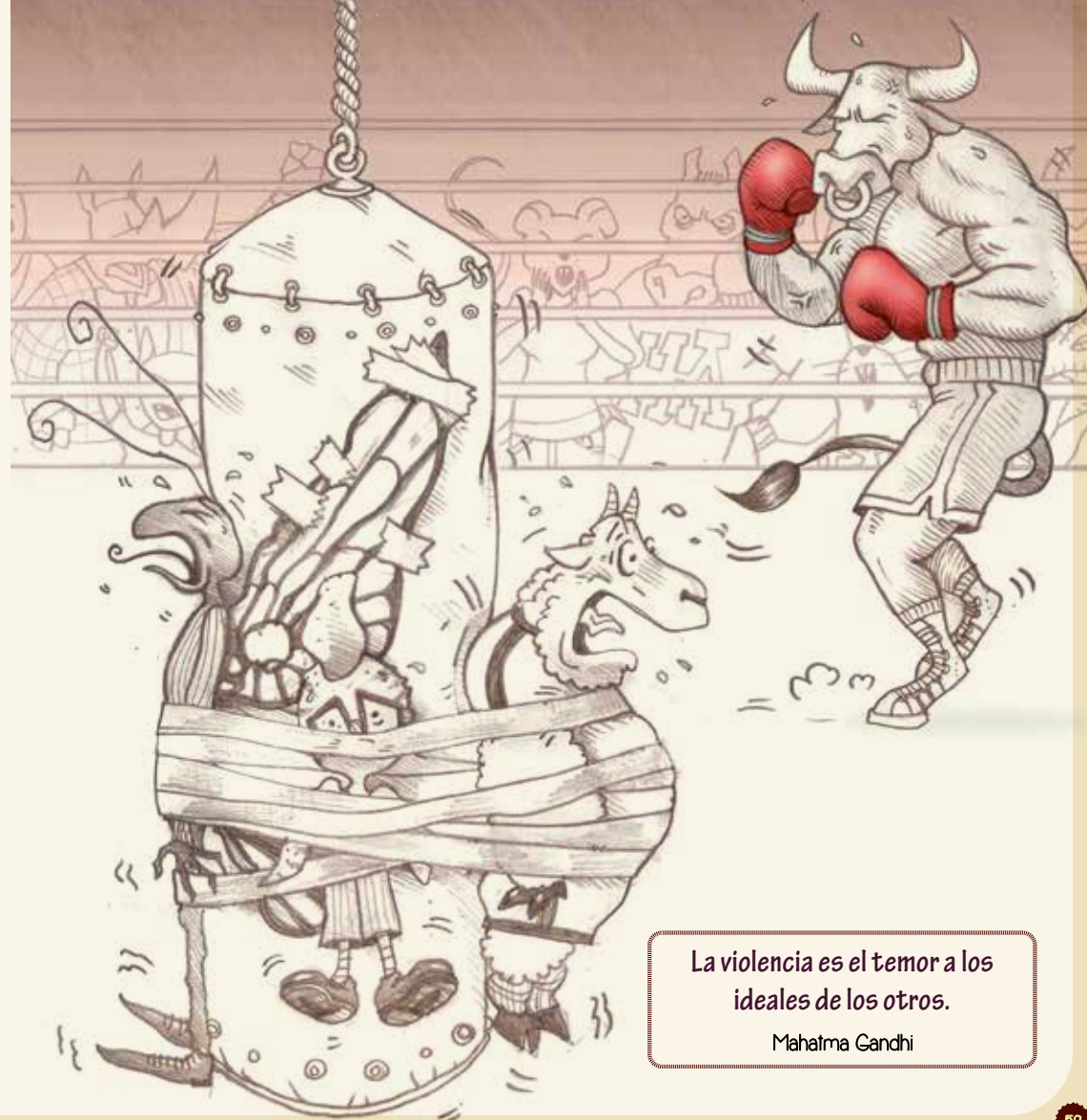
Evita que el bully se te acerque demasiado y trata de proteger, en especial, tu cabeza y tu cara.



OJO: ANTES DE
REVIRAR CALCULA TUS
POSIBILIDADES DE ÉXITO.

Si para ti el colegio es un ring de boxeo, cada clase un asalto, tus compañeros los contrincantes, tus profesores los réferis y al graduarte esperas un cinturón de oro y no un diploma, ¡estás en el lugar equivocado!

La violencia
jamás
reemplaza a la
inteligencia.



La violencia es el temor a los
ideales de los otros.

Mahatma Gandhi

ACOSO RELACIONAL

LLAMADO TAMBIÉN EMOCIONAL O INDIRECTO PORQUE NO TIENE QUE SER FRENTE A FRENTE, BUSCA LASTIMAR PSICOLÓGICAMENTE AL OTRO, MEDIANTE LA MANIPULACIÓN Y EL AISLAMIENTO SOCIAL. SUS HERIDAS SON LAS MÁS DIFÍCILES DE SANAR, AFECTAN LA AUTOESTIMA Y LLENAN DE INSEGURIDAD A LA VÍCTIMA, QUE SE SIENTE AGREDIDA POR TODO UN GRUPO Y SE QUEDA SIN PISO Y SIN RESPALDO.

Formas

Bloqueo social:

Todo un grupo se pone de acuerdo para no hablarte, excluirte de sus actividades o ignorarte como si no existieras.

Amenaza:

Con actos o palabras te atemorizan para obligarte a hacer algo que no deberías.

Chismes, risitas y rumores infundados:

Tratan de distorsionar tu imagen, burlarse de ti o sembrar cizaña.



El abuso emocional es como un lavado cerebral en el que sistemáticamente se desgastan la autoconfianza, la autovaloración, la confianza en las propias percepciones y la autoimagen de la víctima

Dra. Beverly Engel,
psicoterapeuta

Salvavidas



Haz ejercicio. Es una excelente manera de reducir el estrés y despejar la mente.

Párale bolas a tu instinto y oído a tus corazonadas.

Denuncia los episodios cada vez que ocurran, hasta lograr que el acoso se detenga.

Ábrete a espacios que te permitan hacer nuevas amistades: clubes de lectura, grupos de trabajo social, actividades deportivas u otro hobby.

Desahógate, busca ayuda del orientador del colegio o de tus padres y cuéntales cómo te sientes.

Rodéate de quienes rechazan el bullying y solidarízate con quien veas en situación similar a la tuya. La unión hace la fuerza.

UN CABALLO EN MI MENTE

Durante la Guerra de Troya, los griegos abandonaron frente a esta ciudad un enorme caballo de madera que los troyanos llevaron adentro, sin saber que en su interior llevaba soldados escondidos. En el momento dado, estos soldados salieron, dominaron a los guardias, abrieron las puertas de la ciudad y permitieron que los griegos entraran y destruyeran Troya sin la menor posibilidad de defenderse.

El abuso emocional es como un "caballo de Troya". Aparentemente, entra sin dejar huellas, pero, una vez adentro, destruye los pilares de la autoestima y hace que la persona sea más vulnerable a futuras agresiones.



No trates de controlar lo incontrolable. "Muchas cosas en la vida se salen de nuestro control, incluyendo la conducta de otros. En lugar de estresarte, concéntrate en las cosas que sí puedes controlar, como la forma que escojas de reaccionar ante el bully".

Lawrence Robinson
y Jeanne Segal, PhD

CIBERACOSO

HERRAMIENTAS COMO LAS REDES SOCIALES Y LOS CHATS, CREADAS PARA RELACIONARSE, REENCONTRARSE, COMPARTIR Y DISFRUTAR, Y QUE DEBERÍAS PODER USAR CON TRANQUILIDAD Y AGRADO, ESTÁN SIENDO APROVECHADAS POR LOS BULLIES COMO ARMA CONTRA SUS VÍCTIMAS. MANTENTE ALERTA.

El ciberacoso o cyberbullying es la agresión a través de Internet, redes sociales o mensajería instantánea. En ocasiones este acoso no es detectado fácilmente por padres o maestros debido al desconocimiento tecnológico. Sin embargo, en las oficinas de lucha contra el crimen existen departamentos especializados en el tema. El abuso electrónico:

Invade la tranquilidad del hogar.

Masifica la humillación.

Ataca a distancia y sin horario.

Acosa solapada o públicamente.

Permite asumir personalidades inventadas.

Puede ser antesala o complemento de un acoso físico presencial.



OJO: LOS BULLIES PRACTICAN EL ESPIONAJE ELECTRÓNICO PARA CONSEGUIR VÍCTIMAS. ¡TEN CUIDADO CON LO QUE PUBLICAS EN LA RED!



Formas

Feliz bofetada o Happy slapping

Grabar con celular un ataque físico, editarlo, identificar a la víctima y agregarle mensajes que la ridiculicen en las redes

Chantaje o Blackmailing

Chantajear, extorsionar o amenazar a través de correos que exigen dinero, bienes o hacer cosas contra la voluntad

Falsa acusación

Publicar información falsa sobre alguien para afectar su reputación y poner a otros en su contra

Falsa identidad

Crear un perfil falso de la víctima para matonear a otros en su nombre. Esto genera problemas tanto para el suplantado como para los agredidos.

Ataque viral

Dañar el computador de la víctima, mediante envío de virus electrónicos o software malintencionado

Sexting

Fusión de "sex" y "texting", consiste en circular en la red fotos exhibicionistas o contenidos eróticos, que pueden terminar en acoso y chantaje al protagonista, quien resulta víctima de su propio invento.

Anónimos

Mensajes intimidantes enviados por personas que ocultan su identidad o se valen de seudónimos para evitar rastreos

Ataque múltiple

Publicar información de la víctima y alentar a otros para que la agredan física o virtualmente. A veces el bully miente y asegura que ha sido víctima de esa persona, para conseguir solidaridad. A menudo, la víctima pierde la capacidad de defensa.

Suscriptor XXX

Suscribir a la víctima a revistas o websites porno u ordenar artículos eróticos para ser entregados en su residencia o trabajo.

Espionaje o Outing

Revisar los mensajes de chat, texto, emails e incluso fotos de una persona, donde quede expuesta su intimidad, y luego, sin su autorización, reenviarlos o imprimirlos para ridiculizarla

Suplantación

Acceder a la cuenta de otras personas y, desde allí, redactar o enviar fotos, mensajes agresivos o denigrantes a otras personas, haciendo ver como culpable al dueño de la cuenta intervenida



Flameo o Flaming

Mediante mensajes obscenos, mayúsculas y emoticones, incitar a la víctima a contestar de forma airada, para luego manipular la respuesta y enviarla a sus contactos para avergonzarla

Falsas reuniones

Engañar, sobre todo a gente joven, acordando citas falsas con fines como trampas, burlas, agresiones e incluso secuestros

Páginas denigrantes

Creadas en Internet por los bullies, donde se puede votar, por ejemplo, quién es el más feo, tonto, gordo o estúpido de la escuela



Si identificas al bully, no tienes que abrir sus mensajes. Filtralos en una carpeta diferente que puedas guardar y usar como prueba. Ojos que no ven, corazón que no siente.

Bloquea al acosador.

Denuncia el caso ante el proveedor del servicio telefónico y cambia de línea.

No caigas en el círculo del matoneo. Elimina los mensajes de bullying contra otros. Mañana pueden ser contra ti.

Recuerda respetar las políticas de las redes sociales, por lo general la edad mínima establecida es para mayores de 14 años .

Evita empeorar un matoneo, creyendo que la venganza en línea es la solución. No te dejes enganchar.

Habla con un adulto o una autoridad si estás siendo acosado y muéstrales los mensajes. Si el caso se te sale de las manos, informa a la Policía.



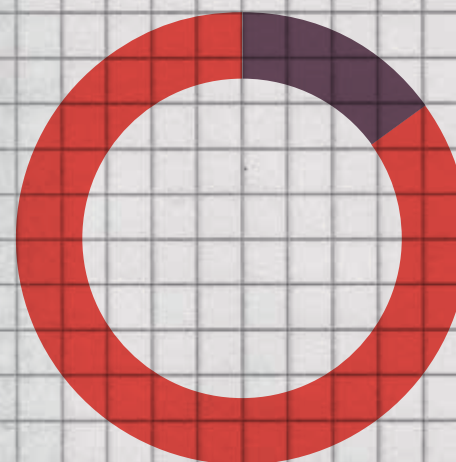
Protege a tus conocidos, borrando siempre los contactos involucrados al reenviar un mensaje.

Protege tu información personal como teléfonos, dirección, claves de acceso, número de documentos y demás. Así como no darías estos datos a un extraño en la calle, tampoco lo hagas en línea.

Cambia de correo electrónico o línea telefónica.

Cuidate de encuentros con desconocidos que surjan de la red. Por más amigo que parezca un contacto virtual, es un extraño.

Trata de que tus padres u otro adulto hablen con los del bully.



15% DE ESTUDIANTES DE EDADES ENTRE 12 A 18 AÑOS REPORTARON ACOSO ESCOLAR Y EL 15% FUERON ACOSADOS EN LÍNEA O CON MENSAJE DE TEXTO

FUENTE: FACTS ABOUT BULLYING | STOPBULLYING.GOV

Las webcams

LAS WEBCAMS, CÁMARAS QUE VIENEN CON LOS COMPUTADORES O PUEDEN CONECTARSE A ELLOS, TE PERMITEN VER Y HABLAR CON PERSONAS QUE ESTÁN LEJOS, REALIZAR VIDEOCONFERENCIAS, ENSAYAR PRESENTACIONES Y CORREGIRLAS, ENVIAR VIDEOMENSAJES, CREAR TUS PROPIOS PROGRAMAS DE TV Y SUBIRLOS A LA RED, GRABAR AUDICIONES DE TALENTO, POSIBILITAR LOS ESTUDIOS A DISTANCIA, FACILITAR LA COMUNICACIÓN POR SIGNOS, ENTRE OTROS.

NO OBSTANTE, LAS WEBCAMS IMPLICAN ALGUNOS RIESGOS.

Persuadirte de hacer alguna locura para grabarte y circular el video.

No ver con quién hablas.

Activar tu cámara a distancia, invadiendo tu privacidad y obteniendo más información de la que quieres dar.



OJO: SI TIENES UNA WEBCAM, ÚSALA CON DISCRECIÓN. NO DES PAPAYA.

Netiqueta o Netiquette

ASI COMO EXISTE UNA ETIQUETA PARA LA MESA, TAMBIÉN LA HAY PARA EL INTERNET Y LA ELECTRÓNICA. CONOCIDA COMO "NETIQUETA", RECOMIENDA EVITAR:

- Herir o ridiculizar a los demás.
- Usar "me gusta", "like" o "LOL" (Laughing out Loud o soltar la carcajada), con la intención de ofender.
- Plagiar.
- Sabotear las salas de chat o los mensajes instantáneos, ocupando la pantalla con letras sin sentido para impedir que otros conversen.
- Enviar spam.
- Escribir insultos o palabrotas.
- Usar mayúsculas porque se leen como grito y se consideran ofensivas.
- Modificar fotos y reenviarlas.
- Ponerse de acuerdo con otros para bloquear o excluir a alguien del chat, las redes o los juegos en línea.
- Desconocer los derechos de propiedad intelectual y el copyright.



OJO: NO TE LO CREAS. NADA DE LO QUE SUBAS, ENVIES O PUBLIQUES POR INTERNET ES PRIVADO. SIEMPRE PODRÁ SER ENCONTRADO, ASÍ ALGUNAS APLICACIONES DIGAN LO CONTRARIO. MIDE LAS CONSECUENCIAS.

ACOSO SOCIOECONÓMICO

SE PRESENTA CUANDO SE BLOQUEA, HOSTIGA O IGNORA A OTRO POR TENER CONDICIONES SOCIALES O ECONÓMICAS DIFERENTES A LA MAYORÍA DEL GRUPO HUMANO EN QUE SE ENCUENTRA.

El hostigamiento socioeconómico apunta en cualquier dirección y puede hacer perder oportunidades de crecimiento personal. Los bullies esgrimen toda clase de pretextos ridículos para intimidar, entre ellos:

No tener el mismo acento o vocabulario

No tener los mismos dispositivos electrónicos

No ponerse las mismas marcas de ropa

No conocer los mismos lugares

No compartir los mismos hobbies y gustos

Estudiantes de escasos recursos han tenido que desaprovechar becas u otras oportunidades en instituciones de un entorno socioeconómico más alto, debido a presiones de grupo. De igual forma, estudiantes de mayores recursos se ven maltratados y marginados por ello, en entornos de menor solvencia económica.



Algunos colegios han establecido el uso de uniforme y prohibido el de ciertos dispositivos electrónicos para evitar este tipo de acoso.



Formas

EL BULLYING SOCIAL, DE CARÁCTER GRUPAL Y PROLONGADO, EMPLEA TÁCTICAS QUE TIENDEN A EXPRESARSE VERBAL, EMOCIONAL, FÍSICA, ELECTRÓNICA Y SEXUALMENTE, COMO:

X Ignorar

X Despreciar

X Excluir

X Amenazar

X Discriminar

Salvavidas*



En el momento mismo en que se presente, acude a las autoridades escolares y denuncia el caso.

Abre tu círculo de amigos y de espacios donde puedas sentirte bien y crecer en compañía.

Rodéate de personas que compartan tus mismos valores y principios. No te desgastes buscando aceptaciones innecesarias.

El estatus tiene que ver tanto con quien está por encima de ti, como con quien está por debajo.

Wilkinson R,
The Impact of Inequality: How to Make Sick Societies Healthier.

* Dada la combinación de acosos que este encierra, vale la pena repasar todos los salvavidas anteriores.



El colegio, que tiene la obligación de velar por la seguridad y el bienestar de sus alumnos, debe contar con medidas y estrategias para actuar y frenar este acoso.

- LOS NIÑOS Y JÓVENES QUE HAN EXPERIMENTADO ACOSO ESCOLAR AFIRMAN QUE HAN SIDO VÍCTIMAS EN LOS SIGUIENTES LUGARES DEL COLEGIO:
- PASILLO (43,4%)
- SALÓN DE CLASE (42,1%)
- AFETERIA (26,8%)
- EN LÍNEA (15,3%)
- BAÑOS (12,1%)
- ALGÚN LUGAR DENTRO DEL COLEGIO (2,1%)

ACOSO SEXUAL

MALTRATO U HOSTIGAMIENTO EN EL QUE EL BULLY USA RASGOS PROPIOS DE SU SEXO PARA ATACAR A LAS VÍCTIMAS.

Formas

Miradas, gestos, pipos, chistes, propuestas e insinuaciones morbosas. Exposición de genitales, insultos, obscenidades.

Mensajes eróticos o pornográficos y humillación por preferencias sexuales.

Acercamientos sexuales no consentidos (pellizcos, caricias, besos, roces, sexo oral, abuso sexual).

Obligar al tocamiento de los genitales de otra persona, a desnudarse, a posar para fotos o videos pornográficos o a ver material obsceno.

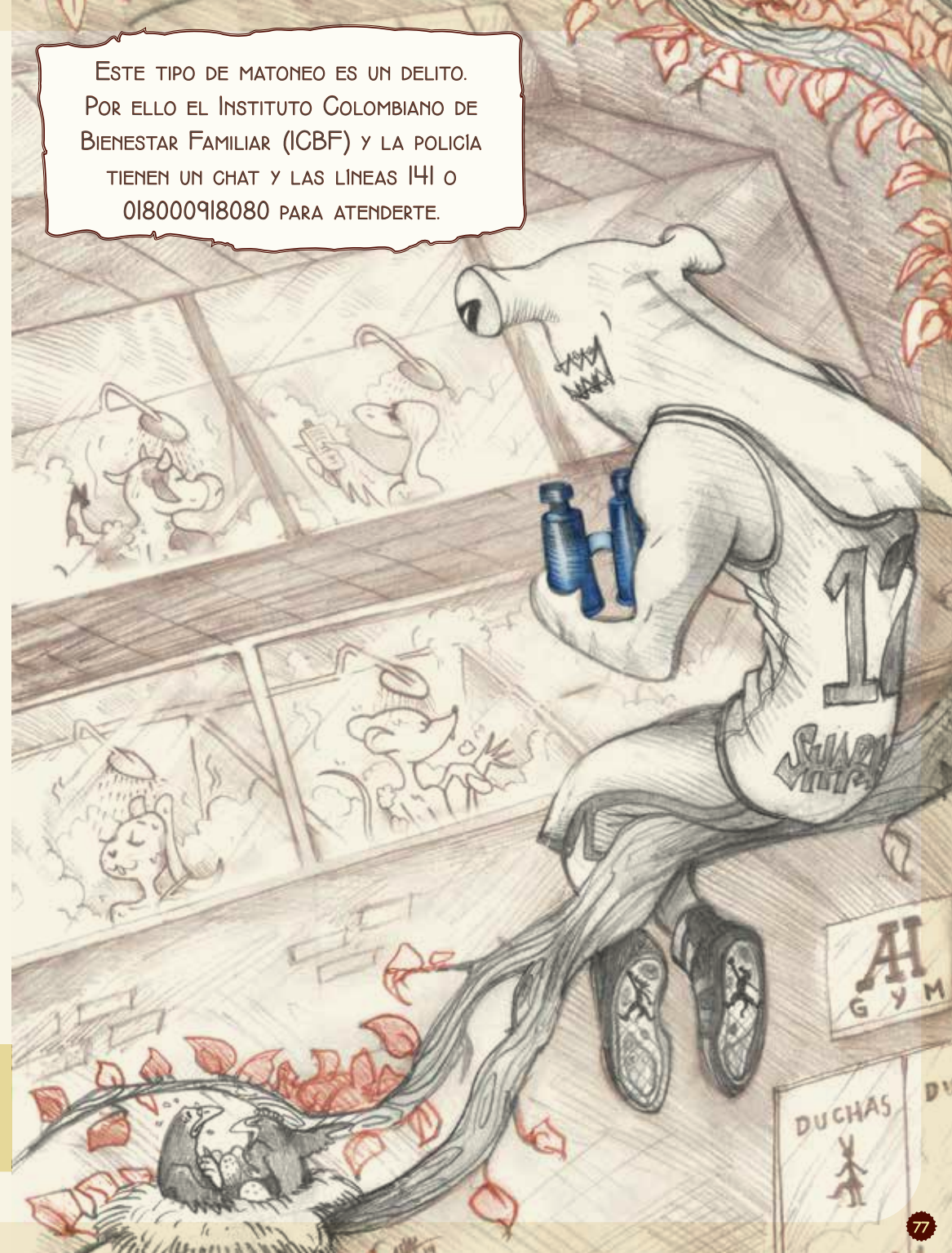
Favores a cambio de servicios sexuales. "Yo te ayudo si...".

Ridiculización de alguien, tratándolo como si fuera del sexo opuesto al que pertenece.

Uno de los métodos más efectivos para reducir cualquier tipo de acoso sexual escolar es incluir el respeto entre los compañeros en las normas y prácticas de los colegios.

Stein, N.
*Sexual harassment in school:
the public performance of
gendered violence*

ESTE TIPO DE MATONEO ES UN DELITO.
POR ELLO EL INSTITUTO COLOMBIANO DE
BIENESTAR FAMILIAR (ICBF) Y LA POLICIA
TIENEN UN CHAT Y LAS LINEAS 141 O
018000918080 PARA ATENDERTE.



Otras formas

A LAS FORMAS ANTERIORES SE SUMAN LAS QUE ALGUNOS ADULTOS ENMASCARAN COMO PARTE DE SU EJERCICIO PROFESIONAL. MANTENTE ALERTA FRENTE A:

Profesores que se ofrecen a arreglar las notas a cambio de...

Profesionales de la salud que en la consulta tocan indebidamente a los pacientes.

Entrenadores deportivos que en juegos o actividades manosean a sus pupilos.

Líderes espirituales que se valen de su estatus para aprovecharse sexualmente de sus adeptos.

Familiares cercanos o lejanos que aprovechan momentos íntimos o la falta de testigos.

Conductores, guardaespaldas, vigilantes, empleados domésticos que se escudan en su función protectora para acceder a la víctima.

Es común que niños matoneen a niñas para ganar aceptación entre sus pares o aparentar experiencia sexual. Las niñas tienden a rechazar a aquellas que consideran como posible competencia.

OJO: LOS NIÑOS Y JÓVENES TIENDEN A SER MUY INTUITIVOS ACERCA DE PERSONAS PELIGROSAS O SITUACIONES EXTRAÑAS. NO IGNORES TUS INSTINTOS O CORAZONADAS, ES PREFERIBLE REACCIONAR CON PRUDENCIA Y HUIR, QUE LAMENTARSE POR NO HABER HECHO NADA. MANTENTE ALERTA.

¿Sabías qué grooming, término inglés referido al cepillado de mascotas, se usa para designar el acercamiento paulatino y amistoso de un adulto a un menor de edad, con el fin de ganarse su confianza y obtener algún favor sexual, introducirlo en la pornografía o vincularlo a una red de prostitución?



OJO: CUANDO EL AGREDIDO ES UN HIJO, AUNQUE SEA MUY DIFÍCIL MANTENER LA CALMA, LOS PADRES NUNCA DEBEN TOMAR LA JUSTICIA EN SUS PROPIAS MANOS.



Bajada de pantalón o **Debaggging**, muy común entre los hombres, consiste en sorprender a la víctima y, con un rápido movimiento por detrás, bajarle el pantalón para dejar sus genitales o trasero al descubierto. En algunos países esto se considera acoso sexual y puede ser castigado con suspensión o expulsión del colegio.

EL PRECIO DE LA CONFUSIÓN

ANN

En Colombia, cuatro amigos llevaron el debbaging más allá. Desnudaban entre tres al cuarto del grupo que estuviera distraído, arrojando su ropa a un tejado cercano para que pasara por la vergüenza de tener que recuperarla en estas condiciones. Sin saber lo que estaba ocurriendo, el padre de uno de ellos pasó cerca cuando el hijo estaba siendo desnudado.

Creyendo que estaba siendo víctima de una violación, sacó un arma y mató a los tres supuestos agresores. Al ver a sus amigos muertos, el joven se limitó a decir: "Solo nos estábamos divirtiendo". Actualmente, el padre paga una condena de 30 años en prisión.

CASOS DE LA VIDA REAL



Grita, huye. No te dejes
ganar de la situación.

Aprende a decir "no".
No importa la presión.

Si conoces al agresor, evita
quedarte a solas con él.

Entra a las consultas de salud
con alguien de confianza.

Denuncia sin temor,
trátese de quien se trate.

El bullying sexual se considera un
matoneo múltiple por la cantidad de
variables que involucra. Ataca psicológica
y emocionalmente, física y verbalmente,
además de la cantidad de secuelas
visibles e invisibles que puede dejar y
del atropello a la sana evolución de la
sexualidad y definición de la identidad.



En Colombia, según
la Ley 1236 de
2008, la persona que
realice actos sexuales
en presencia de o con
un menor de 14 años y
lo induzca a prácticas
sexuales, deberá pagar
con cárcel estas acciones.

Si sientes que estás sufriendo alguna situación de
acoso sexual, es importante que informes a un adulto
de confianza, a tu profesor o a las autoridades, puedes
marcar a la línea 112 de la Policía nacional.



OJO: SI ALGUIEN QUE CONOCES TE
CUENTA QUE ES VÍCTIMA DE ACOSO
SEXUAL, MOTÍVALO A DENUNCIAR Y DILE
QUE LO ACOMPAÑARÁS CUANDO QUIERA
HABLAR DEL TEMA.

51%

- EL INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR
A CORTE DE 7 DE JUNIO DE 2022 REGISTRA 11.981
PROCESOS ADMINISTRATIVOS DE RESTABLECIMIENTO DE
DERECHOS -PARA- ASOCIADOS A VIOLENCIA CONTRA
NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES, DE LOS CUALES 51%
ATIENDE A VIOLENCIA SEXUAL.

- SEGÚN CIFRAS DE LA DIRECCIÓN DE DEFENSORÍA
PÚBLICA DE LA DEFENSORÍA DEL PUEBLO, EN LOS ÚLTIMOS
5 AÑOS HAY UN TOTAL DE 50.081 PODERES INGRESADOS
POR DELITOS SEXUALES EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES.



NOVIAZGOS PELIGROSOS

En los noviazgos o las relaciones de pareja el bullying busca dominar y manipular. Es complejo y doloroso por los vínculos emocionales que existen entre el agresor y la víctima, los cuales a menudo se usan para agredir.

En estos casos es frecuente encontrar conductas que impiden el desarrollo de una relación funcional, como:

Gritos, golpes y encierros.

Abusos y manipulaciones.

Celos, posesividad, obsesión.

Mentiras, insultos y amenazas.

Maltrato sexual.

Aislamiento social y prohibición de amistades.

Control sobre comida, vestido, amistades, planes.

Hostigamiento por chat, mail, etc.

El verdadero amor no es otra cosa que el deseo inevitable de ayudar al otro a que sea quien es.

Jorge Bucay

Una relación en que prime alguna de estas conductas, no es sana. Las relaciones deben basarse en el afecto, la comprensión, la comunicación y la solidaridad. Una buena relación nunca te obligará a hacer algo contra tu voluntad ni te producirá miedo, incertidumbre o estrés. Una buena relación saca a relucir lo mejor de cada uno.



EL MUNDO AL REVÉS

MATONEO A LOS PROFES

Los casos de *bullying* de alumnos a profesores, tanto en colegios públicos como privados, son cada vez más frecuentes. Los métodos más comunes de este *bullying* son el hostigamiento verbal, la agresión física, el acoso electrónico (desprestigio y falsas acusaciones) y las amenazas.

SÍNDROME DEL EMPERADOR

Es el maltrato de hijos a padres, a través de agresiones, golpes, robos, amenazas, insultos, transgresión de normas, rebeldía y daños a la propiedad. Las causas de este matoneo se vinculan tanto a carencia de afecto como a sobreprotección, a la falta de límites, a la pérdida de autoridad, a la pobre comunicación e interacción familiar, y a la sobreexigencia.



OJO: LOS
PADRES DE UN
BULLY DEBEN
BUSCAR AYUDA
PROFESIONAL
PARA MANEJAR
SU CONFLICTO

Salvavidas para papás



Fomentar el diálogo como solución de problemas, no los golpes.

Dar amor y expresarlo.

Reprender por el error del caso, no por todo un historial.

Enseñar con el ejemplo, no con sermones.

Fomentar actividades sanas: deporte y ejercicio.

Darle espacio al desahogo, sin interrumpir.

Reconocer los errores y ofrecer disculpas en su momento.

No confundir grito con autoridad.

Encontrar tiempo para cada miembro de la familia.

AMENAZA A UNA MADRE

ANN

Ya son muchas las denuncias de padres y madres que son maltratados física y/o psicológicamente por sus hijos, o extorsionados por ellos.



CASOS DE LA VIDA REAL

El Tiempo, lunes 1 de agosto de 2022

¿SOY UN BULLY?

RESPONDE ESTAS PREGUNTAS Y DESCUBRE SI TU COMPORTAMIENTO TE HA CONVERTIDO EN EL TERROR DE TUS COMPAÑEROS:

¿Te burlas permanentemente de las opiniones de los demás? ☐ SI ☐ NO

¿Comentas con ironía el aspecto físico de otros? ☐ SI ☐ NO

¿Amenazas y agredes a los demás cuando no hacen lo que tú quieres? ☐ SI ☐ NO

¿Te empodera hacer sentir mal a otros? ☐ SI ☐ NO

¿Gozas maltratando personas y animales? ☐ SI ☐ NO

¿Hablas despectivamente de tus compañeros de clase? ☐ SI ☐ NO

¿Te gusta presenciar episodios de violencia? ☐ SI ☐ NO

¿Te conmueves con el sufrimiento ajeno? ☐ SI ☐ NO

¿Te molesta cumplir normas? ☐ SI ☐ NO

¿Te tienen miedo tus compañeros? ☐ SI ☐ NO

Si una o más de tus respuestas son positivas, es posible que estés cayendo en una conducta de matoneo. Pide ayuda para saber qué te pasa.

Si todas tus respuestas son negativas, puedes convertirte en una fuerza que ayude a combatir el bullying, propiciando un clima armónico a tu alrededor.

RECONÓCETE

Si eres un bully, admitirlo es el primer paso para una solución. Pide a tus padres que te ayuden a identificar la causa de tu conducta y a darle un manejo adecuado. Evalúa tus amistades y si te das cuenta de que son una mala influencia, apártate de ellas. Ponte en los zapatos de tus víctimas y trata de imaginar cómo sería tu vida aislado, sin amigos, marginado, robado, burlado, maltratado, humillado. Dura, ¿verdad? Trabaja en mejorar tu empatía, aprende a respetar la diferencia. El respeto de los demás se gana respetando, no aplastando.

AGACHA LA CABEZA

Ahora que reconoces el daño causado, el siguiente paso es la disculpa y la reparación. Agacha la cabeza y aprende a pedir perdón. No le hace daño a nadie y ayuda a aliviar los cargos de conciencia.

- LA ONG INTERNACIONAL BULLYING SIN FRONTERAS EN UN PROCESO INVESTIGATIVO REALIZADO ENTRE EL 2 DE ENERO DE 2020 Y EL 20 DE DICIEMBRE DE 2021, IDENTIFICÓ UN TOTAL DE 8.981 CASOS GRAVES DE BULLYING EN COLOMBIA.

- ESTA CIFRA COLOCA AL PAÍS COMO UNO DE LOS PAÍSES CON MAYOR CANTIDAD DE CASOS DE ACOSO ESCOLAR EN EL MUNDO.

<https://bullyingsinfronteras.blogspot.com/2018/11/estadisticas-de-bullying-en-colombia.html>

TIPS PARA PEDIR PERDÓN

LA VÍCTIMA MERECE UNAS DISCULPAS SINCERAS QUE LE PONGAN PUNTO FINAL AL INFIERNO VIVIDO. DE AHÍ EN ADELANTE LA TRANQUILIDAD IRÁ SANANDO POCO A POCO SUS HERIDAS.

Pide perdón cuando de verdad estés arrepentido y decidido a no volver a caer.

Hazlo en privado, el perdón no necesita barra.

Limitate a reconocer tu daño, no trates de justificarlo.

Cuando lo hagas, mira a los ojos del otro y no te permitas ningún sarcasmo.

No te extrañe que la víctima se muestre desconfiada, le has dado razones para ello.

Si la víctima siente necesidad de desahogarse, escúchala.

Si no te aceptan las disculpas de inmediato, retírate sin soberbia. A veces perdonar toma tiempo.

El perdón no es un acto de debilidad, es un acto de valor y nunca es tarde para hacerlo.



EL SABIO Y EL NECIO*

Cuenta la leyenda que en algún lugar del Oriente, un estudiante que quería desvirtuar la sabiduría del gran maestro que vivía en la montaña, atrapó a un pajarillo y, con las manos ocultas tras su espalda, llegó a él y le preguntó:

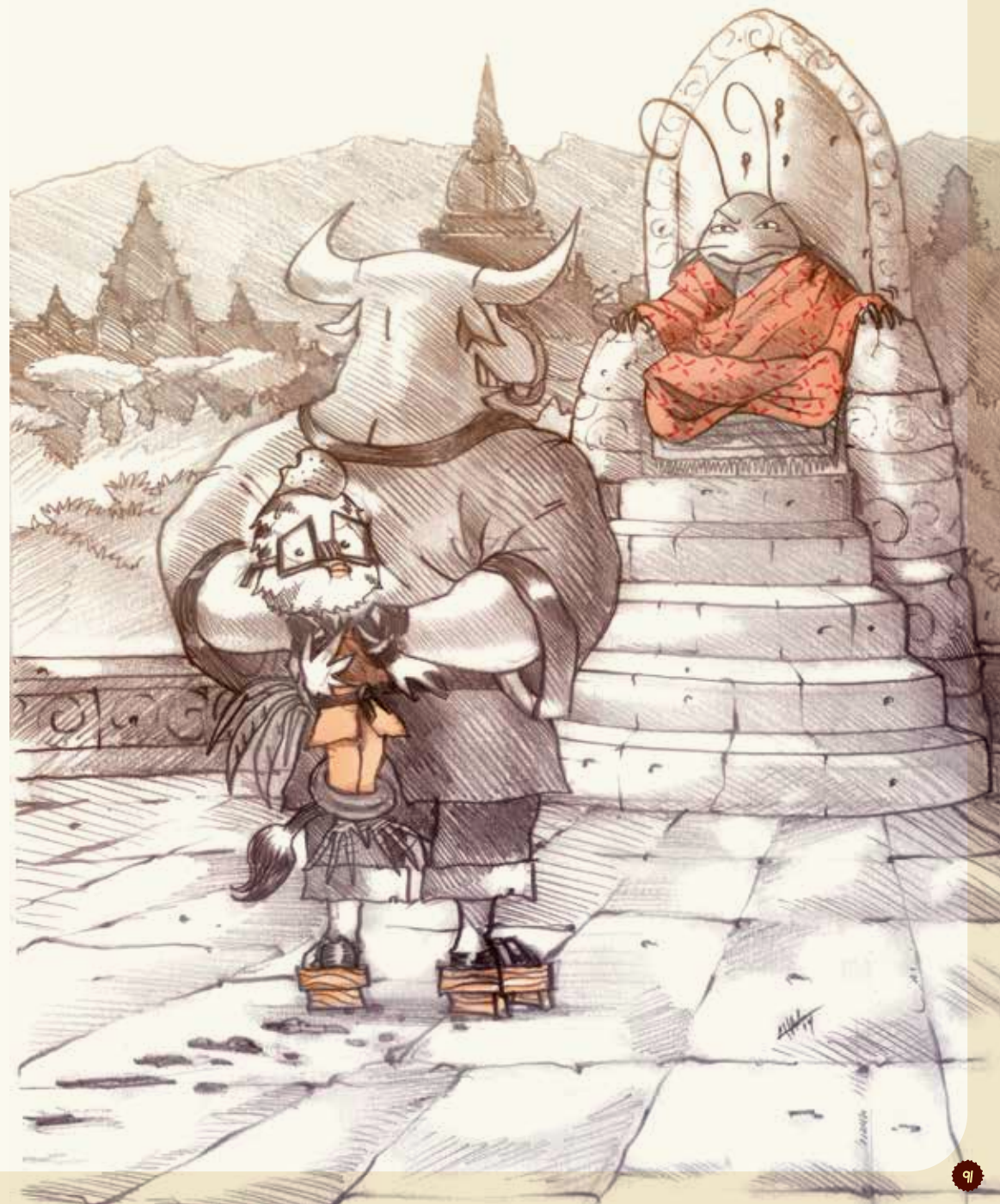
— Maestro, tú que tanto sabes, dime si el pajarillo que traigo en mis manos está vivo o muerto.

Consciente de las intenciones del muchacho, el sabio meditó la pregunta, sabiendo que si le decía “vivo”, el joven mataría al pájaro y luego se burlaría de él; y si le decía “muerto”, lo dejaría vivir para burlarse de igual forma.

— “La respuesta está en tus manos”, fue la sentencia del maestro.

*Basado en un cuento anónimo oriental

Nuestra vida
y la de los demás
están en nuestras manos. Tus
palabras y tus acciones pueden ser
decisivas para el futuro de otros. Tú
puedes optar por motivar a una persona y
ayudarla a alcanzar grandes logros o puedes
sumirla en la ruina y la derrota.
Tú decides cómo quieres ser
recordado. Para bien o para mal,
todo lo que hagas trae
consecuencias.



"EL TORITO NUEVO SE HIZO PIPÍ",
"EL TORITO NUEVO SE HIZO PIPÍ"
ESE DESESPERANTE CORITO TODAVÍA RESUENA EN MIS OÍDOS...



¡SE BURLARON DE TI POR SER UN
TERNERO DEBILUCHO!

¡DEJA DE LLORAR!
¡NO SEAS QUEJICAS!

SNIF!

EL VERDADERO PODER SE EJERCE
CON LOS PUÑOS. ¡VAMOS! ¡GOLPÉAME
CON TODAS TUS FUERZAS!

MI PADRE, EL GRAN TORINO, ME ENSEÑÓ QUE
PARA SER RESPETADO HAY QUE GOLPEAR...

AHORA SÍ, QUE
SE ATREVAN...

EL VERDADERO
PODER SE EJERCE
CON LOS...

NO VOY A PERMITIR QUE
TERMINES COMO EL PRIMO
FERDINANDO...

ANIMAL HIGH SCHOOL

SLAM!

...PUÑOS.

CORRAN POR
SUS VIDAS.

RINNY

SHARKY

BULL

MARRANELLY

PIPIOLO

SHEEP



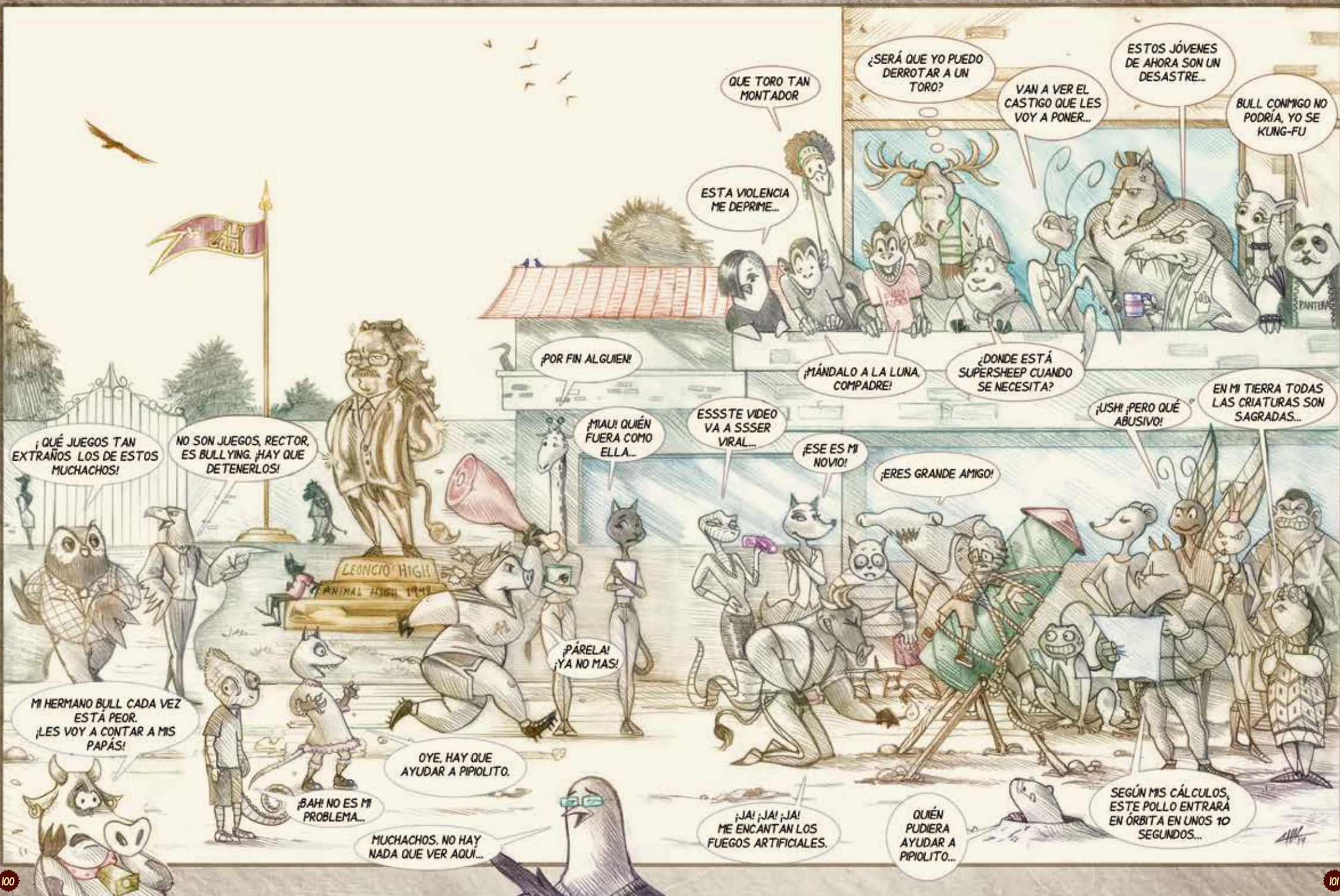
APUESTO A QUE DE ESTA NO SE LEVANTA

ESTA GOLPIZA VA A RECIBIR MUCHOS "LIKES" EN FACEBULL...

BULL ACABA DE DEMOSTRAR QUE EL VERDADERO PODER SE EJERCE CON LOS PUÑOS...







¿QUÉ JUEGOS TAN EXTRAÑOS LOS DE ESTOS MUCHACHOS!

NO SON JUEGOS, RECTOR, ES BULLYING. HAY QUE DETENERLOS!

MI HERMANO BULL CADA VEZ ESTÁ PEOR. LES VOY A CONTAR A MIS PAPÁS!

¡BAH! NO ES MI PROBLEMA...

MUCHACHOS. NO HAY NADA QUE VER AQUÍ...

LEONCIO HIGH
ANIMAL HIGH 1942

OYE, HAY QUE AYUDAR A PIPILITO.

¡POR FIN ALGUIEN!

¡MIAU! QUIÉN FUERA COMO ELLA...

¡PÁRELA! ¡YA NO MÁS!

QUE TORO TAN MONTADOR

ESTA VIOLENCIA ME DEPRIME...

ESSSTE VIDEO VA A SSSER VIRAL...

¡ESE ES MI NOVIO!

¡JA! ¡JA! ¡JA!
ME ENCANTAN LOS FUEGOS ARTIFICIALES.

¿SERÁ QUE YO PUEDO DERROTAR A UN TORO?

VAN A VER EL CASTIGO QUE LES VOY A PONER...

ESTOS JÓVENES DE AHORA SON UN DESASTRE...

BULL CONMIGO NO PODRÍA, YO SE KUNG-FU

¡MÁNDALO A LA LUNA, COMPADRE!

¿DONDE ESTÁ SUPERSHEEP CUANDO SE NECESITA?

¡USH! ¡PERO QUÉ ABUSIVO!

EN MI TIERRA TODAS LAS CRIATURAS SON SAGRADAS...

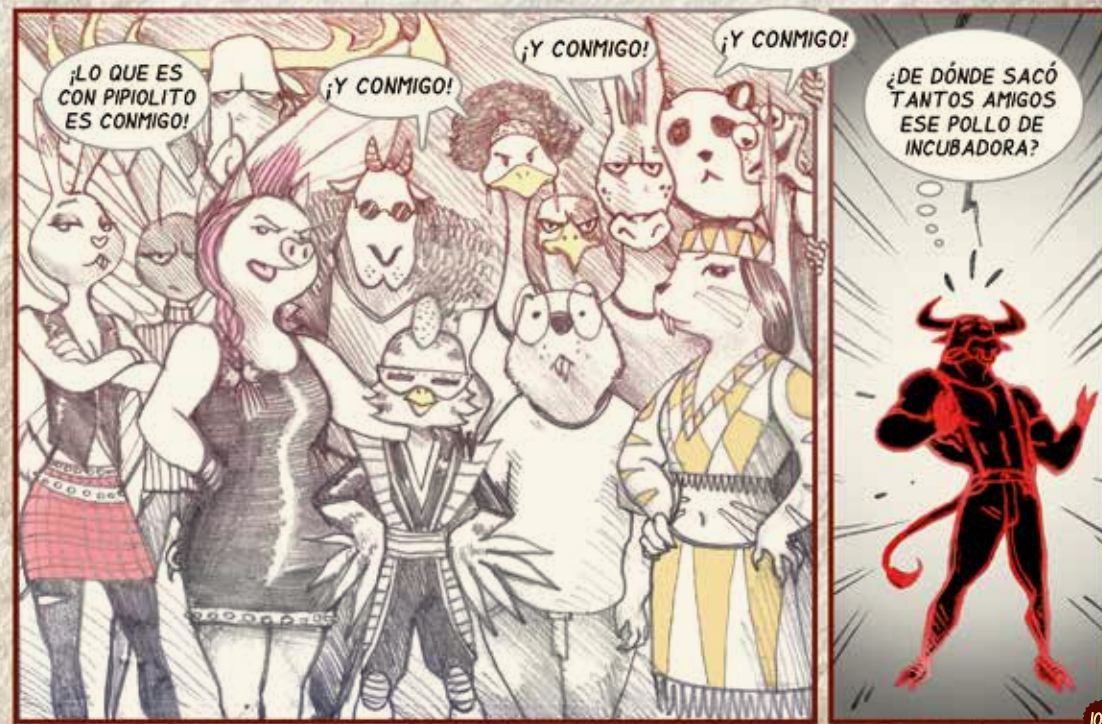
¡ERES GRANDE AMIGO!

QUÉN PUDIERA AYUDAR A PIPILITO...

SEGÚN MIS CÁLCULOS, ESTE POLLO ENTRARÁ EN ÓRBITA EN UNOS 10 SEGUNDOS...









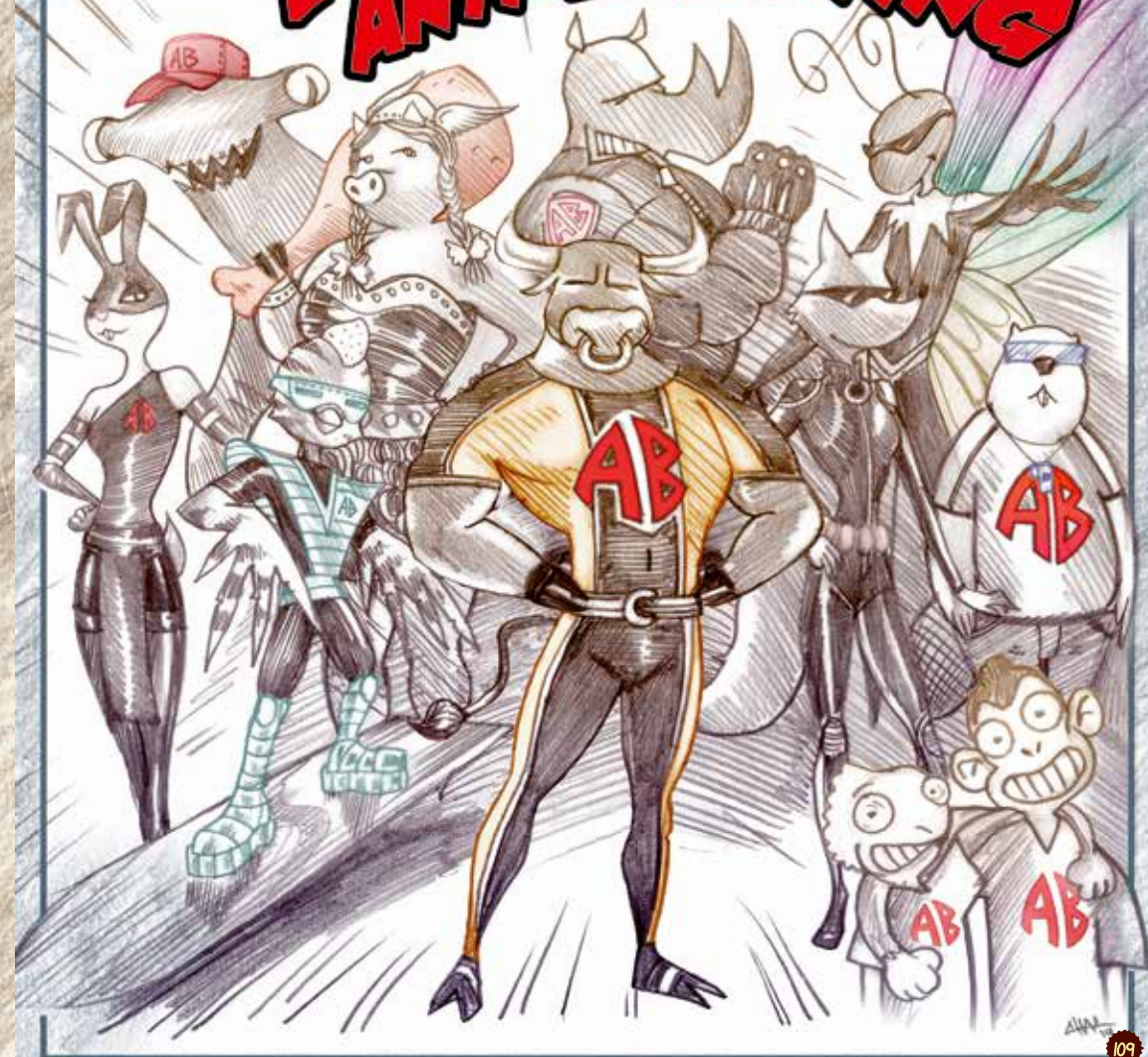
¡HEY, ESTÚPIDO OJÓN!
¡LA LONCHERA O TE MUELO
A GOLPES!

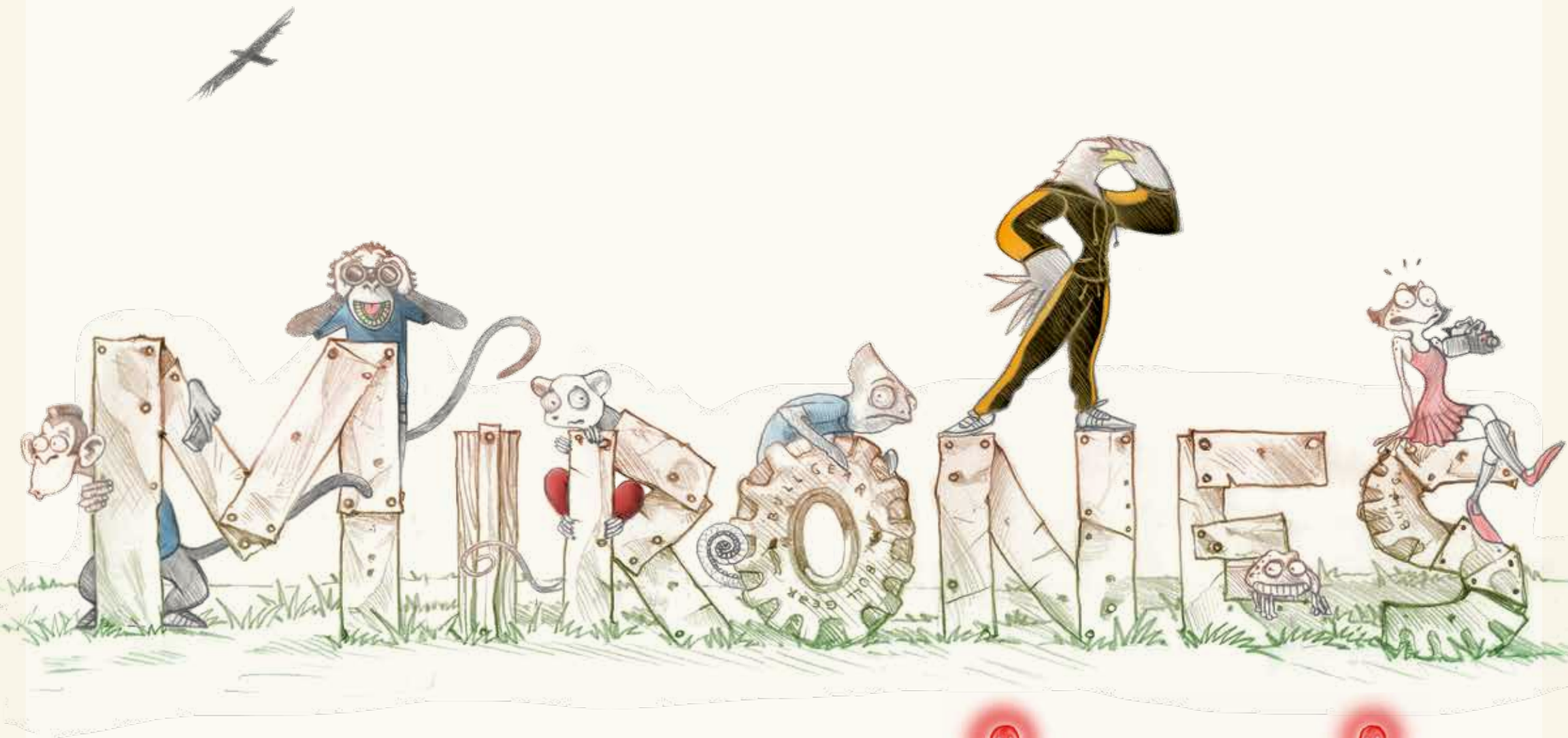


¡PÁRALA, MACACO ABUSADOR!
O TENDRÁS QUE VÉTELAS CON...



EQUIPO ANTI-BULLYING

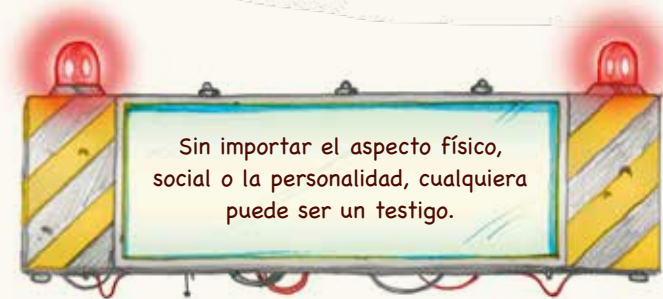




No me asusta la maldad de
los malos, me aterroriza la
indiferencia de los buenos.

Mahatma Ghandi

Sin importar el aspecto físico,
social o la personalidad, cualquiera
puede ser un testigo.



TESTIGOS

AL BULLY LE GUSTA HACER SHOW Y LOS MIRONES O TESTIGOS SON SU PÚBLICO. POR ESO, LOS TESTIGOS U OBSERVADORES TIENEN UN PAPEL DEFINITIVO EN LA INTIMIDACIÓN. POR TRATARSE DE UNA MAYORÍA, SU REACCIÓN A FAVOR O EN CONTRA DEL BULLY PUEDE AGRAVAR O ATENUAR LA SITUACIÓN.

Hay testigos pasivos, indiferentes, reforzadores o cómplices y testigos solidarios con la víctima

PASIVOS

No se involucran por miedo o indiferencia, ignorando que su sola presencia alienta y envalentona al agresor, convirtiéndolos en bullies indirectos.



OJO: LOS PASIVOS PUEDEN EXPERIMENTAR CULPA, ANSIEDAD, TEMOR, IMPOTENCIA Y SENSACIÓN DE COBARDÍA.

INDIFERENTES

Se alejan de la escena, pensando que no es asunto de ellos, se olvidan de que la unión hace la fuerza y de que su desaprobación del bullying puede ayudar a hacer la diferencia.

El peso de estos dos grupos en el entorno escolar podría cambiar el curso de la agresión.

REFORZADORES

SON, POR LO GENERAL, CÓMPLICES DEL AGRESOR, AL QUE TEMEN O ADMIRAN, Y TRATAN DE GANARSE SU FAVOR PARA NO LLEGAR A CONVERTIRSE EN SUS BLANCOS. SE BURLAN DE LA VÍCTIMA, AYUDAN A ACORRARARLA PARA QUE NO ESCAPE Y FILMAN EL EPISODIO CON SU CELULAR PARA LUEGO DIFUNDIRLO.



Tanto los mirones pasivos como los indiferentes y los reforzadores pueden ser tan nocivos como el mismo agresor. La indiferencia de los primeros puede favorecer al bully. El respaldo de los segundos, subirle los humos y estimular un ataque más doloroso.

Al final vamos a recordar no las palabras de nuestros enemigos, sino el silencio de nuestros amigos.

Martin Luther King

SOLIDARIOS

SON AQUELLOS QUE NO SE LIMITAN A OBSERVAR DE MANERA PASIVA, TRATAN DE DETENER LA AGRESIÓN, SE PONEN DEL LADO DE LA VÍCTIMA, LA DEFIENDEN Y MEDIAN EN LA SITUACIÓN, DENUNCIANDO EL ATAQUE. ELLOS PONEN SU GRANO DE ARENA.

El experto colombiano Enrique Chaux comenta que, cuando la audiencia decide intervenir, equilibra el poder y nivela la balanza, haciendo que la situación se atenúe. Señala que cuando las niñas que miran un ataque desaprueban el comportamiento del matón, la situación puede disolverse hasta en 10 segundos, como sucedió en un caso que él cita en Canadá.

Esto apunta a que el bully, por lo general, está pendiente de su imagen ante la audiencia del sexo opuesto.

A las niñas agresoras, por el contrario, no les importa la opinión de la audiencia masculina. Ellas fijan su atención en las otras niñas que miran la situación.

Algunos estudios señalan que en los ambientes escolares donde se presenta matoneo, cerca de un 8% son bullies y un 12% víctimas. Esto implicaría que un 80% de niños estaría en condiciones de oponerse al matoneo y hacer resistencia al bullying, logrando mejoras en la convivencia. ¿Has pensado en ello?

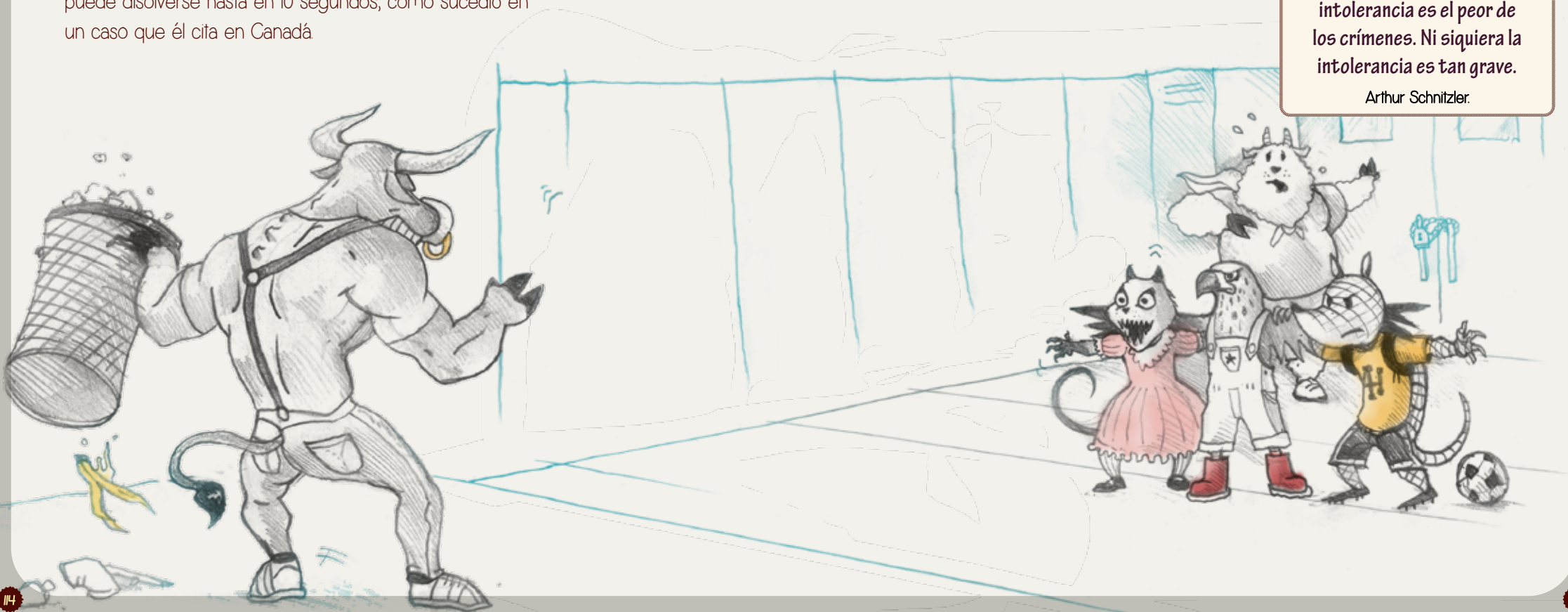
Puedes ver la conferencia completa en el siguiente vínculo:



<https://www.youtube.com/watch?v=bM8aoZYvbfY>

La tolerancia frente a la intolerancia es el peor de los crímenes. Ni siquiera la intolerancia es tan grave.

Arthur Schnitzler.



QUÉ HACER

LOS TESTIGOS DEL BULLYING PUEDEN INTERVENIR Y CONVERTIRSE EN UNA FUERZA ASERTIVA DE APOYO A LA VÍCTIMA, QUE LE RESTA PODER AL BULLY Y RECOPRA LA EMPATÍA DEL GRUPO ANTE LA INTIMIDACIÓN.

- Actúa. Un simple "¡Párela ya!" o "¡No más!" puede terminar la situación.
- Si tienes relación con el agresor, intenta persuadirlo a conciliar, sin atacar o ponerte a la defensiva.
- Trata de mostrarte equitativo. Motiva a otros a aplacar el conflicto, no a agravarlo.
- Dada la oportunidad, ayuda a que la víctima se desahogue.
- Avisa de inmediato a alguna autoridad. Si alguien está armado o hay heridos, llama a la Policía.
- Conformar un grupo antibullying e invita a otros a unirse, recuerda que "la unión hace la fuerza".
- Evita justificar el ataque. Nadie se merece una agresión.
- Los expertos recomiendan que el grupo tenga un estribillo para desempoderar al bully. Algo como: "¡No seas fastidioso, para ya el acoso!".

Desear que las cosas cambien no produce ningún resultado, pero ¡tomar la decisión de actuar ahora mismo, puede cambiarlo todo!

Nick Vujicic

QUÉ NO HACER

- Ser cómplice.
- Dejarse manipular.
- Reírse ante el ataque.
- Aprobar la conducta del bully.
- Filmar la agresión y subirla a las redes.
- Hacerse el de la vista gorda.

Cuando un mirón rompe el silencio y defiende a la víctima, el efecto positivo se multiplica. Muchos otros testigos dejan el miedo y se le unen.



OJO: INTERVENIR FÍSICAMENTE CONTRA EL AGRESOR PUEDE SER EFECTIVO, PERO IMPLICA RIESGOS. EL MATÓN PUEDE SER MÁS FUERTE, ESTAR ARMADO, TENER COMPINCHES ALREDEDOR, ESTAR DROGADO. TENLO EN CUENTA. APRENDE A INTERVENIR DE FORMA SEGURA.



MACACO

Este fastidioso adolescente es capaz de saltar tejados, sabotear clases y treparse en los lockers con tal de filmar una montada o una golpiza. Sus aplausos, abucheos o risotadas indican que hay *bullying* en progreso. Maneja una sofisticada red de apuestas y destina parte de sus ganancias para congraciarse con el *bully*.



CAMILEÓN

Inseguro y asustadizo. Ante cualquier señal de peligro se camufla y pasa desapercibido. Aunque no aprueba los abusos contra sus compañeros, prefiere ser indiferente y callar por miedo a ser el próximo blanco.

EQUIPO ANTI-BULLYING



AGUILISTA

Imponente, hermosa, valiente y sagaz. Nada ni nadie escapa a su aguda visión. Sobrevuela canchas, corredores y patios del colegio, salvando a niños indefensos de Bull y su combo. Esta carismática líder es la pesadilla de todos los abusones.



¿QUÉ MIRÓN ERES TÚ?

Cuando eres testigo de un matoneo, tiendes a sentir:

- A Temor: prefieres hacerte el de la vista gorda.
- B Excitación: te emociona el espectáculo.
- C Indignación: nadie debe ser humillado.

Te enteraste de que a Martina le echaron una gaseosa en la cabeza, tú:

- A Respiras profundo y te alegras de no ser Martina.
- B Lamentas no haber grabado el ataque. Hubieras ganado muchos "like".
- C Hablas con ella y le ayudas a subir el ánimo.

Cuando el profesor de biología ridiculiza a Pedro en el tablero, tú:

- A Tratas de hacerte invisible para que no te toque el turno siguiente.
- B Te burlas y lo abuchearas con cada comentario del profe.
- C Le pides al profesor que pare la burla.

Cuando a Julián le tiraron la maleta por la ventanilla del bus, tú:

- A Agarraste la tuya con todas tus fuerzas.
- B Te burlaste al verlo llorar por sus cosas.
- C Hiciste parar el bus y se la recogiste.

Por las redes sociales están matoneando a Pilar, tú:

- A Te sentiste mal por ella, pero no hiciste nada.
- B Agregaste tu comentario y seguiste reenviándolo.
- C Borraste el mensaje y denunciaste la agresión.

Tu mamá llega a la casa y empieza a preguntar quién rayó la pared, tú:

- A Te pones los audífonos para no oír la cantaleta.
- B Le echas la culpa al primero que se te pasa por la cabeza.
- C Buscas un trapo y empiezas a limpiar la pared.

El grupo planea ir a cine:

- A Cualquier película te da lo mismo.
- B O van a la película que tú quieres o les dices que contigo no cuenten.
- C Propones una votación para escoger la película y respetas la mayoría.

Hay que hacer un trabajo en grupo:

- A Haces tu parte en tu casa y no trabajas en grupo.
- B Te pides escoger tu parte primero para trabajar el mínimo.
- C Crees que cinco cabezas trabajan mejor y ofreces tu casa.

A

Todo apunta a que eres un mirón pasivo. Ojo. No permitas que el miedo te paralice y te haga indiferente. Aprende a ponerte en los zapatos del otro y a ser solidario.

B

Todo apunta a que eres un mirón reforzador. Tu actitud egoísta puede maltratar a otros. Replantea tu conducta, piensa en los demás y no les hagas lo que no quieres que te hagan a ti.

C

Todo apunta a que eres un mirón solidario, generoso y valiente. Tienes en cuenta los sentimientos de los otros y buscas justicia y armonía. Tu actitud es un ejemplo. ¡Felicitaciones!

LOS DOS AMIGOS Y EL OSO

Dos amigos caminaban juntos cuando, de repente, apareció un oso. Uno de ellos se trepó a un árbol y se ocultó entre las ramas. Desde allí vio cómo el otro, al no poder subirse al árbol, se tiró al suelo, contuvo la respiración y se hizo el muerto. El oso lo olió por todas partes, gruñó y se alejó creyendo que era un cadáver.

Autor: Félix María Samaniego.

Cuando el oso desapareció, el que estaba en el árbol bajó y le dijo:

- Me pareció ver que el oso te susurraba algo al oído, ¿qué era?
- Me dio un buen consejo: "Quítale la amistad a quien si te ve en peligro te abandona".

Con tu indiferencia, ¿a cuántos compañeros dejas solos a merced del oso?

CON LA CAMISETA PUESTA

ANN

En el año 2007, en un colegio de Nueva Escocia, un alumno fue matoneado por llevar una camiseta color rosa. Al enterarse de lo sucedido, dos muchachos de un curso superior decidieron tomar cartas en el asunto y solidarizarse con el joven. Esa misma tarde fueron a un mayorista, compraron 50 camisetas color rosa y luego contactaron a sus amigos por las redes. Al día siguiente, a la entrada del colegio todos se pararon con las camisetas puestas. La tranquilidad que el respaldo de los compañeros dio a la víctima se evidenció en su cara. De los bullies nada se volvió a saber.

Tan efectiva fue esta acción que, desde hace 7 años, miles de personas alrededor del mundo conmemoran el día *antibullying*, usando una camiseta rosa con el mensaje "No más bullying".

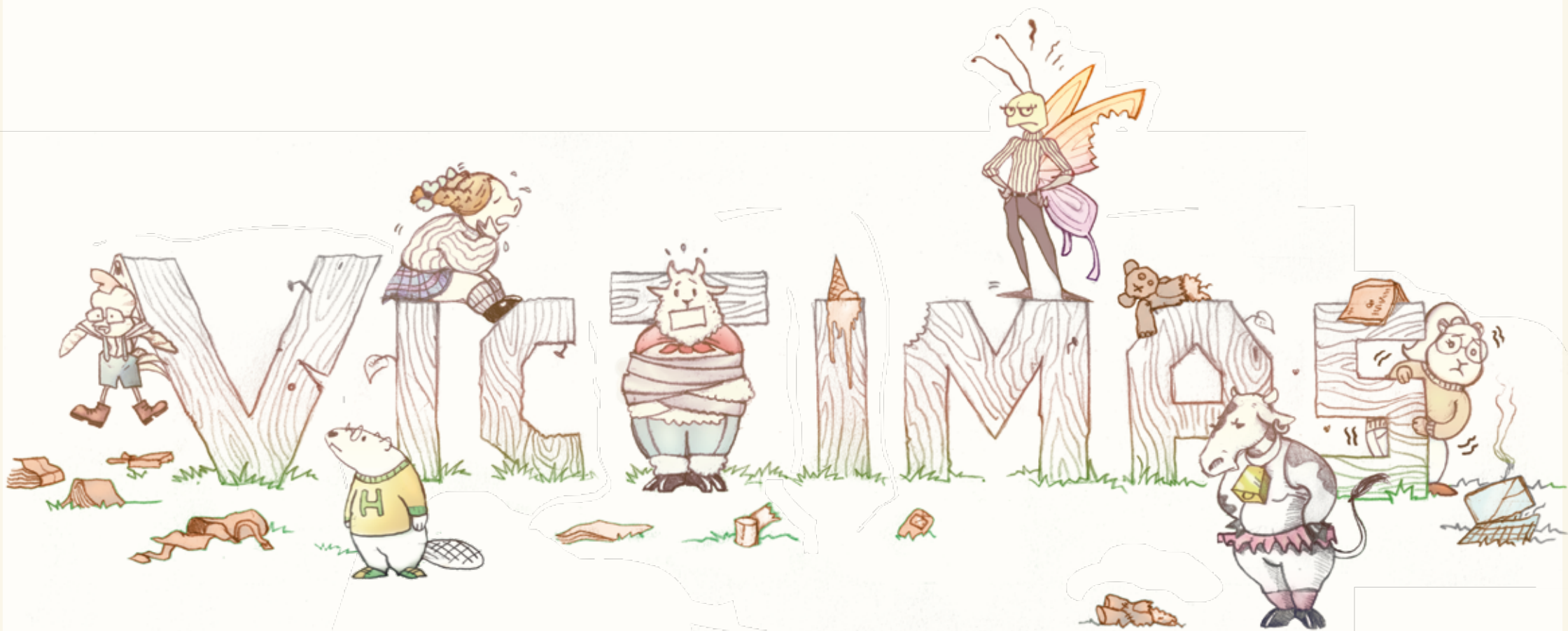
El Día de la camiseta rosa (Pink Shirt Day) se celebra en dos fechas diferentes, el último miércoles de febrero o el segundo jueves de septiembre.



CASOS DE LA VIDA REAL

Para saber más sobre esta iniciativa visita: www.pinkshirtday.ca

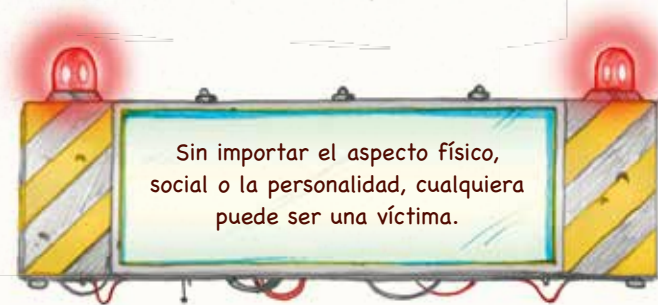




Puedo resumir en tres palabras
todo lo que he aprendido sobre la
vida: la vida sigue.

Robert Frost

Sin importar el aspecto físico,
social o la personalidad, cualquiera
puede ser una víctima.



LOS "ELEGIDOS"

AUNQUE CUALQUIERA PUEDE SER VÍCTIMA DEL MATONEO, EN ESPECIAL INDIVIDUOS CON ALTOS NIVELES DE DEPENDENCIA Y DIFICULTAD PARA VERBALIZAR NECESIDADES Y SENTIMIENTOS, HAY CIERTOS RASGOS QUE TIENDEN A ATRAERLO:

Baja autoestima e inteligencia emocional

Inseguridad, poca habilidad defensiva y necesidad de complacer

Poca capacidad para la solución de problemas

Timidez, ansiedad, introversión



¿A QUÉ EDAD?

NUNCA SE ES MUY JOVEN O MUY VIEJO PARA SER VÍCTIMA DEL MATONEO, PERO SÍ HAY UNA EDAD —ENTRE LOS 10 Y LOS 16 AÑOS— EN QUE LOS ATAQUES SON MUY COMUNES, ESTIMULADOS TAL VEZ POR LOS VISIBLES CAMBIOS HORMONALES DE LA PUBERTAD Y EL USO FRECUENTE DE BRACKETS, PARCHES, ANTEOJOS Y OTROS.

Aparición de granitos y acné

Cambios de estatura y peso

Desarrollos genitales y de musculatura

Nuevos humores corporales y nacimiento de vellos

Cambio de voz, y "gallos" al hablar



EN LA MIRA

EL BULLY TIENDE A ESCOGER INDIVIDUOS RETRAÍDOS O AISLADOS, CON ALGUNA DISCAPACIDAD O HABILIDAD NOTABLE, MIEMBROS DE UNA MINORÍA ESPECÍFICA, YA SEA DE GÉNERO, RACIAL, RELIGIOSA, PARA ASEGURAR SU EFECTIVIDAD.

Discapacidad

Bullying contra personas con malformaciones o impedimentos físicos, dificultades de aprendizaje o enfermedades.



Habilidad notoria

Modalidad envidiosa de bullying contra aquellos con capacidades fuera de serie en algún campo: música, matemáticas, gimnasia u otros.

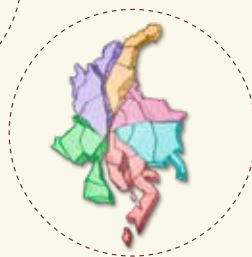
¿Palo porque bogas y palo porque no bogas?

Si uno está discapacitado físicamente, no puede darse el lujo de estarlo también psicológicamente.

Stephen Hawking

Nacionalidad o territorio

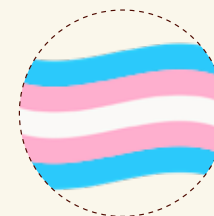
Bullying contra personas provenientes de otros países o incluso de otras regiones del país. Acoso a víctimas del conflicto armado.



Género y orientación sexual



Bullying contra aquellos cuya preferencia sexual es diversa o también por el simple hecho de ser mujeres.



¿Sabías de proyectos como www.itgetsbetter.org, que tienen por finalidad apoyar a la comunidad LGBTI – lesbianas, gays, bisexuales, transexuales e intersexuales– y que se proponen evitar suicidios por bullying contra la orientación sexual?

Étnico

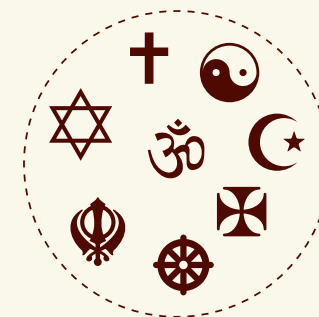
Bullying por origen étnico, color de piel, acento o expresiones culturales diferentes, en particular afrocolombianos o pueblos indígenas.

Solo existe una raza: la raza humana.

Rita Levy-Montalcini

Religión

Bullying contra quienes profesan creencias diferentes a las del bully o la mayoría del grupo.



Con más de 7100 millones de personas y más de 4000 religiones en el mundo, ¿le alcanzará la vida a un bully para montársela a todos los que no piensan como él?

Que tu religión sea más un idilio que una teoría.

Gilbert K. Chesterton

ENFOQUE DIFERENCIAL

¡Todos los seres humanos somos diferentes! Por ello, el enfoque diferencial, que reconoce y hace visible LA DIVERSIDAD, es esencial para la convivencia escolar. En tal sentido, las instituciones de educación, la familia y la sociedad deben incluir dichos enfoques en sus acciones pedagógicas y educativas, de acuerdo con las distintas necesidades y particularidades de las poblaciones, en pro de la garantía de sus derechos humanos.

Perspectiva del transcurso de vida

Las etapas del desarrollo de una persona no pueden entenderse de forma aislada; es decir, la protección de derechos que se brinda en la niñez impactará en la adolescencia y, a su vez, en la adultez y en la vejez. Este enfoque permite que las acciones de los estados cuenten con una garantía íntegra de derechos humanos.

Enfoque de género

- “Se refiere a las identidades, las funciones y los atributos de la mujer y el hombre, contruidos socialmente y, de igual forma, al significado social que se atribuye a las diferencias biológicas” (CEDAW, 2012).
- Este enfoque busca tanto hacer visibles las desigualdades socioculturales basadas en condicionamientos de género y desarraigarlas, como exponer sus graves consecuencias en los campos político, social, laboral, económico, etc.
- Se entiende por orientación sexual la capacidad que tiene cada individuo de sentir una profunda atracción emocional, afectiva y sexual por personas de género diferente al suyo, de su mismo género o de más de uno, así como la de mantener relaciones íntimas y sexuales con ellas.

Enfoque étnico

- El mayor tesoro de Colombia es su diversidad. Riqueza que no es solo de aves, plantas o paisajes, sino de la gente que la habita. Nadie es mejor o peor por el lugar donde nace o se cría. La sociedad debe protegernos a todos. ¡Todos merecemos respeto por nuestra cultura y forma de vida!

Orientaciones sexuales e identidades de género diversas

- La identidad de género es la vivencia interna e individual del género (tal y como cada uno la siente) y puede corresponder, o no, al sexo registrado al nacer. Incluye también la vivencia personal del cuerpo y otras expresiones de género (vestimenta, modo de hablar, gestualidad, etc.)

En Colombia contamos con diversos grupos étnicos: pueblos indígenas (más de 102), población afrocolombiana y población gitana o rom.

ENFOQUE DE DERECHOS DE LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA

Niños, niñas y adolescentes

Se entiende por niña o niño toda persona entre los 0 y 12 años de edad.

Por adolescente, toda persona entre los 13 y 17 años.

¿Por qué son de interés superior?

Porque una persona en la etapa de infancia o adolescencia se encuentra en un estado particular, “dada su vulnerabilidad al ser sujeto que empieza la vida, que se encuentra en situación de indefensión y que requiere de especial atención por parte de la familia, la sociedad y el Estado, sin cuya asistencia no podría alcanzar el pleno y armonioso desarrollo de su personalidad”.

¿Cuál es su enfoque de derechos?

En su artículo 44, la Constitución política del país reconoce a los niños, niñas y adolescentes como sujetos de derechos y de protección especial por el Estado, señalando que es responsabilidad de este, de la sociedad y de la familia su defensa contra toda amenaza y/o vulneración. Así mismo, avala la prevalencia de sus derechos sobre los de los demás.



VÍCTIMAS



MARRANELLY

Adicta a las novelas de fantasía, vive en las nubes, se cree todo lo que le dicen y hace todo lo que le piden. Esta tierna y condescendiente adolescente no pierde la esperanza de llegar a ser popular, así sea a costa de hacerles tareas y trabajos a las bulirreinas. Sus sentimientos le juegan malas pasadas y a veces termina llorando, abrazada a los muchos peluches que tiene sobre su cama.



PAPILLÓN

Aficionado a los chismes de farándula, se considera polifacético y controversial. Sus notas de moda en la red son virales. Su blog es seguido por varias estrellas de la alfombra roja. No obstante, es objeto de acoso por quienes no comparten sus inclinaciones sexuales.



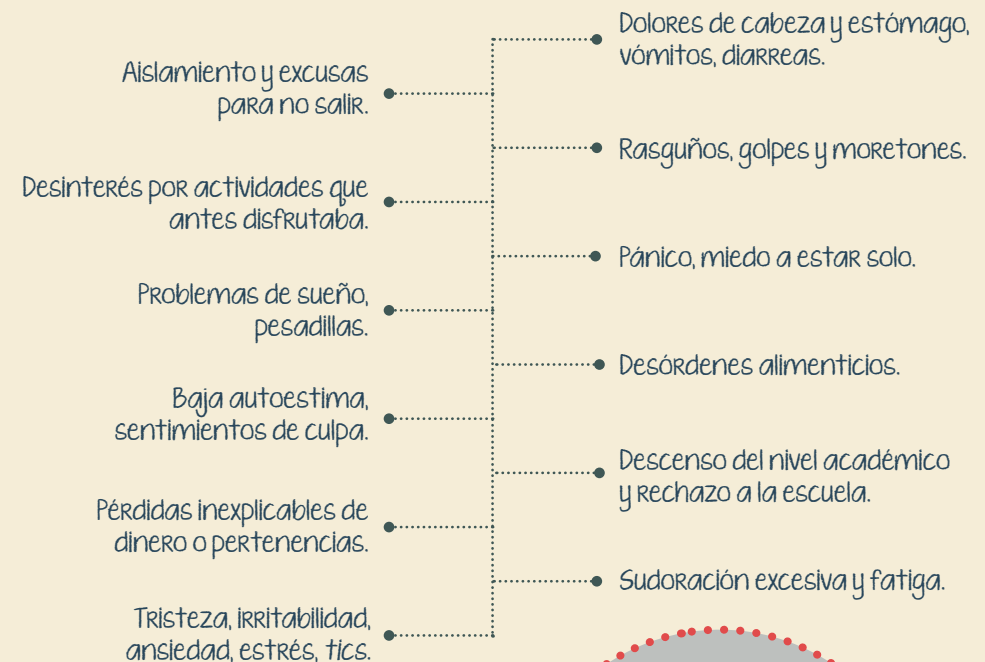
PIPIOLO

Mini de tamaño, pero grande de ingenio, ha ganado varios premios por sus trabajos de biogenética. Adora las donas de chocolate, pero es alérgico al maní. Disfruta los torneos en que compite su hermano, "Espuelas de plata", pero es víctima frecuente de los bullies que abusan de su contextura.

SEÑALES Y EFECTOS

SEÑALES

LAS VÍCTIMAS DEL BULLYING TIENDEN A MOSTRAR SINTOMAS, TANTO FÍSICOS COMO EMOCIONALES, EVIDENTES.



¿Sabías que el bully triunfa cuando empiezas a creer todas las barbaridades que dice sobre ti?

Tener uno de estos síntomas no significa necesariamente que se está siendo víctima de matoneo. Pero si se repiten a menudo, tal vez sí, y hay que descubrir qué está pasando.

EFECTOS

LAS SECUELAS DEL MATONEO PUEDEN SER GRAVES Y, EN MUCHOS CASOS, PERPETÚAN LAS SEÑALES O SÍNTOMAS.



El bullying también puede causar heridas y lesiones físicas irreparables, como parapleja o cuadrapleja, entre otras.

Estas condiciones son delicadas, no desaparecen de repente y necesitan ayuda profesional. Si es tu caso, habla con un adulto de confianza para tratar de encontrar la adecuada.



¿QUÉ HACER?

NO IMPORTA CUÁN DIFÍCIL SEA LA SITUACIÓN, SIEMPRE HAY SALIDAS. ALGUNAS DEPENDEN DE TI, OTRAS DE LOS ADULTOS O AUTORIDADES QUE TE RODEAN. POR ESO DEBES APRENDER A BLINDARTE, A DENUNCIAR Y A PEDIR AYUDA.

Tu reacción frente al acoso es fundamental. Tres medidas útiles: 1. Tener actitud decidida, pararse firme, mirar de frente al bully y decir "no" con firmeza. 2. Andar acompañado, los amigos que rechazan el matoneo y están dispuestos a expresarlo son un escudo. 3. Denunciar, no callar. El silencio ayuda a perpetuar el círculo de agresión y violencia. No lo permitas.

¡No te dejes torear! No llores ni te descontroles, eso es lo que quiere el agresor.

Habla con tus padres, con los profes, con personas de confianza.



Cuando el bully quiere agredirte no lo provoques, ignóralo y esfúmate.

Identifica con tus padres personas a quienes acudir en caso de emergencia.

Cambia las rutas entre casa y colegio. Evita sitios donde puedan agredirte.

¿QUÉ DERECHOS SE AFECTAN CON EL ACOSO ESCOLAR?

Derecho a la vida y a la integridad

Todo niño, niña y adolescente tiene derecho a una buena calidad de vida en el marco de la dignidad y goce de todos sus derechos de forma prevalente, esto es esencial para el desarrollo integral (cognitivo, emocional y social) en la infancia y la adolescencia. (Artículo 44 Constitución Nacional)

Derecho a la educación



Desmotivación, desinterés, falta de atención en las clases, bajo rendimiento académico y, en ocasiones, rechazo al centro educativo y deserción escolar.

Derecho a la dignidad humana

Actos humillantes y ofensas que atacan la autoestima y la dignidad. En ocasiones, a causa del temor, la víctima se abstiene de exigir el respeto debido.



Derecho a la igualdad y no discriminación



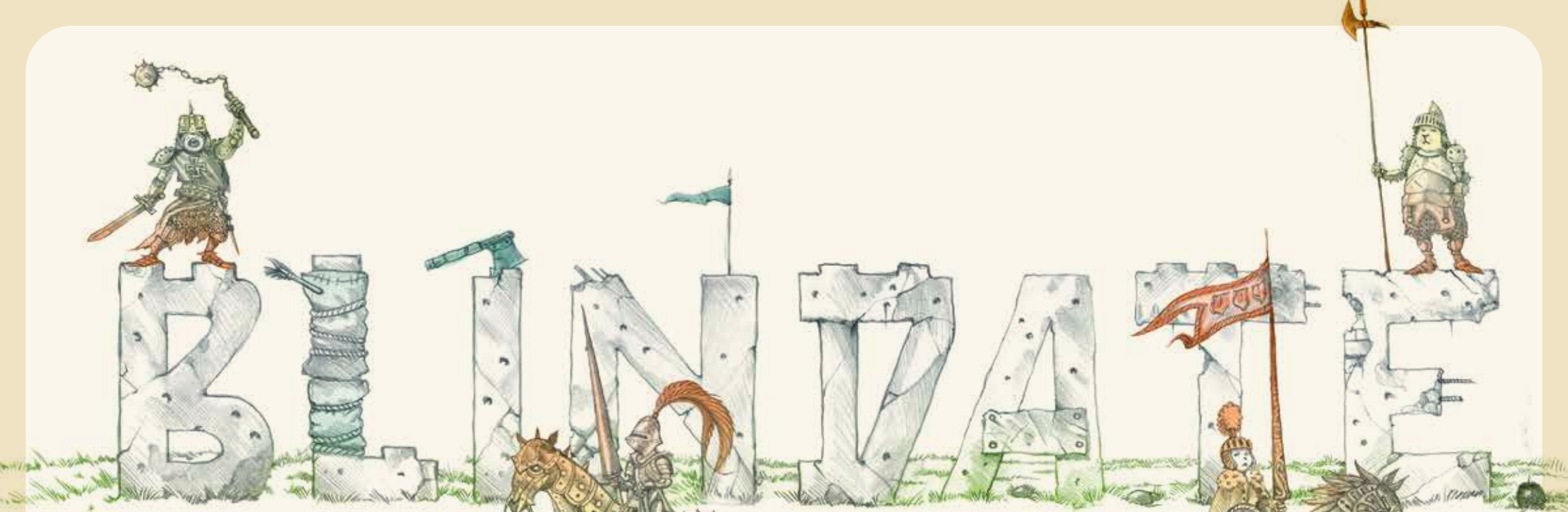
Discriminación contra el individuo por su orientación sexual, identidad de género, nacionalidad, etnia, sexo, condición socioeconómica, discapacidad, creencias religiosas, opiniones, embarazo o prácticas estigmatizadas socialmente, entre otras.

Derecho al libre desarrollo de la personalidad

Ataque a la persona por sus características o forma de ser, limitación del libre desarrollo de la personalidad y libertad de acción.

Otros derechos afectados por el acoso escolar son el derecho a la salud, tanto física como psicológica, y el derecho a la intimidad, o sea el respeto a la vida privada y familiar y a que nadie ataque la buena imagen.





Amarse a uno mismo es el comienzo
de una historia de amor eterna.

Oscar Wilde

SUICIDIO

DESESPERADOS POR EL *BULLYING*, ALGUNOS JÓVENES PIENSAN, ERRÓNEAMENTE, QUE LA ÚNICA SALIDA ES QUITARSE LA VIDA. ¡Y NO LO ES! LA VIDA TIENE MUCHO QUE OFRECERTE Y TÚ LA TIENES TODA POR DELANTE. EL *BULLYING* TIENE SOLUCIÓN, PUEDE MANEJARSE. NO TE LA DEJES GANAR.

NO ES LA SOLUCIÓN

Si la idea del suicidio te ronda y piensas en formas de hacerlo, creyendo que no tienes cabida en este mundo ni le haces falta a nadie, pide ayuda. Con seguridad mucha gente que te ama, quiere y puede ayudarte. Habla.



OJO: HAY INTENTOS FALLIDOS DE SUICIDIO QUE DEJAN SEQUELAS IRREPARABLES.



El 50 por ciento de los casos de suicidio entre jóvenes del mundo —tercera causa de muerte en este grupo, después de los accidentes y los homicidios— está vinculado al *bullying*.*

No olvides que la mejor persona que puedes ser es tú mismo.

Taylor Swift

En todos los países hay líneas telefónicas habilitadas para oírte en un momento de crisis. En Colombia, por ejemplo, puedes llamar a: Línea salvavidas 24/7 311 7668666 Encuentra las de tu país.

ANTES DE QUE SEA TARDE...

SI ALGUIEN HABLA DE QUITARSE LA VIDA, POR *BULLYING* U OTRO MOTIVO, NO LO ECHES EN SACO ROTO Y PÁRALE BOLAS.

Escúchalo sin juzgar, sin sermonear y sin desafiar.

Trata de tranquilizarlo y darle apoyo.

Busca, de inmediato, la ayuda de un adulto.

SE ESTIMA QUE UNOS 200.000 JÓVENES ENTRE 14 Y 28 AÑOS SE SUICIDAN CADA AÑO POR CAUSA DEL *BULLYING* EN EL MUNDO.

FUENTE: EL ACOSO ESCOLAR, CULPABLE DE 200.000 SUICIDIOS AL AÑO ENTRE LOS JÓVENES | ACTUALIDAD | CADENA SER

VIOLENCIA GENERA VIOLENCIA

- El caso de Sergio Urrego es un caso emblemático sobre violencia escolar en los colegios de Colombia, Sergio decidió quitarse la vida por el acoso que sufría en su institución educativa debido a su orientación sexual.

- En el año 2022 un niño de 12 años se suicidó con arma de fuego propiedad de su padre. En días anteriores había comentado a uno de sus compañeros que quería quitarse la vida por el acoso que sufría en colegio.

CASOS DE LA VIDA REAL

<https://www.sergiourrego.org/quienes-somos/#us>

<https://noticias.caracol.com/bogota/murio-nino-de-12-anos-encontrado-con-un-disparo-en-la-cabeza-que-al-parecer-el-mismo-se-dio-rg10>

¡LOS MEJORES ALIADOS!

QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES

EN CASO DE MATONEO, LOS PADRES DEBEN SER LOS PRIMEROS EN SABERLO. SU AMOR POR TI Y SU EXPERIENCIA LOS CONVIENTEN EN TUS MEJORES ALIADOS. UNA COMUNICACIÓN ABIERTA CON ELLOS LES PERMITE:

Hablar con el colegio y con los padres del bully.

Ayudarte a practicar estrategias de defensa.

Acompañarte en la denuncia y hacer el seguimiento de la misma.

Dirte sin juzgar y dejar que te desahogues.

Ayudarte a hacer nuevos amigos.

Buscar asesoría legal, si el caso lo amerita.

Consultar con un profesional de la salud, según el caso.

Identificar contigo las intenciones del agresor.



El bullying jamás puede ser considerado una parte "normal" del proceso de crecimiento, ni los padres excusar las agresiones que cometan sus hijos con aquello de que "solo están siendo chicos". Los padres deben intervenir a la primera señal de alarma.

Hay páginas que apoyan a los padres en el manejo del bullying. Entre ellas:



www.redpapaz.org y <https://liberarte.co/>

Ninguna necesidad es tan fuerte en la infancia como la protección de un padre.
Sigmund Freud



QUÉ PUEDE HACER LA COMUNIDAD ESCOLAR

LOS COLEGIOS DEBEN AFRONTAR EL TEMA DEL BULLYING, DESARROLLAR ESTRATEGIAS PARA PREVENIRLO Y COMBATIRLO, APOYAR A LAS VÍCTIMAS Y ESTIMULAR LA DENUNCIA.

Informar a los padres de las víctimas sobre las medidas y sanciones aplicadas.

Asesorarse de expertos en bullying para explicar sus alcances.

Animar a los "mirones" a no permanecer pasivos y reforzar la vigilancia en los lugares propicios para el bullying.

Habilitar una línea telefónica y una red de buzones físicos o virtuales confidenciales para denunciar el matoneo.

Capacitar a los docentes para fortalecer su acción en la identificación y prevención.

Aprovechar las actividades lúdicas para describir las conductas y secuelas del matoneo.

Realizar campañas de tolerancia y solución de conflictos, involucrando líderes estudiantiles positivos y padres de familia.

Incluir en el Manual de Convivencia las normas frente al matoneo.

El bullying es un delito frente al cual la tolerancia debe ser "0" y las sanciones, ejemplares.

Educar en la igualdad y el respeto es educar contra la violencia.

Benjamín Franklin



EL COLEGIO TIENE LA OBLIGACIÓN Y EL DEBER DE GARANTIZAR TU SEGURIDAD.

POR ELLO, ANTE UN ATAQUE, DEBE OÍR TU VERSIÓN, CORROBORARLA, CITAR AL BULLY, HABLAR CON LOS PADRES DE AMBAS PARTES Y APLICAR LAS MEDIDAS DEL CASO.

Para generar un entorno feliz, productivo y libre de agresión, el colegio, como prevención, puede fomentar la práctica de la inteligencia emocional.



AUNQUE LOS PRIMEROS EN SABERLO DEBEN SER LOS PADRES O UN ADULTO DE CONFIANZA, LOS MAESTROS NO DEBEN SER LOS ÚLTIMOS. EN LOS COLEGIOS LAS DENUNCIAS DE BULLYING TIENEN UN CONDUCTO REGULAR, UN PROTOCOLO DE ACCIÓN QUE DEBE SEGUIRSE. INFÓRMATE PARA SABER A QUIÉN ACUDIR. ESTOS PUEDEN SER ALGUNOS DE LOS CANALES:

Profesor u orientador

Pide una cita para exponer tu caso. La compañía de los padres ayudará a que el asunto sea considerado con más cuidado.

Rector

Si el profesor u orientador no solucionan el problema, hay que hablar con el rector.

Consejo de padres

Si el rector no hace algo, tus padres deben llevar el caso al Consejo de Padres.

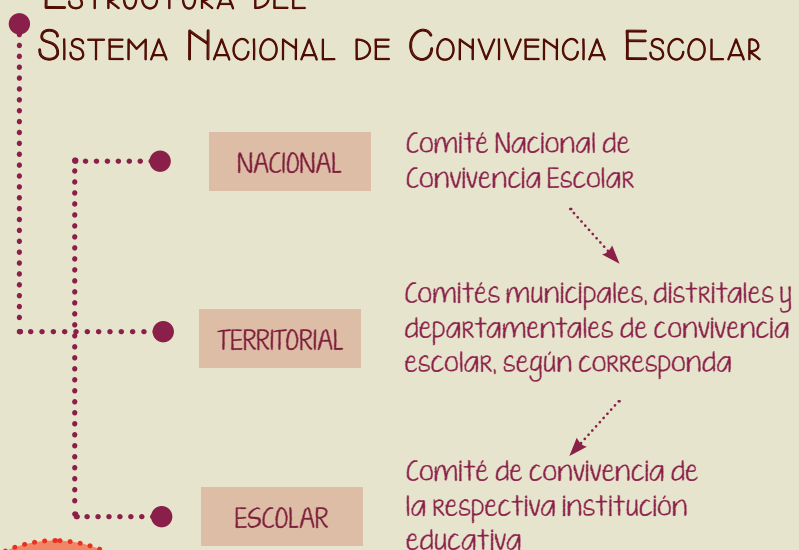


OJO: DENUNCIAR ES UN DERECHO QUE DEBES EJERCER. ROMPER EL SILENCIO PUEDE AYUDAR A OTROS COMPAÑEROS EN LA MISMA SITUACIÓN.

¿QUÉ PUEDE HACER EL COLEGIO ANTE LA VIOLENCIA ESCOLAR?

EN COLOMBIA LA LEY 1620 DE 2013 CREÓ EL SISTEMA NACIONAL DE CONVIVENCIA ESCOLAR CON EL OBJETIVO DE PROMOCIONAR, ORIENTAR Y COORDINAR —EN CORRESPONSABILIDAD CON INDIVIDUOS, INSTITUCIONES EDUCATIVAS, FAMILIA, SOCIEDAD Y ESTADO— ESTRATEGIAS Y PROGRAMAS TENDIENTES A RECONOCER A LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES COMO SUJETOS DE DERECHOS.

ESTRUCTURA DEL SISTEMA NACIONAL DE CONVIVENCIA ESCOLAR



Todo colegio debe tener un comité de convivencia escolar.

Su función principal es la de velar por el ejercicio de la convivencia escolar en el marco del respeto por la integridad y derechos humanos; desarrollar acciones de prevención de violencias en el colegio y activar las rutas de acción en situaciones que perturben la convivencia en el plantel.

¿QUIÉNES INTEGRAN EL COMITÉ DE CONVIVENCIA ESCOLAR?

- El rector del establecimiento educativo, que lo preside
- El personero estudiantil
- El docente con función de orientación
- El coordinador, cuando exista este cargo
- El presidente del Consejo de Padres de Familia
- El presidente del Consejo de Estudiantes
- Un docente que lidere procesos o estrategias de convivencia escolar

PERTURBACIONES A LA CONVIVENCIA ESCOLAR

Son aquellas situaciones que afectan la convivencia escolar, desde conflictos mal manejados hasta circunstancias que puedan amenazar o vulnerar los derechos de los miembros de la comunidad educativa. La convivencia escolar se da siempre y cuando esté involucrado un estudiante.

CLASIFICACIÓN DE PERTURBACIONES DE LA CONVIVENCIA ESCOLAR

El decreto 1965 de 2013 —“por el cual se reglamenta la Ley 1620 de 2013, que crea el Sistema Nacional de Convivencia Escolar y Formación para el Ejercicio de los Derechos Humanos, la Educación para la Sexualidad y la Prevención y Mitigación de la Violencia Escolar”— ha clasificado en tres tipos las situaciones que pueden perturbar la convivencia escolar:

Tipo I:

Situaciones de conflictos esporádicos mal manejados, que no suceden reiterativamente ni generan daños físicos o psicológicos a los involucrados.

Tipo II:

Situaciones de acoso escolar y ciberacoso que no puedan constituirse en comisión de un delito, sean reiterativas y lleguen a generar daños a la salud física y/o psicológica, sin causar incapacidad alguna a cualquiera de los involucrados.

Tipo III:

Situaciones que sean constitutivas de presuntos delitos contra la libertad, integridad y formación sexual. Situaciones como hurtos, lesiones personales, venta de sustancias psicoactivas o cualquier acto de violencia sexual, entre otras.

Para cada una de estas tipologías, el decreto 1965 de 2013 indica un protocolo de acción que guía las medidas que cada colegio fije en su manual de convivencia. A continuación, se explica cómo identificar las situaciones que perturban la convivencia escolar y los protocolos establecidos para ello por la ley.

ruta de acción en situaciones tipo II

En situaciones de agresión, acoso y ciberacoso —que ocurran de manera repetida o sistemática y causen daños físicos o psicológicos, sin generar incapacidad— se presenta la siguiente ruta de acción detallada.

1

Identificar si la situación se asocia a violencia o acoso escolar:

- Observar con cuidado las interacciones de los estudiantes dentro y fuera del aula. El acoso suele ocurrir cuando el profesor está presente. Las zonas más comunes son baños, pasillos, comedor y escaleras.
- Atención al comportamiento de los estudiantes: Pintar en los baños, cuando el agredido se aísla en el recreo, rumores o burlas cuando habla o participa en clase, son alertas de un posible escenario de acoso.
- No ignorar al estudiante si comenta su malestar por actitudes de sus compañeros. Oírlo y creer en sus sentimientos.
- Enseñar a actuar. Incentivar la convivencia pacífica y la solidaridad. Que quienes presencian las agresiones sean empáticos con la víctima y apoyen las alertas.

2

Activar el protocolo de atención integral para la convivencia escolar establecido.

3

Informar a las directivas, para la atención de la salud física y mental del agredido.

4

Prestar de inmediato orientación para abordar la situación e identificar afectaciones.

5

Registrar los casos en el Sistema de Información Unificado de Convivencia Escolar SUICE (plataforma de registro, identificación, análisis y seguimiento de acoso, violencia escolar y vulneración de derechos humanos, sexuales y reproductivos en niños, niñas y adolescentes).

6

Si se requieren medidas para la protección y reparación de derechos, informar a las autoridades administrativas: Instituto Nacional de Bienestar Familiar, Defensoría de Familia, Comisaría de Familia e Inspección de Policía.



7

Adoptar medidas de protección (cuando puedan existir represalias):

- a. Informar de inmediato a los padres, madres y/o acudientes del niño o niña agresor para que tomen medidas correctivas. Enfatizar que toda medida correctiva debe guiarse desde el amor, el respeto y la protección de los derechos de los niños y las niñas.
- b. Separar al estudiante agresor del agredido, para evitar en lo posible que en las primeras etapas convivan en los mismos espacios, evitando así nuevas agresiones.
- c. Orientación escolar al agresor. Muchas veces, este ha sido también víctima de una situación similar. Identificar los detonantes del comportamiento.

8

Informar de inmediato a los padres, madres o acudientes.

9

Generar espacios para exponer y precisar lo sucedido.



10

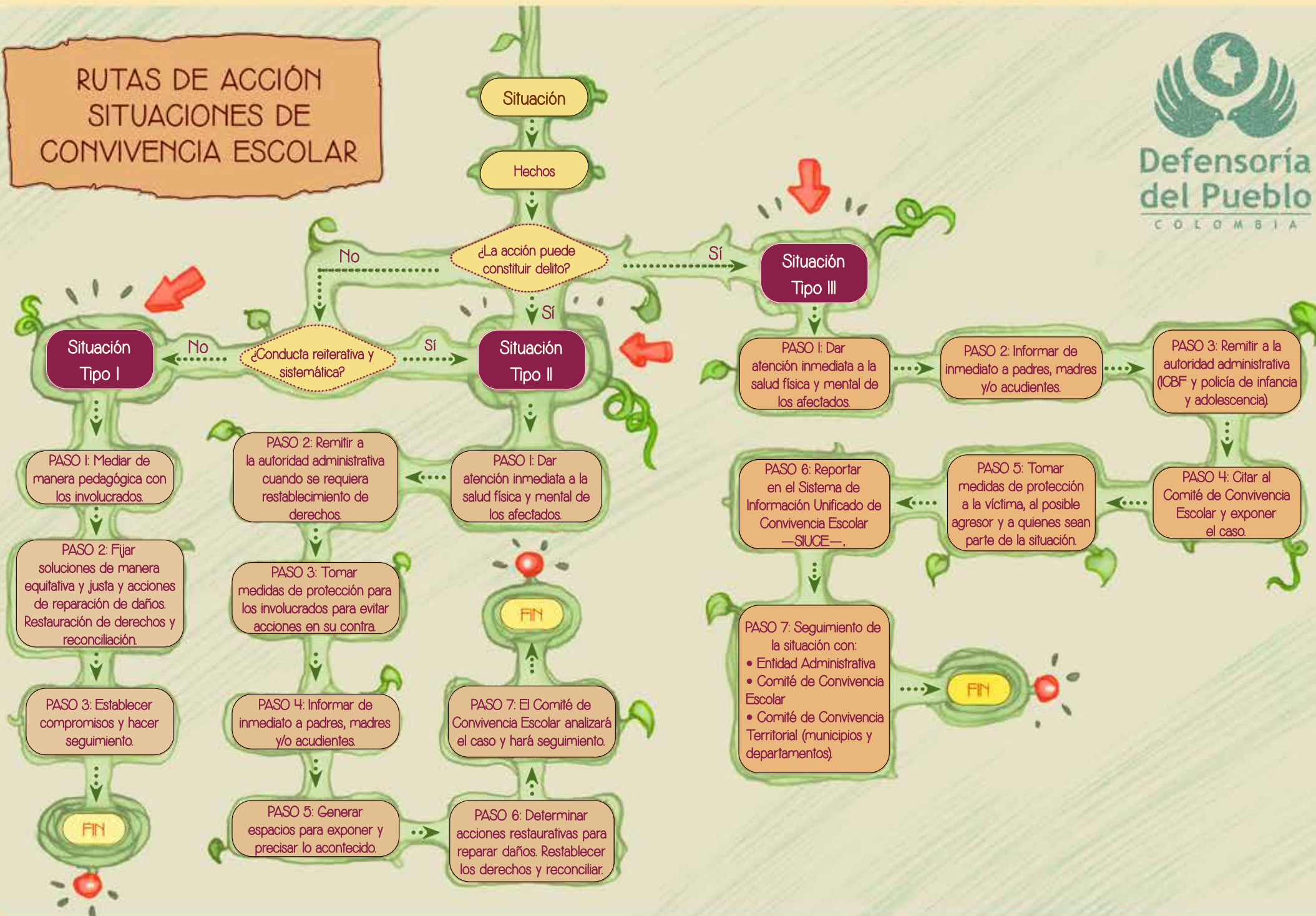
Diseñar acciones de restauración para reparar daños, restablecer derechos y propiciar reconciliación.

11

El Comité Escolar de Convivencia analizará las soluciones y hará seguimiento de ellas.



RUTAS DE ACCIÓN SITUACIONES DE CONVIVENCIA ESCOLAR



A TU FAVOR

En adelante encontrarás herramientas pedagógicas sugeridas para trabajar con la comunidad educativa, las cuales ayudarán a encontrar soluciones a situaciones de afectación de derechos.

Inteligencia emocional

DE LA MANO DE UNA BUENA COMUNICACIÓN, UNA BUENA AUTOESTIMA Y UNA INTELIGENCIA EMOCIONAL BIEN ENCARRILADA PUEDEN ELIMINAR EL FANTASMA DE LA INSEGURIDAD, UNO DE LOS GRANDES DETONADORES DEL MATONEO. ELEVAR TU AUTOESTIMA ES EL PRIMER GRAN PASO A TU FAVOR.

Muchas veces la comunicación entre los hijos adolescentes y los padres se hace difícil. Esta barrera se interpone en momentos en que es necesario hablar y exponer en detalle casos como el del *bullying*

Recuerda que tus padres estarán siempre de tu lado a la hora de buscar una solución a tus problemas. Trata de cultivar una buena comunicación con ellos.



"La forma en que un niño reacciona ante un episodio de *bullying* determina que esos eventos se repitan o escalen. El niño que puede reírse del episodio, irse y sentirse bien consigo mismo, no es susceptible de convertirse en un blanco a largo plazo."

Joel Haber, PhD. y Jenna Glatzer

Un buen nivel de autoestima, el apoyo de adultos de confianza y la solidaridad de tus compañeros son herramientas que te pueden blindar contra el matoneo.



TALENTO SUPERA EL BULLYING

ANN

Leondre

Devries, víctima

de *bullying* en una escuela inglesa, audicionó con su amigo Charlie Lenehan, en el popular programa *Britain's Got Talent*, con el rap anti-bullying "Hopeful", un poderoso mensaje que conmovió a la audiencia y les mereció el botón dorado.

Que el respaldo paterno, la actitud de la víctima ante el *bullying*, el poder de la solidaridad y el aprovechamiento de las fortalezas personales pueden no solo ser remedio a una situación dolorosa, sino oportunidad de crecimiento personal, quedó demostrado en Inglaterra en 2014.



CASOS DE LA VIDA REAL

COMUNICACIÓN

MANEJADA CON HONESTIDAD Y SIN AGREDIR A OTROS, ESTA EXTRAORDINARIA HABILIDAD SOCIAL TE PERMITE EXPRESAR OPINIONES, INTERCAMBIAR IDEAS, MOVERTE EN DISTINTOS ENTORNOS, DEFENDER TUS DERECHOS, CONVOCAR A LA ACCIÓN.

La comunicación puede involucrar tanto lenguaje verbal (palabras, escritos, impresos) como no verbal (gestos, miradas, posturas)

Para lograr una comunicación eficiente, organiza tus ideas, estructura un mensaje claro, emplea un lenguaje positivo, guarda una distancia respetuosa y mantén una postura amable. Escucha al otro sin interrumpir, pero despeja las dudas que surjan para evitar malentendidos. Responde sin rodeos y vocaliza bien.

Positiva

LA FORMA COMO TE EXPRESAS ES UNA CARTA DE PRESENTACIÓN, TE ABRE O CIERRA PUERTAS. PIENSA CUÁNTAS VECES DICES:

¡Excelente! ¡Súper! ¡Lo máximo!

¡Buenísimo!

¡Qué felicidad!

¡Deli!

¡Qué de buenas!

¡Hágale!

¡Chévere!

Negativa

PIENSA CUÁNTAS VECES DICES:

¡Qué pereza!

¡Qué depresión!

¡Qué desgracia!

¡Qué complique!

¡Estoy en la inmundia!

¡Qué mamera!

¡Qué desastre!

¡Lo peor!



Cuida tu manera de hablar y usa, en lo posible, un lenguaje afirmativo, que revele y contagie una buena actitud. Nunca hables en secreto frente a otros.



OJO: LAS PALABRAS TIENEN PODER, ¡ÚSALAS SABIAMENTE!

Cuando es "NO", es "NO"

DARLE GUSTO A TODO EL MUNDO ES IMPOSIBLE Y TRATAR DE HACERLO PUEDE SER SIGNO DE DEBILIDAD. NUNCA DIGAS "SI" CUANDO, EN REALIDAD, QUIERAS DECIR "NO". LA OTRA PERSONA SE SENTIRÁ ENGAÑADA Y TÚ, MOLESTO CONTIGO MISMO.

De igual manera que puedes decir "sí", puedes decir "no". Hay situaciones en las cuales la respuesta honesta es "no", así no sea fácil. Cuando este sea el caso, hazlo de manera firme y directa, mirando a los ojos de la otra persona, sin agresividad, sin excusas y sin sentirte culpable.

Siempre puedes decir algo como:
"Mira, no puedo participar en lo que estás proponiendo. No me gusta burlarme de los demás. Me parece injusto." Esto no debe molestar a nadie.

Si el tema te exige más tiempo para contestar, dílo. Pero, recuerda que la decisión es enteramente tuya. No seas complaciente ni hagas concesiones a la debilidad.

De igual forma, aprende a aceptar cuando te digan "no" sin tomarlo como una ofensa personal.

Evita el remordimiento de decir "sí" a algo con lo que no estás de acuerdo o no te sientes cómodo.

Límites y distancias

EXISTEN ALGUNOS MÉTODOS PARA FORTALECER TU CONFIANZA, AYUDARTE A ESTAR ALERTA Y PREVENIR ALGUNAS SITUACIONES DE PELIGRO.

¡Uy, qué seriedad!

Sin necesidad de arrugar el ceño o hacer muecas extrañas, ensaya en un espejo una mirada fija y seria. Esta cara se la debes poner a la persona que te molesta. No dejes ver tu temor y no te rías. Mira directamente al atacante entre las cejas, verá tu seguridad.



¡Avisa dónde vas a estar!

Cuando vayas a salir, establece acuerdos de tiempo con tus padres y cúmplelos. Esto les permitirá calcular si corres algún peligro. Si decides cambiar de planes, como ir a casa de un amigo, llámalos o mándales un mensaje de texto. Recuerda que se trata de tu seguridad, no de controlarte o asfixiarte.



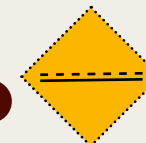
¡Para qué parlante!

Tu voz es un arma. Haz una competencia de gritos con tus amigos para conocer su potencia. En caso de peligro, te servirá como alarma y para dejar en claro qué estás dispuesto a tolerar y qué no.



¡No cruces esta línea...!

Tú tienes todo el derecho de fijar el límite y la distancia interpersonal que te hagan sentir cómodo. Por lo general, un brazo de distancia es lo apropiado. Estira tu brazo y di "alto", mirando al otro fijamente.



COMENTARIOS QUE DAÑAN

Esta clase de comentarios minimizan el acoso escolar y permiten que siga ocurriendo y llegue a graves consecuencias.

- ES QUE ES UNA GENERACIÓN DE CRISTAL.
- ESO LE AYUDA A FORJAR CARÁCTER.
- ESAS COSAS SON DE NIÑOS.
- CUANDO YO ERA NIÑA PASABA POR ESO Y AHORA MÍTENME, ESTOY BIEN.
- ES QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE AHORA NO AGUANTAN NADA.
- DEFÍENDETE, NO TE DEJES.
- PÉGALTE TÚ TAMBIÉN.
- TIENES QUE APRENDER A DEFENDERTE SOLA.
- SOLO ESTÁN JUGANDO.
- NO ES ALGO GRAVE.

Padres, madres, cuidadores, profesores, colegios y sociedad, ¡pilas!

¿UN EXTRAÑO?

Comparte las respuestas a estas preguntas con tus padres y úsalas como punto de partida para dialogar y hacerles saber más sobre ti.

¿Cuál es mi comida favorita?

¿Mi música?

¿Mi pasatiempo?

¿Qué quiero ser cuando grande?

Mis mejores amigos son:

El profesor favorito es:

El mayor miedo es:

¿Qué me hace feliz?

¿Qué me pone triste?

¿Qué me da rabia?

¿Cuál es mi mejor chiste?

Lo que me gustaría hacer más con mi papá:

Lo que más disfruto con mi mamá:

Lo que cambiaría de mi casa:

El mayor deseo:

El regalo que más me ha gustado:

¿Quién es la persona que, fuera del hogar, más influye en mí?

¿Quién es mi ídolo?

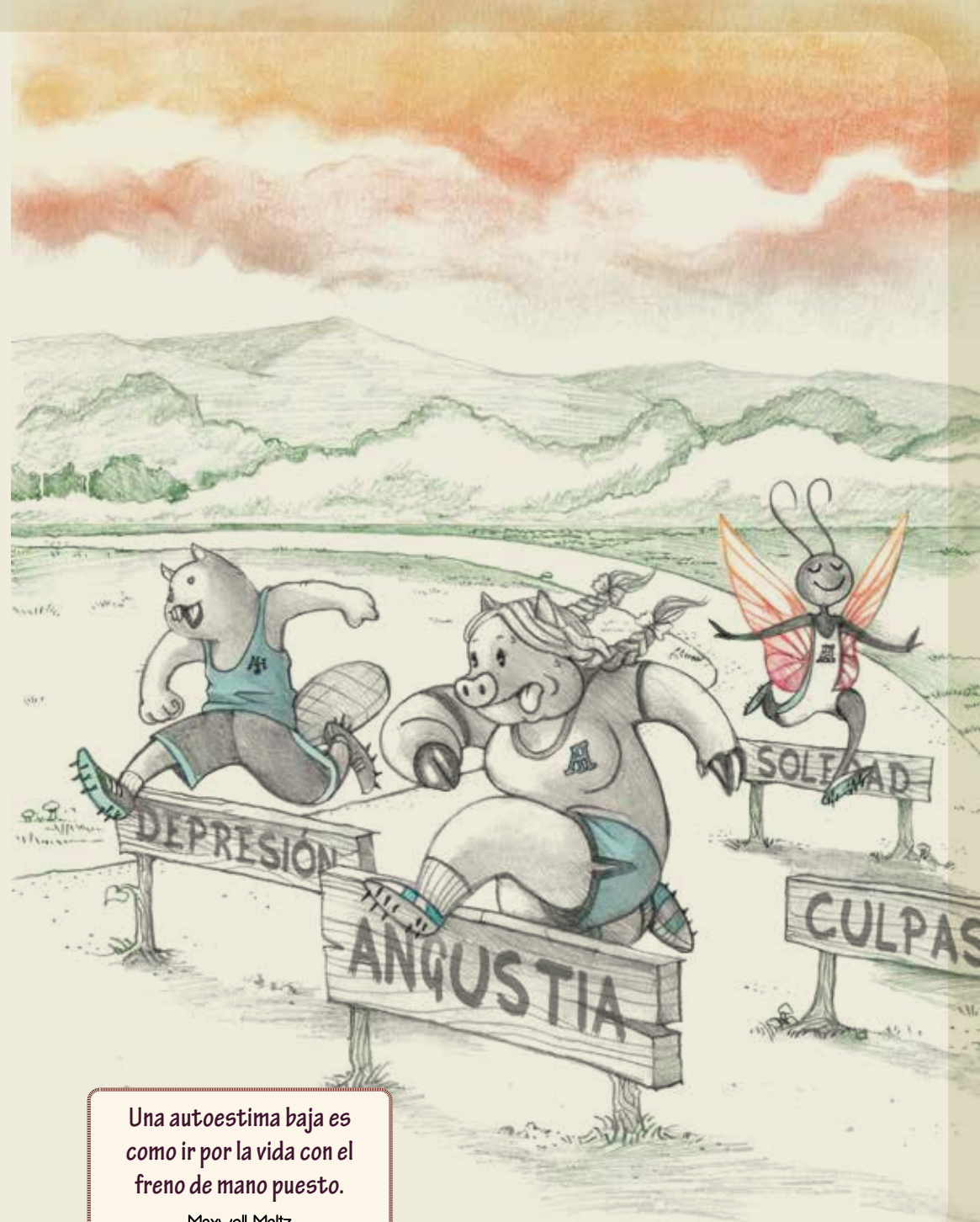
¿Cuál es mi correo electrónico?

AUTOESTIMA

AUTOESTIMA ES LA VALORACIÓN QUE SE TIENE DE UNO MISMO. CUANDO TU FORTALEZA INTERNA Y TU AUTOESTIMA ESTÁN EN LO ALTO, PODRÁS CONSTRUIR RELACIONES MÁS SANAS, CONTROLAR TUS EMOCIONES, MEDIR TUS REACCIONES, SUPERAR TUS DEBILIDADES Y TENER UN ESCUDO FRENTE AL MATONEO.

Una autoestima saludable te permite:

- Afrontar mejor los retos y circunstancias adversas
- Tolerar mejor la frustración
- Expresar mejor tus emociones
- Persistir más en tus propósitos
- Disfrutar más tus logros
- Ver lo positivo tanto en ella como en otros.
- Sanar más rápidamente de heridas pasadas
- Influir en tu entorno



Una autoestima baja es como ir por la vida con el freno de mano puesto.

Maxwell Maltz

¡A subirla!

Aprende a decir "no". Una complacencia excesiva puede anular tu personalidad.

Acéptate y valórate como eres, no te compares.

Trata de pensar y hablar positivamente.

Aprovecha tus fortalezas y virtudes.

Haz deporte y libera tensiones.

Vive en tu presente.

Elimina el drama y la autocompasión.

Valora tus virtudes y supera tus defectos.

Involúcrate en una causa social, te hará sentir bien.

La peor de las soledades es no sentirse bien con uno mismo.

Mark Twain

A mantenerla

HAY QUE VALORAR LAS COSAS POSITIVAS QUE TE BRINDA LA VIDA. ÉSTOS CUATRO EJERCICIOS TE AYUDARÁN A VERLAS.

ANOTA LO BUENO

ESCRIBE TRES COSAS QUE TE HAYAN HECHO SENTIR BIEN EN EL DÍA, EN LUGAR DE DARTÉ PALO POR LAS QUE NO TE SALIERON BIEN O NO ALCANZASTE A HACER. SI TE DA PEREZA ESCRIBIR, REGÍSTRALO EN LA CABEZA, NO DEMANDA MAYOR ESFUERZO Y TE AYUDARÁ A SER FELIZ. CONVIÉRTELO EN UN HÁBITO DIARIO.

¡DULCES SUEÑOS!

Meterse en la cama por la noche, pensando en las cosas buenas que te ocurrieron en el día, es un ejercicio muy poderoso para mantener el optimismo y ver la vida positivamente.

Una vez que reemplaces los pensamientos negativos por positivos, comenzarás a tener resultados positivos.

Willie Nelson

DESCUBRE TUS FORTALEZAS

HAZ UNA LISTA DE TUS FORTALEZAS. TE SORPRENDERÁ VER CUÁNTAS COSAS BUENAS TE HA DADO LA VIDA. NO LAS OLVIDES NI LAS ECHES EN SACO ROTO. ¡APROVÉCHALAS!

Reconocer o descubrir los valores o habilidades que uno posee, ayuda a consolidar la seguridad.

Para actuar positivamente, debemos pensar positivamente.

Dalái Lama

PROYÉCTATE CON CONFIANZA

PARARSE FRENTE A UN ESPEJO Y MIRARSE A LOS OJOS ES EL PUNTO DE PARTIDA PARA ACEPTARSE FÍSICAMENTE Y CAMINAR POR LA VIDA CON LA CERTEZA DE PODER ALCANZAR LAS METAS PROPUESTAS.

ESCRIBE TU EXPERIENCIA

Ensáyalo, regálale una sonrisa y hazte la firme promesa de valorarte y cuidarte en adelante con todo tu corazón. ¡Ámate!

Ser feliz no es tener una vida perfecta. Ser feliz es reconocer que la vida vale la pena vivirla, a pesar de todas las dificultades.

Anónimo

SÚMATE AL EJERCICIO

LA ACTIVIDAD FÍSICA AYUDA A MEJORAR LA DISCIPLINA, EL CARÁCTER, EL OPTIMISMO, LA AUTOIMAGEN Y EL BIENESTAR GENERAL.

ESCRIBE TU EXPERIENCIA.

Trata
de practicar una
actividad —juegos al
aire libre, baile, lazo, caminar,
trotar— o un deporte por lo
menos ½ hora al día. Verás los
enormes beneficios que te
dará.
¡Muévete!

El ejercicio es el motor
central para mejorar
nuestras facultades.

Hugh Blair

TAMBIÉN A LA SOLIDARIDAD

LA SOLIDARIDAD MUEVE A LAS PERSONAS A AYUDARSE EN MOMENTOS DIFÍCILES. CUANDO AYUDAS A OTROS, CRECES COMO SER HUMANO.

INVOLÚCRATE EN ALGUNA CAUSA QUE TE ATRAIGA. EN INTERNET PUEDES ENCONTRAR MUCHAS OPCIONES. ANTES DE DECIDIRTE POR UNA, COMÉNTALES A TUS PAPÁS, A LO MEJOR TAMBIÉN QUIEREN UNIRSE.

ESCRIBE AQUÍ ALGUNAS DE LAS IDEAS.

Recuerda que los más felices
no son quienes más reciben,
sino quienes más dan.

H. Jackson Brown, Jr.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

LOS SENTIMIENTOS SON IMPORTANTES, ESPECIALMENTE EN LA ETAPA ESCOLAR. COMO ANOTAN BRACKETT Y RIVERS, UN NIÑO ANSIOSO, ENVIDIOSO, DESILUSIONADO O AISLADO TENDRÁ DIFICULTADES PARA APRENDER, TOMAR DECISIONES CORRECTAS Y HACER AMIGOS.



Un elemento básico en la prevención del *bullying* escolar, es el desarrollo de la inteligencia emocional para manejar tanto el temor y la ansiedad, como las necesidades y el apoyo requerido en este tipo de situaciones.

Una inteligencia emocional fortalecida permite manejar sentimientos como la ira y conduce a una buena adaptación social.

EL PARCHÉ

LOS AMIGOS, YA SEAN TUS COMPAÑEROS DE COLEGIO, DE VECINDARIO, DE DEPORTE O DE OTRO GRUPO, TE AYUDAN A AFIANZAR LA IDENTIDAD, A EXPRESARTE SIN RESERVAS, A AFIRMARTE MENTAL Y EMOCIONALMENTE, A DESARROLLAR PERTENENCIA Y SOLIDARIDAD Y A CRECER INTELECTUALMENTE. ELLOS TAMBIÉN SON UN ESCUDO IMPORTANTE FRENTE AL BULLYING.

No olvides a todos los demás que te rodean. Unidos, ellos son una fuerza poderosa que, al oponerse y enfrentarse al *bully*, ayudan a pararlo.

Forma parte de este parche solidario cuando alguien lo necesite.

LA IMAGEN QUE PROYECTAS

REÚNE UN GRUPO DE PERSONAS QUE SE CONOZCAN ENTRE SÍ Y ENTREGA UNA HOJA DE PAPEL A CADA UNA. PÍDELES QUE ESCRIBAN SU NOMBRE AL FINAL DE CADA CARA DE LA HOJA Y QUE LUEGO LA VAYAN ROTANDO POR LA DERECHA, DESPUÉS DE MIRAR EL NOMBRE Y HABER ESCRITO LO QUE MÁS ADMIRA DE ESA PERSONA. CUANDO CADA UNO RECIBA DE NUEVO SU PROPIA HOJA, DILES QUE LA LEAN CON CUIDADO Y COMPARTAN SUS IMPRESIONES. GUARDA TU HOJA Y MÍRALA DE VEZ EN CUANDO. TE SUBIRÁ EL ÁNIMO RECORDAR LAS COSAS BUENAS QUE LOS OTROS VEN EN TI.

NI MIEDO, NI OSO

¿QUIÉN DIJO MIEDO?

EL MIEDO ES UNA “PERTURBACIÓN ANGUSTIOSA DEL ÁNIMO POR UN RIESGO O DAÑO REAL O IMAGINARIO” (RAE). LOS MIEDOS PUEDEN SER PASAJEROS O PROLONGADOS.

Sentir miedo es normal, pero cuando deja de ser controlable y se apodera de nosotros, puede distorsionar la realidad y hacernos sentir impotentes.

Ante una situación que te produzca miedo, trata de no inflarla y de:

- Mantener la calma.
- Organizar tus pensamientos.
- Respirar profundo.
- Buscar con quién conversarlo.
- Evaluar la situación y ver qué es lo peor que te podría pasar.

Las personas inseguras tienden a bajar la mirada o mostrar debilidad con su postura corporal y desarrollar tics. Que no se te note el temor. Párate derecho, con los hombros hacia atrás, como si el mundo te perteneciera. Si quieres, puedes poner un pie atrás y una mano en la cintura, esto da la sensación de ser más alto.



OJO: SI LA CAUSA DEL MIEDO PERSISTE Y TU ANSIEDAD AUMENTA AL PUNTO DE QUITARTE EL SUEÑO O EL APETITO Y ALTERAR TUS RUTINAS, ES IMPORTANTE COMUNICARLO Y PEDIR AYUDA.

El miedo siempre hace ver las cosas peor de lo que son.

Tito Livio



UY, ¡QUÉ OSO!

METER LA PATA, "HACER EL OSO", ES INEVITABLE Y LOS BULLIES APROVECHAN ESTE MOMENTO PARA RIDICULIZAR A SUS VÍCTIMAS. ELLOS SABEN QUE EL RIDÍCULO DUELE TANTO COMO UNA BOFETADA.

Réstale importancia al tema; las metidas de pata se olvidan pronto.

Responde hábilmente con una sonrisa: "Eso les pasa hasta los mejores".

Planea un ridículo intencional, verás cuánto te diviertes.

Reacciona con humor ante tus "osos", no dejes que te arrinconen. Bájale el tono, aprendiendo a reírte de ti mismo.

Si no se te ocurre nada, no le pares más bolas: sigue con tu día.

Tranquilízate, contándole la anécdota a alguien.

¿Sabías que hay quienes piensan que la expresión "hacer el oso" proviene del ridículo a que eran expuestos los osos pardos cuando en ciertos espectáculos de la Edad Media los obligaban a bailar disfrazados?



EL BURRO QUE SE CAYÓ EN UN POZO

Un día, el burro de un campesino cayó en un pozo. El animal rebuznó por horas, mientras el campesino trataba infructuosamente de sacarlo. Finalmente, el campesino decidió que, como el burro estaba viejo y el pozo estaba seco, lo tataría con el burro adentro.

Invitó a los vecinos a ayudarle. Todos empezaron a echarle paladas de tierra al pozo. El burro se dio cuenta de lo que estaba pasando y lloró horriblemente.

Para sorpresa de todos, luego de unas cuantas paladas de tierra, se aquietó. El campesino miró qué pasaba y lo que vio, lo asombró. El burro estaba haciendo algo increíble: se sacudía cada palada de tierra que le caía encima y se paraba sobre ella. Muy pronto todos se quedaron boquiabiertos al ver cómo el burro subió hasta el borde del pozo, y salió trotando.

Anónimo

¡Sacúdetel!
Las agresiones
pueden ser como las
paladas de tierra de la
historia. No dejes que te
entierren.

Solo tu
actitud ante una
situación definirá tu éxito o
derrota. Cada día es una nueva
oportunidad para cambiar el rumbo
de las cosas. Acéptate y quírete
como eres. Aprende a liberar
tus tensiones y a controlar
tus nervios.



REFERENCIAS O FUENTES CONSULTADAS

Libros

Acevedo, Annie de; González, Mimi. *Bullying: alguien me está molestando*. Ediciones B, Bogotá, 2010.

Caballo, Vicente E. *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. Siglo XXI de España Editores S. A., 2009.

Chaux, Enrique. *Educación, convivencia y agresión escolar*. Ediciones Uniandes, Editora Taurus, Bogotá, 2012.

Huston, A. C.; Donnerstein, E.; Fairchild, H.; Feshbach, N. D.; Katz, P. A.; Murray, J. P.; Rubinstein, E. A.; Wilcox, B.; Zuckerman, D. *Big World, Small Screen: The Role of Television in American Society*. Lincoln, NE: University of Nebraska Press, 1992.

Haber, Joel, PhD; Glatzer, Jenna. *Bullyproof your Child for life*. Penguin Group. Copyright 2007 by Joel Haber, PhD.

MacEachern, Robyn. *Cyberbullying, deal with it and Ctrl Alt Delete it*. James Lorimer & Company Ltd, Publishers, Toronto, 2008.

Slavens, Elaine. *Bullying, deal with it before push comes to shove*. James Lorimer & Company Ltd, Publishers, Toronto, 2010.

Smith, Manuel J, PhD. *When I Say No, I feel guilty. How to cope. Using the skills of Systematic Assertive Therapy*. Bantam Books, 1975.

Online: artículos, conferencias, informes

American Psychological Association APA.

“Witnesses to Bullying May Face More Mental Health Risks than Bullies and Victims, Study Finds”. 14 de diciembre de 2009.
<http://www.apa.org/news/press/releases/2009/12/witness-bullying.aspx>

—“Violence in the Media—Psychologists Study TV and Video Game Violence for Potential Harmful Effects”. Noviembre 2013.
<http://www.apa.org/research/action/protect.aspx>

Brackett, Marc A, PhD; Rivers, Susan E, PhD. “Preventing Bullying with Emotional Intelligence”. 18 de febrero de 2014.
http://mobileedweek.org/c.jsp?DISPATCHED=true&cid=2598384&item=http%3A%2F%2Fwww.edweek.org%2Ffew%2Farticles%2F2014%2F02%2F19%2F2lbrackett_eph33.html

Centre de recherche et d'intervention sur la réussite scolaire (CRIRES). “Guide to prevention and intervention: Violence against education personnel”. Quebec, Canada. Noviembre 2007.
http://www.dssuq.ca/wp-content/uploads/this_is_a_violence_free_zone.pdf

Chaux, Enrique. Ponencia sobre violencia escolar en el marco de la conferencia: “Del bullying a la convivencia escolar pacífica”. Programa Educación y Conocimiento en Red

de la Fundación Telefónica, Perú, publicado en 2013.
<https://www.youtube.com/watch?v=bM8aoZYvbfY>

—“Prevención y manejo de la intimidación escolar”. Departamento de Psicología. Universidad de los Andes. Bogotá, Colombia.
http://www.plandecena.edu.co/html/1726/articles-314256_recurso_2.pdf

Chelle, Yahoo Contributor Network. “10 Best Rules of Netiquette”.
<http://voices.yahoo.com/10-best-rules-netiquette-1952570.html>

Collins, Adam M.; Swearer, Susan M. “Dating Violence”. *Principal Leadership Magazine*. Abril 2012.
http://www.nasponline.org/resources/principals/Dating_Violence_NASSP_April2012.pdf

Costa, Lucía. “La inteligencia emocional según Goleman”, 2013.
<http://sobretodolavida.com/2013/07/03/la-inteligencia-emocional-segun-goleman/>

Devries, Leondre & Lenehan, Charlie. *Rap Antibullying en Britain's Got Talent*, 2014.
<https://www.youtube.com/watch?v=LklmvSPd7I#t=427>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. UNICEF. Bullying en el ambiente escolar: qué es y cómo afrontarlo. <https://www.unicef.org/dominicanrepublic/media/1651/file/Publicaci%C3%B3n%20%7C%20Bullying%20en%20el%20ambiente%20escolar.pdf>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. UNICEF. Bullying en el ambiente escolar: qué es y cómo afrontarlo. <https://www.unicef.org/dominicanrepublic/media/1651/file/Publicaci%C3%B3n%20%7C%20Bullying%20en%20el%20ambiente%20escolar.pdf>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. UNICEF. Derecho 16: protección de la intimidad. <https://www.unicef.org/colombia/derecho-16-proteccion-de-la-intimidad>

Gordon, Sherri. “10 Ways to Respond to a Teacher Who Bullies” 27 de marzo de 2013: <http://bullyingabout.com/od/Victims/a/10-Ways-To-Respond-To-A-Teacher-Who-Bullies.htm>

—“What Is Sexual Bullying and Why Do Kids Engage in it?” 25 de abril de 2013: <http://bullyingabout.com/od/Basics/a/What-Is-Sexual-Bullying-And-Why-Do-Kids-Engage-In-It.htm>

Graham, Gina. Certified Positive Discipline Parenting & Classroom Educator. “Una mirada al bullying”, 28 de mayo de 2012:

<http://crianzapositiva.org/2012/05/una-mirada-al-bullying>

Izenberg, Neil, MD; Lyness, D'Arcy, PhD, (reseña) “Abuso infantil”. www.kidshealth.org Enero de 2012: http://kidshealth.org/parent/en_espanol/seguridad/child_abuse_es.html#

Kakarla, Nikila. “Research Brief: Low Socioeconomic Status Contributes to Bullying Risk” U.S. Department of Education. 11 de septiembre de 2012: <http://www.stopbullying.gov/blog/research-brief-low-socioeconomic-status-contributes-bullying-risk>

Michel, Fiona, PhD; Fursland, Anthea, PhD. (contributors) Centre for Clinical Intervention. “Assert yourself. Module six: How to Say “No” assertively.” <http://www.cci.health.wagov.au/docs/Assertmodule%206.pdf>

Ministerio de Educación, Ontario, Canadá. “L'intimidation: Essayons d'y mettre un terme Guide pour les parents” Ontario, 2011: <http://lucien-page.csdm.ca/files/Lintimidation-essayons-dy-mettre-un-termel.pdf>

Nock, Matthew K, PhD; New, Michelle J, PhD. (reseña) “About teen suicide”. www.kidshealth.org Enero 2012: <http://kidshealth.org/parent/emotions/behavior/suicide.html#cat146>

Pace, Karen L. “Emotional intelligence: Help kids respond to bullying from the inside out” Michigan State University Extension. 20 de agosto de 2012: http://msueanr.msue.edu/news/emotional_intelligence_help_kids_respond_to_bullying_from_the_inside_out

Robinson, Lawrence; Segal, Jeanne, PhD. “Deal with a Bully & Overcome Bullying” (última actualización: febrero 2014): <http://www.helpguide.org/mental/bullying.htm>

Salmivalli, Christina. Programa Kiva contra el acoso escolar “Bullying”. Guía para padres: www.kivaprogram.net —Kiva: the National Anti-bullying program in Finland: <http://www.ncab.org.au/Assets/Files/Salmivalli,C%20Kiva%20Koula%20-%20The%20National%20Antibullying%20Program%20in%20Finland.pdf> —Conferencia Anti-bullying, SRU seminar 2011: <https://www.youtube.com/watch?v=x6FkNkDp0l8>

Sevilla Romero, Carmen María; Hernández Prados, Ma Ángeles. “El perfil del alumno agresor en la escuela. Psicólogos y pedagogos al servicio de la educación”. VI Congreso Internacional Virtual de Educación CIVE 2006. Universidad de Murcia: <http://www.acosomoral.org/pdf/El%20perfil%20del%20alumno%20agresor%20en%20la%20escuela.pdf>

Srabstein, Jorge C, MD, Pediatrician, Neurologist, Psychiatrist. “News reports of bullying-related fatal and nonfatal injuries in the Americas”. *Revista Panamericana de Salud Pública* 2013;33(5):378–82. http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_issuetoc&pid=1020-498920130005&lng=en&nrm=iso

Tillman, Linda D, PhD. The power of “No”. 2010: http://www.speakupforyourself.com/power_of_no.htm

United States Secret Service and United States Department of Education. “The final report and findings of the safe school initiative: implications for the prevention of school attacks in the United States”. Washington D. C, Mayo 2002: http://www.secretservice.gov/ntac/ssi_final_report.pdf

Online: prensa

2014. “Mediante matoneo, obligan a jóvenes a unirse a bandas”. *El Tiempo*, Bogotá, 29 de enero. Carol Malaver, redactora.

www.eltiempo.com/colombia/bogota/jvenes-son-obligados-a-unirse-abandas-con-matoneo_13428238-4

2013. “Cada año se suicidan unos 300000 adolescentes en el mundo por *bullying*”. *www.Nota22.com*, Argentina, 16 de septiembre
<http://www.nota22.com/noticia/8492-cada-ano-se-suicidan-unos-300000-adolescentes-en-el-mundo-por-bullyinghtml>

2013. “Según la organización inglesa *Beat Bullying*, siete de cada diez niños y jóvenes han experimentado alguna forma de acoso o intimidación”. 16 de septiembre. Fuente: www.teinteresaes
[http://www.teinteresaes/mundo/bullying-acoso-suicidios-adolescentes_0_994101012.html%20#sr=d&m=n&cp=d&ct=-tmc&utm_term=\(not%20provided\)&ts=1400704457](http://www.teinteresaes/mundo/bullying-acoso-suicidios-adolescentes_0_994101012.html%20#sr=d&m=n&cp=d&ct=-tmc&utm_term=(not%20provided)&ts=1400704457)

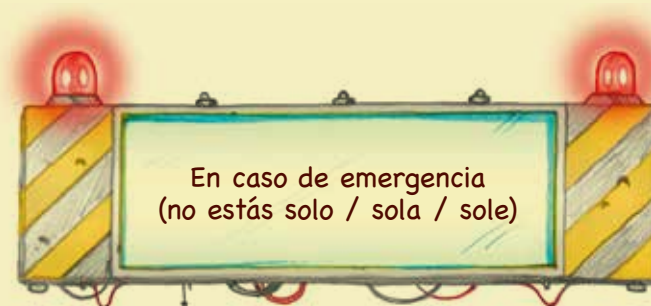
2013. “Padre de niño con muerte cerebral por *bullying*: ‘Mi hijo no sabía lo que era pelear’”. *Emol Chile*, sábado 15 de junio. Andrea González Schmessane.
<http://www.emol.com/noticias/nacional/2013/06/15/603903/nino-lapiz-en-el-ojohtml>

2013. “Capturan a niño de 12 años que extorsionaba a un compañero”. *Colprensa*, Bogotá, jueves 13 de junio. <http://www.vanguardia.com/actualidad/colombia/212265-capturan-a-nino-de-12-anos-que-extorsionaba-a-un-companero>

2012. “Colombia es uno de los países con mayores cifras de ‘matoneo’”. *Colprensa*, Bogotá, jueves 15 de marzo. <http://www.vanguardia.com/actualidad/colombia/148157-colombia-es-uno-de-los-paises-con-mayores-cifras-de-matoneo>

2011. “Hijo agredió a su madre y la amenazó con cuchillo”. *Mercurio Calama*, Chile, viernes 24 de junio.
http://www.mercuriocalama.cl/prontus4_not/site/artic/20110624/pags/20110624025216.html

A QUIÉN ACUDIR



<http://eliseodefensoriagov.co/visionweb/cac2/ninosyninas/pqrd.html>
<https://www.sergiourrego.org/>
hablamoscontigo@sergiourrego.org
<https://sentiido.com/>
<https://fauds.org/>
<https://colombiadiversa.org/>
<https://liberarte.co/>
<https://ligadesaludtrans.org/>
<http://bullyingabout.com/>
<http://www.bullyingstatistics.org>
<http://www.stopbullying.gov/at-risk/warning-signs/index.html>
www.stopbullying.gov
<https://www.google.com/search?q=contra+el+racismo&oq=contra+el+racismo+&aqs=chrome.69i57j0i512l5j46i512j0i22i30j69i60954ljj9&client=ms-android-huawei-revl&sourceid=chrome-mobile&ie=UTF-8#ip=l>
<https://www.unicef.es/educa/blog/actividades-abordar-racismo-aula>
<https://www.mininterior.gov.co/direccion-de-asuntos-para-comunidades-negras-afrocolombianas-raizales-y-palenqueras/ocdr/>
<https://afrofeminas.com/tag/colombia/>

ÍNDICE DE TEMAS

Acoso (bullying, matoneo), 54

Acoso electrónico, (ver Ciberacoso)

Formas, 66

Netiqueta o Netiquette, 71

Salvavidas, 74

Webcams, 70

Acoso físico, 54, 58

Formas, 58

Salvavidas, 58

Acoso relacional, 54, 60

Formas, 60

Salvavidas, 62

Acoso sexual, 55, 76

Formas, 76

Otras formas, 78

Noviazgos peligrosos, 82

Salvavidas, 80

Acoso socioeconómico, 55, 72

Formas, 74

Salvavidas, 74

Acoso verbal, 54, 56

Formas, 56

Salvavidas, 56

Actividades

¿Bullying o simple pesadez?, 22

La imagen que proyectas, 173

¡Ni me hables!, 13

¿Qué mirón eres tú?, 120

Reporta a tu bulprofe, 38, 39

¿Soy un bully?, 86

¿Un extraño?, 163

¡Uy, qué risa!, 12

Agresor, ver *bully*

Aliados, 142

A tu favor, 156

Comunidad escolar, 144

Convivencia escolar, 148-155

Rutas de acción / Situaciones de
convivencia escolar, 154

Ley, 154

Padres, 142

Parche, 173

Amigos, ver *parche*

Anónimos, 66

Ataque múltiple, 66

Ataque viral, 66

Autoestima, 164

¡A subirla!, 166

¡A mantenerla!, 167

Descubre tus fortalezas, 168

Proyéctate con confianza, 169

Súmate al ejercicio, 170

Ayuda, 6

Bajada de pantalón o Debugging, 79

Bandas y pandillas, 48

Protocolos, 48

Riesgos, 50

Bashing websites, 67

Blackmailing, ver *Chantaj*

Blíndate, 138-155

A tu favor, 156

Autoestima, 164

Comunicación, 158

La comunidad escolar, 144

La Ley, 154

Los mejores aliados, 142

Los padres, 142

Ni miedo, ni oso, 174

Bromas, 10

Divertidas, 10

Pasadas, 11

Reconociendo el bullying, 18

Bulimachos, 28-31

Bulichicas, 32-35

Buliprofes, 36

Bully (agresor), 26, 86

Agacha la cabeza, 87

Bullies, 26

Cómo es un *bully*, 26

Detrás de la máscara, 40

Entorno, 40

Escenarios, 46

Los medios de comunicación, 42

Tácticas, 44

Tips para pedir perdón, 88

Reconócete, 87

Bullying, ver *acoso*

Casos de la vida real

Amenaza a una madre, 85

Con la camiseta puesta, 122

El precio de la confusión, 79

Nuevo caso de extorsión, 49

Talento supera el bullying, 157

Violencia genera violencia, 141

Ciberacoso o acoso electrónico, 55, 64

Formas, 66, 67

Chantaj, 66

Cuentos

Un caballo en mi mente, 62

El sabio y el necio, 90

Los dos amigos y el oso, 122

El burro que se cayó en un pozo, 178

Cómic, 92-109

Comunicación, 158

Comentarios que dañan, 162

Comunicación negativa, 159

Comunicación positiva, 158

Cuando "no" es "no", 160

Límites y distancias, 161

Debugging, ver *Bajada de pantalón*

Defensoría del pueblo, 16

¿Qué es?, 6

Pide ayuda, 6, 140

El parche, 173

Emergencia, 185

Equipo Antibullying, 119

Espionaje, ver *outing*

Extras

Comentarios que dañan, 162

Regreso al colegio, 45

Tengo un bulprofe, 38

Un día en la vida de Bull, 52

Falsa acusación, 66

Falsa identidad, 66

Falsas reuniones, 67

Feliz bofetada, ver *happy slapping*, 66

Flameo (flaming), 67

Grooming (echar cepillo), 79
Feliz bofetada o Happy slapping, 66
Inteligencia emocional, 156, 172
Matoneo, ver acoso
Matoneo a padres, 84
 Síndrome del emperador, 84
 Salvavidas para papás, 85
Matoneo a los profes, 84
Mayday (ayuda), 7, 185
Medios de comunicación, 42
Miedo, 174
 Mirones, 110, 111
 Mundo al revés, 84
 Salvavidas para papás, 85
Netiquette, 71
Noviazgos peligrosos, 82
Oso (ridículo), 176
Outing (espionaje), 67
Páginas denigrantes, 67
Pandillas, ver bandas y pandillas
Parche, 173
Peleas, 14
 Qué hacer, 14
 Qué no hacer, 15
Perdón, 88
 ¿Qué puede hacer la comunidad escolar?, 148-153
Ridículo, ver oso
Sexting, 66
Salvavidas para acosos, 56, 58, 62, 68, 74, 80, 85
Síndrome del emperador, 84
Suscriptor XXX, 66

Suicidio, 140
 Antes de que sea tarde, 141
 No es la solución, 140
 ¡Pide ayuda!, 6,
Suplantación, 67
Testigos (mirones), 110-115, 118
 Indiferentes, 112
 Pasivos, 112
 Qué hacer, 116
 ¿Qué mirón eres tú?, 120
 Qué no hacer, 117
 Reforzadores, 113
 Solidarios, 114
Víctimas, 124-135
 ¿A qué edad?, 127
 Efectos, 134
 En la mira, 128
 Por origen étnico, 129
 Enfoque de derechos de la niñez y adolescencia 131
 Enfoque diferencial, 130
 Los “elegidos”, 126
 Por nacionalidad o Territorio, 128
 ¡Pide ayuda!, 6
 Por discapacidad, 128
 Por Género y orientación sexual, 129
 Por habilidad notoria, 128
 Por raza, 129
 Por religión, 129
 ¿Qué hacer?, 135
 Señales y efectos, 133
Webcams, 70

La información de este libro no aspira, en ningún caso, a reemplazar la comunicación entre niños y padres, maestros, orientadores, acudientes, médicos, psicólogos u otros profesionales de la salud. Intenta ser solo un recurso adicional de información sobre el tema.



**Caer está permitido.
 ¡Levantarse es obligatorio!**

Proverbio ruso

Dirección, textos y edición

María Villegas

Creación de personajes

Iván Chacón
y André Didyme-Dome

Revisión de estilo

Stella Feferbaum

Ilustración

Iván Chacón (Chac)

Diseño

Yadira Silgado
Enrique Coronado

Investigación y coordinación editorial

José Jácome / Juan David Giraldo

Revisión profesional

Helga López, psicóloga clínica y educadora

Mónica Posada Saravia, psicóloga clínica y educativa,
Máster en Psicología Somática, Naropa University

Hunza Vargas, antropólogo con maestría en estudios
culturales (revisión de enfoque diferencial)

Equipo de la Defensoría del Pueblo, ver detalle en la página siguiente

Defensoría del Pueblo de Colombia

Defensor del Pueblo - Carlos Camargo Assis

Defensora Delegada para la Infancia, la Juventud y el Adulto Mayor

Gissela Arias González

Directora Nacional de Promoción y Divulgación

Ángela María Sánchez Rojas

Defensor Delegado para la Protección de Derechos en Ambientes Virtuales

Nelson Felipe Vives Calle

Equipo de Técnico

Javier Nossa Rodríguez - Equipo Defensoría Delegada para Infancia, Juventud y Adulto Mayor

Natalia Abondano Montoya - Equipo Defensoría Delegada para Infancia, Juventud y Adulto Mayor

Jorge Enrique Cuesta León - Dirección Nacional de Promoción y Divulgación

Gina Paola Sánchez - Equipo Defensoría Delegada para la Protección de Derechos en
Ambientes Virtuales

Julián Alberto Páez - Equipo Defensoría Delegada para la Protección de Derechos en
Ambientes Virtuales

Juan Carlos Castellanos Devia - Oficina de Comunicaciones e Imagen Institucional

Libro creado, desarrollado y editado en Colombia por Villegas Asociados S. A.,
Calle 84 A n.º 11-50, interior 3, Bogotá D. C., Colombia.

Conmutador 601 6161788

informacion@villegaseditores.com

© VILLEGAS ASOCIADOS S. A.

Primera edición, octubre de 2014

Segunda edición corregida, septiembre de 2022

ISBN: 978-628-7542-10-5

