

# Bullying o maltrato entre iguales

## ¿Qué es el maltrato entre iguales?

Hablamos de Bullying o maltrato entre iguales "cuando un/a chico/a, o un grupo, pega, intimida, acosa, insulta, humilla, excluye, incordia, ignora, pone en ridículo, desprestigia, rechaza, abusa sexualmente, amenaza, se burla, aísla, chantajea, tiraniza, etc. a otro/a chico/a, de forma repetida y durante un tiempo prolongado, y lo hace con intención de hacer daño poniendo además a la víctima en una marcada situación de indefensión". Nos referimos al "maltrato y acoso físico, verbal, psicológico, emocional, sexual y/o interpersonal, intencional y sistemático de un chic@ hacia otr@ que está indefens@".



## ¿Qué hacer cuando ocurre el maltrato entre iguales?

### CONSEJOS ANTI-BULLYING

#### Para el acosador

- ✓ Ante todo ponte siempre en el lugar del otro. No hagas a los demás lo que no te gustaría que te hicieran a ti.
- ✓ A nadie le gusta que le tiren las cosas, que le insulten, que se rían de él o que le llamen con motes. Aunque creas que no, eso puede hacer mucho daño.
- ✓ No juzgues a nadie por las apariencias, no te dejes llevar por la opinión de los demás acerca de un compañero. Acércate y trata de conocerle mejor. El hecho de que alguien no te caiga bien, no implica que utilices la violencia de ningún tipo.
- ✓ No excluyas a nadie de tus actividades, de tus juegos, trata de entender cómo te sentirías tú si te excluyeran.
- ✓ No digas mentiras sobre otros, no difundas rumores, no utilices Internet o el anonimato del móvil para hacer daño o amenazar.
- ✓ Cuando tengas conflictos debes aprender a resolverlos sin violencia. Negocia, dialoga. Cuando creas que puede existir un problema, trata de buscar todas las soluciones pacíficas que se te ocurran. Acude a un adulto si crees que no puedes resolverlo.
- ✓ El acoso no es solo un daño físico (pegar, empujar,) eres también acosador, cuando hieres con palabras, con insultos, tratando de aislar a alguien, mintiendo sobre el o ella, haciendo que se sienta solo, mal y triste. No lo olvides.
- ✓ Aunque creas que eres el mejor, el líder, no tienes amigos que te quieran, quizás sólo te teman.
- ✓ Si utilizas ahora la violencia, ella te acabará utilizando a ti. 10. La violencia no parará aquí. Si la utilizas hoy, nunca será suficiente, engendrará más y más violencia y puede arruinar tu vida y tu futuro.

## Para el acosado

- ✓ No eres culpable de nada. Tú no tienes la culpa de ser agredido. Recuerda que tú no eres el del problema. Es el agresor el que tiene el problema.
- ✓ Tú puedes ser diferente, todos tenemos derecho a ser distintos, a tener una forma de ser propia, un físico, unas ideas. Nadie puede imponerte nada que tú no quieras.
- ✓ Tú no tienes que hacer frente a esta situación sólo.
- ✓ No eres inferior, ni cobarde, por no responder a las agresiones, pero tienes que ser valiente para enfrentarte de una vez a la situación. Es hora de actuar.
- ✓ Si alguien te está haciendo daño y estás sufriendo, acude siempre a un adulto. Los primeros tus padres, y también tu profesor.
- ✓ Si sientes que no les puedes contar esto a tus padres o que crees que no te apoyan de la manera que necesitas, habla con otro adulto en quien confíes: un familiar, el maestro, el orientador, un psicólogo. Si no te atreves empieza por contárselo a alguien de tu edad, aunque no sea un gran amigo, alguien que veas que puede entenderte y ayudarte.
- ✓ Habla con quien ha visto las agresiones, para que te apoye, para que vaya contigo. Trata sobre todo de mostrar lo que sufres, no sientas que es una humillación, porque no lo es. Hablar de ello puede salvar tu vida y tu futuro.
- ✓ Haz que al adulto le quede claro que esa situación te afecta profundamente. Si el acoso es psicológico es más sutil, pero a veces más dañino. Explícalo claramente, intenta describir cómo te sientes, que piensas acerca de esto, como afecta a tu vida. Utiliza todas las palabras que puedas para describir tus sentimientos. Haz un esfuerzo para comunicarte, para que sean conscientes de lo que realmente estás sufriendo.
- ✓ Si sientes que no puedes hablar, que no te atreves, escríbelo. Una carta, un e-mail, dáselo o envíala a alguien en quien confíes.
- ✓ Pero sobretodo tienes que saber que no estás solo, que siempre hay una salida, que eres tú quien merece tener toda una vida por delante, y que debes seguir luchando. No dejes que ganen, porque de esa forma, todos perdemos.

## Para el espectador

- ✓ Si estás viendo que un compañero o compañeros abusan de otro, tú debes actuar. Decir basta, no reírte, y ponerte del lado de la víctima, acudir a un adulto, es tu obligación. Tú puedes ayudar a que esto pare.
- ✓ Aunque creas que el compañero que es objeto de burlas o acoso no sufre, eso no es cierto. Está sufriendo un daño que a veces es irreparable y tú puedes ser responsable aunque sólo sea como espectador. Si ejerces o consientes el maltrato, quizás estás consiguiendo alguien sea para siempre una persona infeliz.
- ✓ Decirle a los adultos lo que sucede no es ser acusica. Ni ser cobarde. Eres más cobarde si no actúas. Cobardes son quienes actúan en grupo para hacer daño a otro compañero que está solo.
- ✓ No son bromas. En las bromas nos reímos todos con todos. No todos de uno. Esa es la diferencia.
- ✓ Haz que la víctima se lo cuente a sus padres o a otro adulto, a su profesor... Ofrécete para ir con él si eso le hace sentirse más seguro.
- ✓ Si no se atreve, di que tú puedes hacerlo, y acude a pedir ayuda en su nombre. Si el colegio tiene un programa de informe de agresiones, como una línea de teléfono especial o un buzón, o un email, úsalo. Si no sabes que hacer dirígete a alguna asociación, a algún teléfono de ayuda a menores.
- ✓ No es "su problema", no son peleas igualitarias, están abusando de una persona igual que tu, pero más débil o distinto...no te justifiques, no son "cosas entre nosotros".
- ✓ Recuerda que tú, con el silencio y la pasividad estás alentando a los agresores, ellos piensan que pueden ganar, y no es cierto.
- ✓ La unión hace la fuerza. Involucra a todos los que puedas, amigos, profesores, a los padres. Pero cuéntalo, haz que los demás entiendan lo que está pasando, trata de que tus amigos te apoyen.
- ✓ Ayuda al que lo necesite, y cuando tú necesites ayuda, alguien te ayudará.

## Para los profesores

- ✓ Ante todo infórmate. Aprende a distinguir cuando es acoso de cuando no lo es.
- ✓ No mires para otro lado. Sé que estás cansado, pero eso es lo más fácil.
- ✓ No trates de culpabilizar a la víctima: es raro, diferente, él se lo busca, no harás más que aumentar su dolor.
- ✓ No trates de culpar siempre a los padres, le sobreprotegen, le miman demasiado. Averigua si el dolor del chico es real, lo demás es accesorio.
- ✓ Involúcrate e involucra a tus compañeros, a la dirección, muévete, y busca ayuda si crees que tú sólo no puedes.
- ✓ No culpes previamente al supuesto culpable, ni victimices más a la víctima, preguntas abiertas te darán respuestas más sinceras.
- ✓ Utiliza tu "empatía" ponte en el lugar de la víctima, pero también en el del acosador, quizás el también necesita ayuda, tu ayuda.
- ✓ Pregúntate si la rabia del acosador, no es más que una llamada de atención. El castigo debe enseñarle, nunca ser una herramienta de venganza.
- ✓ Recuerda que lo que mejor les puedes enseñar no se puede leer en los libros; con tu ejemplo, tu tolerancia a los diferentes, tu cercanía, tu empatía, y tu respeto a los alumnos, le estarás involucrando en tu tarea educativa contra el acoso.
- ✓ Sobretudo protege y refuerza a la víctima. Nunca menosprecies su dolor. Recuerda que tus alumnos son tus herramientas de trabajo, si se rompen, son desgraciadamente irremplazables.

## Para los padres

### Si eres madre o padre de un/a chico/a víctima

- ✓ No esperes a que tu hijo/a te diga que ha sido víctima; cuando los agresores/as eligen su blanco van a por él/ella y lo intimidan y maltratan en silencio.
- ✓ Aprende a reconocer signos de que tu hijo/a puede llegar a ser víctima: daños y pérdidas en la ropa y en sus posesiones, rechazo repentino a ir al colegio o pone disculpas para faltar, cambios en su costumbre al hablar, cambios en los patrones de sueño, cambios en la alimentación, cambios en el rendimiento académico, mayor secretismo, mayor incomunicación, llegar a mojar la cama, cambios en el humor, cambios en sus rutinas, etc. Tu hijo/a está triste, irritable, distraído/a, "ido/a", no tiene amigas o amigos para quedar o salir en los tiempos de ocio.
- ✓ Mantén la calma. Actúa rápido, pero con la mayor tranquilidad posible.
- ✓ Dirígete al centro educativo en que está tu hijo/a, informa de la situación y pide ayuda, orientación y consejo al tutor o tutora, al Equipo Directivo, al Departamento de Orientación y/o al Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica.
- ✓ En todo momento: escúchalo, apóyalo incondicionalmente, ofrécele tu confianza, valórale las pequeñas conductas de afirmación personal.
- ✓ Permanece en contacto con el centro y participa activamente junto al profesorado en la intervención que se planifique.
- ✓ Si habéis dado todos los pasos necesarios y en el centro no se afronta debidamente la situación, puede que sea el momento de tomar alguna acción legal contra los agresores/as. Ninguna institución escolar puede permitir que sus chicos y chicas se vean sometidos al acoso o maltrato de sus compañeros/as.

### Si eres madre o padre de un/a chico/a agresor/a

- ✓ Debéis abordar la situación francamente, y si es posible, de forma conjunta el padre y la madre.
- ✓ Informad y demostrad a vuestros hijos e hijas, con vuestro comportamiento, que estáis claramente en contra de la intimidación y el maltrato.
- ✓ Aprende a reconocer signos de que tu hijo/a puede llegar a ser intimidador/a: es muy agresivo/a, siempre quiere llevar la razón, es dominante, no se pone en el lugar de las otras personas, sus amigos/as y hermanos se quejan de su conducta prepotente.
- ✓ Pondera en su justo término la gravedad del problema; infórmate de cuándo ocurre, con qué frecuencia, en qué sitios.

- ✓ Mantén la calma. Actúa rápido, pero con la mayor tranquilidad posible.
- ✓ Dirígete al centro educativo en que está tu hijo/a, informa de la situación y pide ayuda, orientación y consejo al tutor o tutora, al Equipo Directivo, al Departamento de Orientación y/o al Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica.
- ✓ En todo momento,
  - Escúchalo.
  - Apóyalo incondicionalmente; dejad claro a vuestro hijo que lo queréis y lo apoyáis; lo que rechazáis es su conducta.
  - Ofrécele tu confianza.
  - Apoya cualquier pequeño cambio de actitud frente a la intimidación.
- ✓ Pídele que cese su conducta.
- ✓ Invítalo a que se ponga en el lugar de la víctima.
- ✓ Si la intimidación se ha producido en grupo, pídele que rompa los vínculos con esos/as compañeros/as abusadores/as. Trata de ofrecerle otras vías de integración social fuera de esos grupos.
- ✓ Aborda con tu hijo/a la posibilidad de sanciones que se puedan derivar de su conducta.
- ✓ Permanece en estrecho contacto con el centro y participa activamente junto al profesorado en la intervención que se planifique.

### Si eres madre o padre de un/a chico/a espectador/a

- ✓ Ayúdalo para que sea consciente de que es un/a espectador/a, de que está conviviendo con la injusticia, la falta de solidaridad y la crueldad y iqué no hace nada, o casi nada, para evitarlo!
- ✓ Invítalo a que se ponga en el lugar del/de la víctima y analice cómo se siente cuando la maltratan y la intimidan.
- ✓ Haz que comprenda que él/ella puede ayudar con su información, testimonio, petición de ayuda, apoyo... hasta con sus gestos; no es cuestión de meterse directamente a resolverlo.
- ✓ Reflexiona conjuntamente con tus hijos/as para ayudarlos a que tomen sus decisiones: callar y manejar la culpabilidad y el cargo de conciencia de no ayudar a las y los débiles, o decidir que van a actuar y afrontar sin miedo, posibles consecuencias y riesgos de ser victimizado/a o ser excluido/a.
- ✓ Ayúdalo a parar la situación y a denunciar los hechos.
- ✓ Procura que se conciencie de que no puede ignorar y pasar de estas situaciones en las que algún compañer@ lo está pasando mal y que ha de adoptar una actitud contraria a la intimidación y solidaria con la víctima.
- ✓ Invítalo a que sea solidario. Estimúlalo para que desarrolle conductas de ayuda, apoyo y consuelo hacia las víctimas.
- ✓ Hazle caer en la cuenta de que el/la intimidador/a también necesita ayuda.
- ✓ Estimúlalo para que se involucre en actividades de voluntariado, de ayuda, de participación y de implicación en cultura antiviolencia y anti-bullying.

### Para saber más.

- ✓ Collell - Escudé. Propuesta didáctica Bully Dance.
- ✓ Video Bully Dance
- ✓ **M<sup>a</sup> Inés Monjas y José M<sup>a</sup> Avilés.** Programa de Sensibilización contra el maltrato entre iguales. Rea. Junta de Castilla y León.
- ✓ Programa de Sensibilización en el ámbito escolar contra el maltrato infantil. Rea. Junta de Castilla y León.

