

GUIA PARA CHICAS Y CHICOS

PARA

sobre el
ACOSO
escolar



SÚMATE

www.convivenciaescolar.org



FUNDACIÓN

Telefonica

educared

FETE-UGT





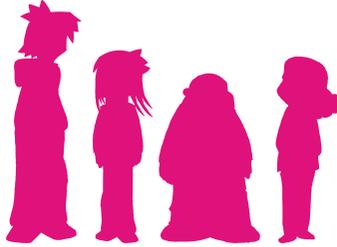
**TÚ ERES EL RESPONSABLE: GUARDA TU SABLE
TÚ DE SER VALENTE Y POR FIN ECHAR UN CABLE
TÚ ERES EL RESPONSABLE DE QUE SE HABLE
¿Y TÚ? DE QUE EL ABUSO Y LA INJUSTICIA ACABE**



Edita: FETE-UGT y Fundación Telefónica
Coordinación: Secretaría de Políticas Sociales de FETE-UGT
Autores: FETE-UGT y Aventura
Ilustración: Guido Pineda
ISBN 978-84-933632-1-5

Índice

✘	Presentación.....	4
✘	¿De qué va esta guía?.....	5
✘	¿Qué es el "Bullying" o maltrato entre iguales?.....	6
✘	No te equivoques... Cinco mitos sobre el "Bullying"	8
✘	Perfiles: el agresor, la víctima y el espectador.....	17
✘	Preguntas más frecuentes sobre el "Bullying"	20
✘	... ¿Y ahora qué?.....	29
✘	Sí, ¿pero cómo?.....	31



Presentación

Esta guía forma parte de un programa de convivencia escolar que puedes conocer a través de las páginas Web www.convivenciaescolar.org y www.educared.net. Dicho programa cuenta con el patrocinio de la Fundación Telefónica y ha sido desarrollado por FETE-UGT y la Asociación Aventura Joven en Acción.

¿De qué va esta guía?

Trata del acoso y pretende ser una ayuda para identificarlo y orientarte sobre cómo actuar. Con esta guía no queremos que te sientas ni víctima, ni acusado. Lo que pretendemos es reflexionar juntos para prevenir el acoso en tu centro. Utilizamos las palabras **"Bullying"**, acoso y maltrato, indistintamente, a lo largo de las siguientes páginas, porque son sinónimos. Vamos variando para no ser repetitivos.



¿Qué es el Bullying o acoso?



Relacionarte con otras personas es una de las cosas más estupendas de la vida. En los compañeros y compañeras del *insti* puedes descubrir al amigo o amiga del alma, al batería que el grupo de música necesita, a la persona que te inicia en el mundo del teatro, o al que mejor pases de gol te da... En fin, chicos y chicas con los que aprendes muchas cosas importantes de la vida. Pero a veces, en la convivencia nos hacemos daño y se crea tensión en el centro y malos rollos entre las personas que conviven en él.

¿En qué te hace pensar la palabra **"Bullying"**? Bueno, **"Bully"** es una palabra inglesa que se traduce como matón. Y el termino **"Bullying"** significa intimidación o acoso. Te suena la palabra acoso, ¿verdad? Últimamente se habla mucho del acoso en el trabajo (que es cuando los compas del curro le hacen la vida imposible a otro, pero también los jefes y las jefas pueden acosar a sus empleados o empleadas). La palabra acoso también la escuchamos cuando se habla de violencia de género: hombres que maltratan a su pareja, y también al contrario, claro. Bueno, **pues el "Bullying" o la intimidación o el acoso, como prefieras, es una forma de violencia que se produce entre los compañeros y compañeras del instituto. Es un comportamiento agresivo y premeditado, de un compañero o compañera o un grupo, que implica un desequilibrio de fuerza o de poder y que además se repite en el tiempo.** Un poco larga la definición, ¿verdad? Pero mira qué fácil resulta cuando se explica con un ejemplo. **Maltrato es golpear o empujar, las amenazas, los insultos o las burlas, los gestos de exclusión de un grupo o más clarito: hacerle el vacío a alguien, comportándose como si no existiese, también es maltrato; y ojo al dato, enviar notas, correos electrónicos o SMS insultantes, también lo es.**

Puede ser que en un momento u otro hayas hecho o sufrido algo de esto. A veces estas cosas comienzan como una broma, sin mala intención. Pero, al loro, es importante que no olvides que cualquiera puede ser maltratado/a a lo largo de su vida y que nadie, por ningún motivo, merece ser acosado/a. Todos y todas tenemos derecho a ser bien tratados en nuestro centro y en todas partes. El acoso no es una broma, porque con una broma todos y todas nos reímos.



Ser tú mismo/a, sentirte seguro/a, ser feliz y ser respetado/a, participar de las relaciones sociales que se establecen en el centro y que tus cosas sean respetadas son tus derechos y debes hacerlos valer y respetarlos en los demás. Porque lo de los derechos es como una moneda, tiene dos caras. Vamos, que una son derechos y la otra los deberes, si no sería imposible convivir, si no tampoco sería una moneda.

El acoso es un problema serio para todos y todas. Y no te equivoques, las consecuencias afectan al conjunto del centro. O sea, que esto sí va contigo.

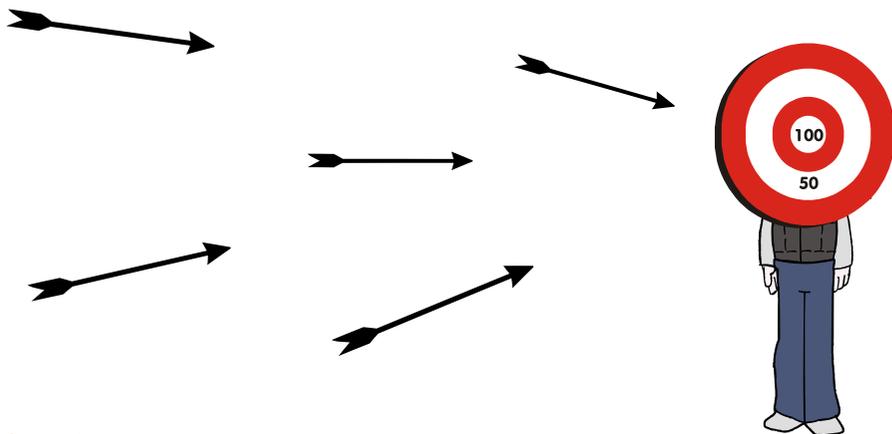
Hay quien piensa que estas cosas han pasado siempre: las novatadas, levantarle la falda a las chicas, dar un capón, dejar de lado a alguien, meterse con..., eso no es normal ni bueno. Tenemos que acabar con esa permisividad ante el acoso. No te acostumbres a convivir con la violencia en el centro.

Es verdad que **"Bullying"** ha habido siempre, pero ya es hora de romper la "ley del silencio" y acabar con la violencia. Nuestra sociedad cada día es más violenta y si seguimos así nuestro mundo será invivible. Por eso hay que plantarle cara con coraje al asunto, por parte de todos y todas. Ten presente que el maltrato se alimenta con el silencio. El silencio de quienes lo producen. El silencio de quienes lo padecen. Y el silencio de quienes lo ven y no hacen nada.

Las personas a las que hay que admirar son aquellas que hacen frente a la violencia y no a las que actúan con desprecio y falta de respeto hacia otros. Esas personas consiguen ser temidas, pero no respetadas ni queridas, porque confunden el dominio con el respeto.

No te equivoques... Cinco mitos sobre el bullying

Como con todo, con el "**Bullying**" también hay una serie de tópicos o mitos que no son ciertos. Vamos a ver cinco de ellos, los más comunes:



Mito 1

‘Esto ha pasado siempre’. ‘Todos y todas lo hemos sufrido’

El abuso, la persecución, y el asedio forman parte de la historia de la humanidad. Es cierto. Pero eso no quiere decir que sea bueno, ni siquiera normal. Hay demasiadas páginas de la historia que se han escrito con sangre.

El conflicto es algo natural, vamos, que forma parte de la propia esencia de las personas y puede ser bueno si se trata de forma adecuada. En cambio, la violencia no lo es, y debemos renunciar a ella como forma de resolver nuestros conflictos o como forma de relacionarnos con otras personas.

El *Insti* es un lugar de encuentro y de aprendizaje social en el que también surgen conflictos, pero el acoso no es un conflicto entre dos partes que se pueda resolver mediante una negociación entre las personas afectadas. **El**

acoso es un abuso, es violencia y con la violencia no hay nada que negociar.



Mito 2

Son cosas de los chavales, es normal o *No es para tanto*

No es normal y no es verdad que no sea para tanto. A tu edad las relaciones con otros chicos y chicas van a marcar tu identidad y moldearán tu carácter. Convivir con la violencia te perjudica seriamente. Como sucede con el tabaco, tu salud y la de las personas que te rodean se ven afectadas. Agredir, ser agredido, mirar a otro lado... no son buenos ingredientes ni para relacionarte con otros ni para relacionarte contigo mismo. No es una cuestión de buenos o malos, sino de tener coraje y decir: ¡basta! Ni víctima, ni agresor, ni testigo.

En este mal rollo del acoso todos y todas perdemos, sobre todo los chicos y chicas que son víctimas del acoso. Pero también aquellos que no se atreven o no saben cómo reaccionar. Y también los matones o matonas, que asumen la violencia como una forma de relacionarse y que, de seguir así, acaban fracasando en la mayor parte de sus relaciones importantes (en el amor, la sexualidad, el trabajo, el cuidado de los hijos, la participación social...) y a no saber tener control sobre sí mismos.

La violencia deja una marca profunda que deforma a la víctima, al agresor y al testigo.

Frases como **“era una broma”**, o **“siempre nos tratamos así”** son excusas. Dicho más clarito: mentiras, que se utilizan para encubrir que se está actuando mal, que se pierde el control o que no se sabe convivir con otras personas. A todo esto se aprende. Quitarse el disfraz de gorila y ser auténtico es lo que de verdad vale la pena. La agresión tiene consecuencias que tarde o temprano se tienen que asumir. No es un tópico aquello de que del uso de la violencia a la delincuencia hay una distancia muy corta. Los estudios sobre el origen de la violencia demuestran que los adultos violentos, en edad escolar, se mostraban intolerantes y violentos.



Mito 3

“Algo habrá hecho, que espabile” o “Eso le hará fuerte”

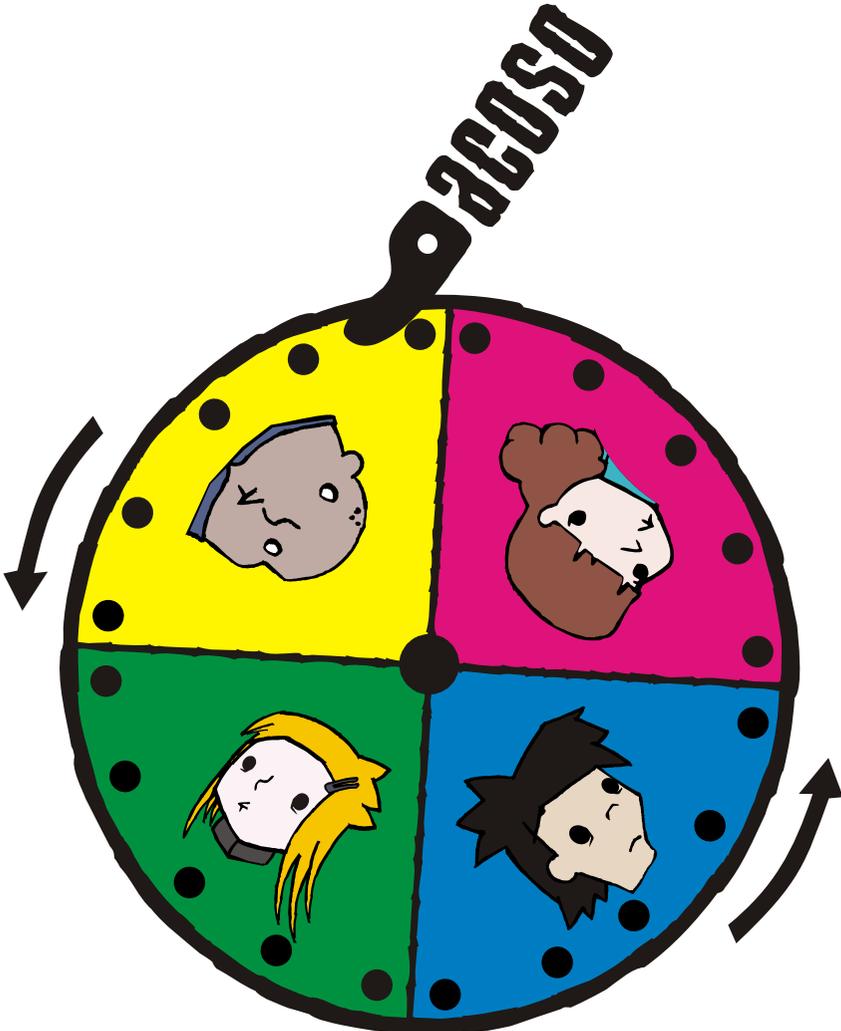
Este argumento es el colmo. Con razonamientos así se convierte a la víctima en culpable. ¡Vamos, el mundo al revés! Nadie, quédate con la copla, **nadie merece ser maltratado**. Otra cosa es que haya chicos y chicas a quienes les cueste relacionarse o que se pongan un poco “pesados”... pero como a todo se aprende, si a alguien le faltan habilidades sociales para relacionarse o aprender a controlarse un poco para no estresar al prójimo, pues se aprenden y listo. Ídem, para los que están en el otro lado. Oye, que la violencia también se desaprende, que se puede aprender a convivir y a ganarse la amistad siendo legal y yendo de buen rollo. Que no hace falta ir de matón o de matona, vamos. ¿Sabes que todos y todas somos únicos y por lo tanto diferentes? Las diferencias nos enriquecen. Y no hay mayor prueba de ello que los colores, ¿verdad?

Existen un montón de estudios de los que aprendemos que convivir en un ambiente en que hay golpes, insultos, amenazas, exclusión... afecta y mucho. No sólo a quienes son las víctimas, sino también a los espectadores y a los propios agresores. **El acoso es algo serio y no forma parte del proceso de crecimiento de las personas, o sea, que no es bueno para madurar**. Tú sabes que lo de madurar a golpes no es cierto ni para los tomates, porque los golpes los estropean.

Mito 4

“Afecta a los chicos y chicas problemáticos”

Dos cosas super importantes. La primera: **Cualquiera puede ser acosado**. Y la segunda: **nadie merece ser víctima del maltrato**. Perdona que me repita, pero es un mensaje que debes grabar en tu mente, porque lo que hay en tu mente dirige tu conducta (mola la frase, ¿verdad?). Por eso es importante que en tu coco no haya mentiras porque si no, vivirás una mentira. Pero sigamos con los errores sobre el acoso.



Ojo, que no sólo maltratan los chicos. Las chicas suelen utilizar los falsos rumores y la exclusión como otras formas de maltratar. Los expertos le llaman a eso maltrato psicológico.

Tampoco es cierto que los chicos y chicas que son maltratados sean débiles o problemáticos. Piénsalo, cuando un grupo acosa a una persona es muy difícil plantarle cara. A veces es por pura envidia por lo que a una persona se la rechaza y maltrata. En todo caso la violencia no es una forma sana de relacionarse con la gente. Las relaciones insanas te harán enfermar emocional y hasta físicamente.

Si te ves como blanco del acoso has de romper con ello. Si te ves como espectador/a y no sabes o no puedes reaccionar, también has de acabar con esa forma pasiva de relación. Si te ves en el papel del agresor/a, te estás perjudicando a ti mismo y a los demás, pero también puedes romper con ello y aprender a relacionarte, a tener control de ti mismo y a valorar a los demás. Para cada uno de los tres papeles hay una misma palabra: tú eres el responsable.



El acoso no es un problema de un chico o chica determinado, sino de toda la clase, de todo el centro

Piénsalo, la vida da muchas vueltas y el papel que tienes hoy no lo tendrás mañana. Y por lo tanto, cuanto antes aprendas a convivir sin la violencia, estés donde estés ahora mismo, mejor vivirás y vivirán quienes estén a tu lado, mejor amarás y serás amado. Estés donde estés di ahora: ¡Basta de violencia! y en tu mente pasará algo que hará que, poco a poco, tus sentimientos y tu comportamiento cambien y todo mejor. Seas quien seas, recuerda: tú eres el responsable de que esto cambie. ¡Súmate a la convivencia sin violencia!



Mito 5 "Yo no soy un chivato"

Tú tienes derecho a ser tú mismo/a y por tanto a ser respetado/a tal y como eres. Del mismo modo que debes velar porque se cumpla ese derecho respecto a ti, tienes la responsabilidad de que se cumpla para los demás. Proteger tus derechos y los de los demás no es chivarse, es un acto de valentía que te hace crecer. La resignación o mirar a otro lado te convierten en una persona débil... **Sé inteligente, sé parte de la solución porque si no, eres parte del problema.**

Todas y todos tenemos que apoyar a los y las valientes que dicen ¡Bastaaaaa de actos violentos! Sé honesto contigo mismo, ¿a quién le gusta ser de un Instituto con fama de conflictivo?

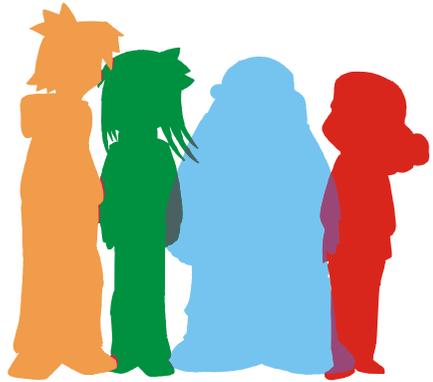
Aquellos compañeros y compañeras acosadores necesitan aprender a no utilizar la violencia. Es más que probable que ellos mismos y ellas mismas la sufran en otros ámbitos de su vida, o que no se sientan bien consigo mismos.

Rechaza la violencia, pero tiende la mano a la persona.

No es verdad que la intervención de los adultos sea algo inútil o que empeore las cosas. Tu Centro está muy preocupado por el tema y sabe qué pasos hay que dar.



Perfiles/ El Agresor, La Víctima Y El Espectador

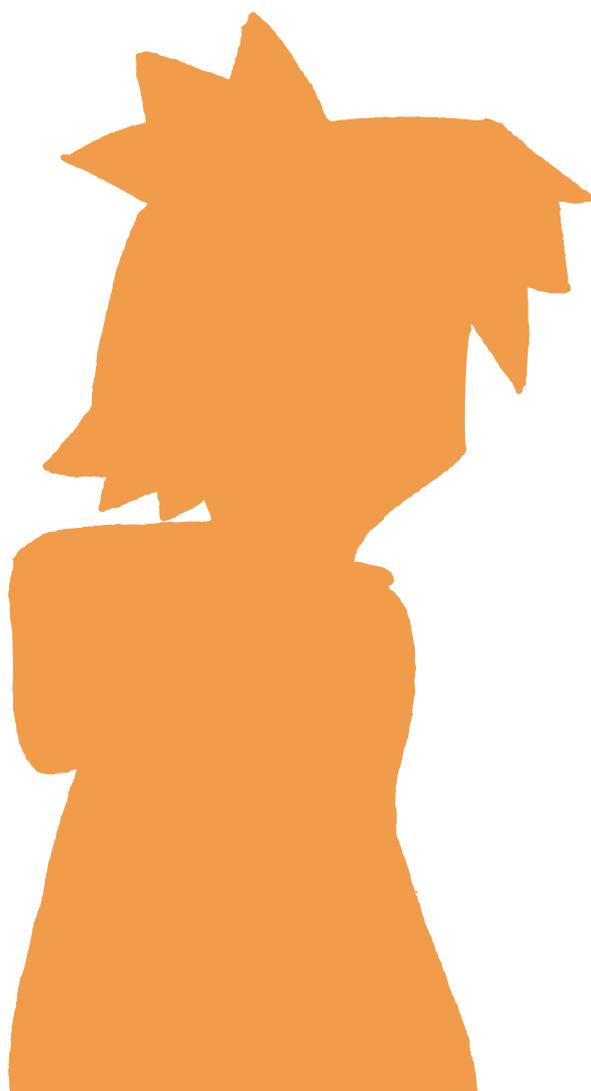


Perfiles, ¿qué perfiles? Mira, nosotros pasamos un poco de los perfiles. Sabemos que en muchos estudios e informes encontramos el “retrato robot...” del agresor, la víctima y el espectador. Nosotros creemos que cualquiera puede ser molestado y que no hay que buscar ni perfiles, ni prototipos de personas que son un blanco fácil, porque eso acaba por culpabilizar a la víctima, como si en el fondo se lo mereciera. Y también al revés, porque seguro que todos y todas nos hemos pasado con alguien. Poco o mucho, pero lo hemos hecho y con ello hemos asumido el papel del matón.

Vivimos en una sociedad que cada día es más violenta y que a la vez no permite que las personas se muestren tal y como son, con sus miedos, dudas, sueños y debilidades. Por el contrario hay que parecer insensible, duro y además machacar al que no es o piensa como yo.

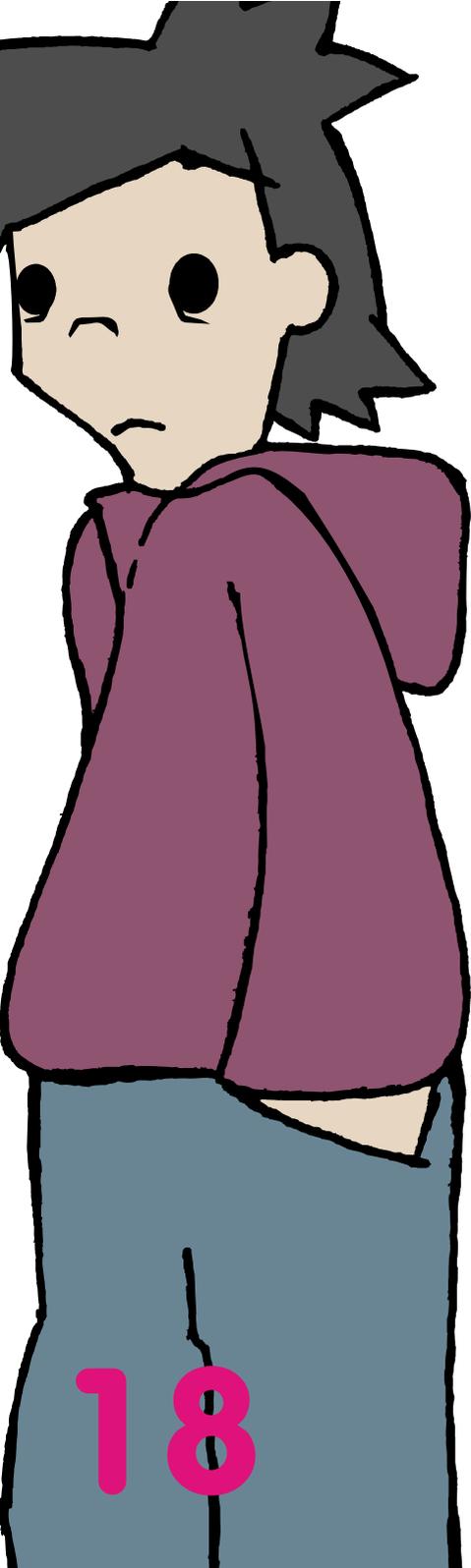
En la vida siempre encuentras a alguien más fuerte que tú, más habilidoso, más **espabilao**... Pero también sucede al contrario. Hay quién maneja de miedo la sesera y hay quién lo suyo es la habilidad física. Eso nos hace diferentes, no desiguales. Ser chico o ser chica, haber nacido aquí o allá, pensar así o pensar así... todo eso son diferencias y ser diferentes es normal. En fin que somos iguales en cuanto al valor que tenemos como personas y diferentes en lo que se refiere a las capacidades, identidad, rasgos físicos, sueños...

Hacer perfiles es poner etiquetas y eso suele empeorar las cosas porque reduce a las personas a etiquetas, y como bien sabes las personas somos muy, muy complicadas. Son tantos los factores que pueden llevar a una persona a ser un matón que la lista sería interminable y no nos han de preocupar los “por qué” sino los “cómo”. Sí, lo que importa es saber ¿cómo hacemos para que no haya acosadores, ni víctimas, ni espectadores? Porque de una forma u otra, en un momento u otro, todos y todas nos vemos en la piel del acosador/a, víctima o espectador/a. Que ¿cómo se llega a ser un acosador/a, víctima o espectador/a? Eso se los dejamos a otro tipo de guías, no a esta.

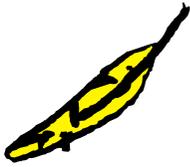


De lo que sí estamos seguros es de la necesidad de acabar con los modelos negativos de comportamiento. Pero no ya en el cine, la tele o los video-juegos, sino en el *Insti*, porque es ahí donde cada uno de nosotros y nosotras somos responsables de lo que pasa y de lo que no pasa. Por eso te animamos a que digas, a voz en grito, ¡basta de violencia! para que el ambiente del centro cambie, para que cada uno y cada una, siendo como es, disfrute al máximo del tiempo que pasáis en el centro y también fuera. Porque en ello no sólo te va un título o un futuro profesional. En ello te va lo que tú eres como persona y cómo te relacionas con las demás personas y las cosas, ahora y el día de mañana.

Un importante desafío este, ¿verdad? Desecha la violencia, no respondas con violencia a la violencia, defiende tus derechos y haz que los derechos de los demás sean respetados... El acoso nos afecta a todos y a todas, pasa de las etiquetas y sé una persona y no una etiqueta. Sólo así podrás crecer verdaderamente libre y feliz. Ni víctimas, ni agresores ni espectadores.



18



Las preguntas más frecuentes Sobre el acoso escolar ? ?



1. ¿Qué es el acoso?

Es un comportamiento agresivo premeditado, de un compañero o compañera o un grupo de compañeros, que implica un desequilibrio de fuerza o de poder y que además se repite en el tiempo.

El tipo de acoso más frecuente consiste en insultar, ridiculizar, poner motes, difundir rumores. En el punto extremo están las agresiones físicas, el robo, el chantaje económico.

Una persona o grupo de personas pueden utilizar el acoso para llamar la atención, destacar o por sentirse superiores. Una vez que encuentran una víctima, buscan una justificación para su comportamiento: que si la altura o la bajura, la delgadez o la gordura, el color de la piel, el origen o la nacionalidad, las creencias religiosas... Justificaciones de lo más estúpido para convencer a los demás y a ellos mismos de que ese chico o chica ha provocado ser acosado/a, o que se lo merece.

La intimidación se puede ejercer en solitario o en grupo y se dirige a una persona o personas en concreto pero no a un grupo. Una variante más sofisticada es el acoso que se hace a través de Internet (mensajería instantánea, correo, foros, blogs... y que se denomina ciberacoso), o desde el teléfono móvil. Si detectas que alguien del centro está siendo acosado a través de Chats, Foros, Blogs... envía un mensaje al responsable técnico de las páginas para avisarle de esos contenidos para que las eliminen y excluyan al acosador/a. Ten en cuenta que nada desaparece en Internet, todo queda grabado. No hagas nada de lo que te tengas que arrepentir luego.

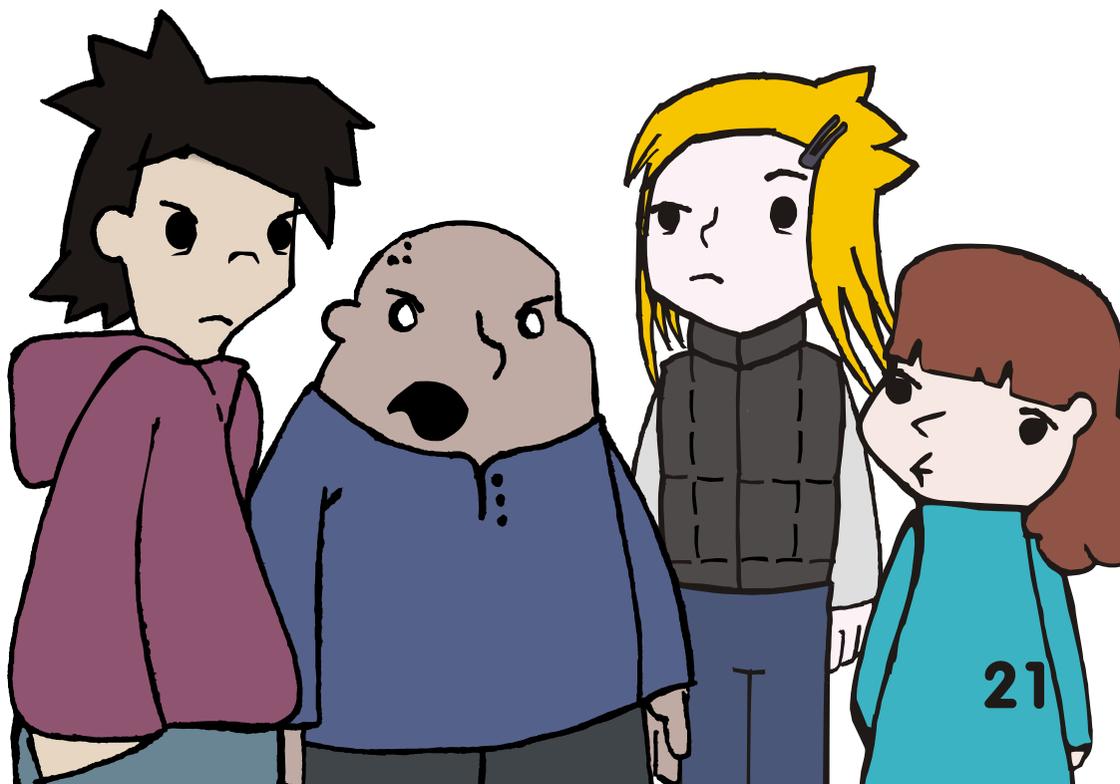
El acoso puede ser físico (golpes, empujones...), verbal (insultos en público y motes) psicológicos (rechazo explícito...), social (gestos de exclusión del grupo). En todas las manifestaciones del **"Bullying"** está implícito el maltrato psicológico.

2. ¿Qué consecuencias tiene?

El acoso trae consecuencias para todos y todas. Es un problema del conjunto del centro, tanto del alumnado como del profesorado e incluso del personal de administración y servicios. Además repercute en las familias y en el entorno más próximo de las personas afectas.

Convivir en un espacio en el hay violencia dificulta que cada cual pueda ser y relacionarse tal y como es. Vamos por los pasillos con máscaras. El rendimiento escolar baja, porque no hay un clima positivo para aprender. Los sueños de un futuro profesional, los ideales de contribuir en la construcción de una sociedad más equitativa, más solidaria, más integradora... se diluyen frente a la lucha por la supervivencia. Una lucha en la que todos y todas pierden.

Por eso es importante no admitir el acoso desde el primer gesto hostil. En esto hemos de ser radicales. Radical viene de raíz. Así que, al primer síntoma de maltrato, actúa. El centro tiene la responsabilidad de garantizar la seguridad de todos y todas. Y además, la intervención de los adultos sí sirve.





Toma nota de lo que pasa...

Para la víctima:

- Fracaso y dificultades escolares.
- Alto nivel de ansiedad.
- Fobia escolar.
- Baja autoestima.
- Cuadros depresivos.
- Intentos de suicidio.
- Autoimagen negativa.
- Baja expectativa de éxito.
- Pesimismo.

Para el agresor:

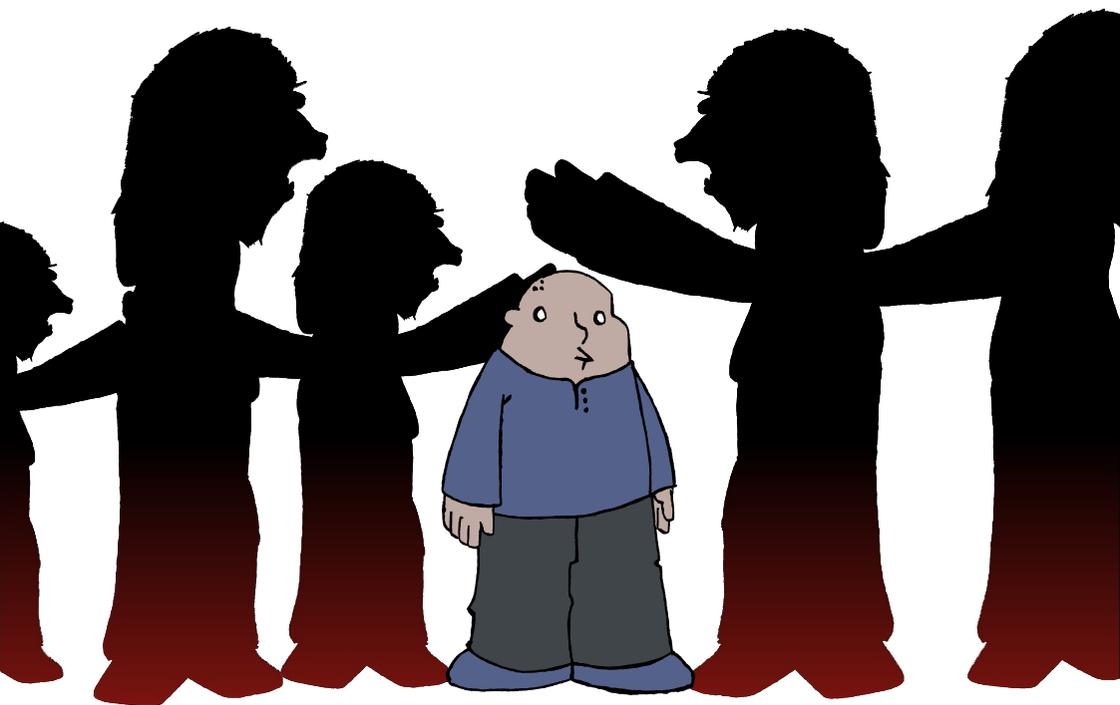
- Aprendizaje de la violencia como forma de obtener sus objetivos.
- Antecedente de la conducta delictiva.
- Reconocimiento social y estatus dentro del grupo logrado a través del miedo.
- Generalización de conductas violentas a otros ámbitos.

Para los espectadores:

- Aprendizaje negativo sobre cómo comportarse ante situaciones injustas.
- Observación y refuerzo de modelos inadecuados de actuación.
- Falta de sensibilidad ante el sufrimiento de los otros.

3. ¿Dónde suceden los actos de acoso?

La violencia se puede producir en cualquier lugar del Centro (patio, baños, vestuarios, pasillos, los trayectos de ida y vuelta, en los cambios de clase...). Es más probable que suceda en lugares y momentos en los que no hay adultos presentes o incluso cuando el profesor o profesora está distraído o atendiendo a otros estudiantes.



4. ¿Quiénes participan en la intimidación?

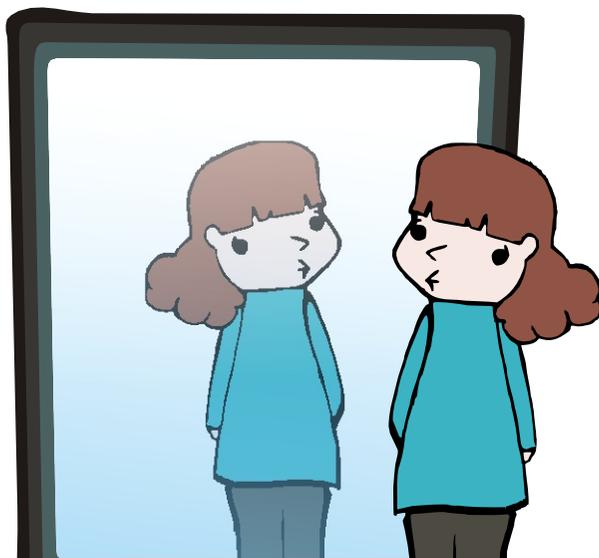
El "**Bullying**" involucra a grupos de estudiantes que acosan a otro estudiante. En esos grupos hay un cabecilla y unos que le siguen. El resto observa; no participa, pero tampoco hace nada por detener el acoso. Por miedo a convertirse en víctima, por el deseo de ser aceptado por el grupo más popular o porque, en realidad, no sabe cómo ayudar.

5. ¿Qué provoca que un chico o chica comience a acosar?

No hay una causa única. Lo que sí está claro es que la familia tiene un gran peso en todo esto, para bien o para mal. Por eso, si en el hogar los conflictos se resuelven a través de la violencia, si el padre y la madre hacen una supervisión escasa del hijo o de la hija, si el afecto no se expresa entre los miembros de la familia, si las normas no son claras y coherentes, si hay demasiada permisividad o todo lo contrario, si la disciplina es demasiado estricta y física... entonces la probabilidad de que la violencia sea una forma de relacionarse con los demás es muy, muy alta.

Mírate en un espejo, de esos que reflejan tu interior. Si descubres que tu personalidad es impulsiva, que te cuesta seguir las reglas y respetar la autoridad, que te frustras con facilidad y te cuesta ponerte en el lugar del otro... Necesitas hacer reformas en tu vida y aprender a no utilizar la violencia como forma de relacionarte, de resolver conflictos, de ser reconocido y aceptado por los demás.

Piensa que la violencia no es positiva para nada. Deséchala como forma de relacionarte porque estropea cualquier relación que quieras tener y crea en ti una identidad que te hará daño y que dañará a quienes estén a tu alrededor. A todo se aprende y a desechar la violencia y a tener autocontrol, también.



6. ¿Qué hacer si me acosan?

Lo primero que tienes que tener presente es que cualquiera puede ser acosado, y que no hay que buscar causas o explicaciones para ello. Nadie merece ser acosado. No hay que darle más vueltas al tema. Es así de sencillo. Respétate a ti mismo, tú vales tanto como cualquier otra persona. Sé firme en ello.

Para tener amigos hay que ser amigo. Así que toma la iniciativa y no te quedes nunca solo/a, sobre todo en zonas en las que no haya personal del centro. Es muy importante que no te calles tus sentimientos. Habla con tu padre y tu madre. Ellos pueden ayudar a parar el acoso. Informa de lo que pasa a tu profesor/a o tutor/a. Pide que el centro adopte un plan contra el **"Bullying"** para que no haya más violencia en el instituto. No es ninguna vergüenza pedir ayuda.

El típico consejo de "si te pegan, pega" es un callejón sin salida. No devuelvas la agresión, eso empeora las cosas. Intenta no mostrar miedo o enfado. Si comprueban que no te alteras no se sentirán tan gallitos. Diles que paren, con calma, o si no puedes no digas nada y márchate. Si puedes contesta con humor a una burla. Con ello les estás diciendo que eres capaz de reírte de ti mismo y que no pasa nada.

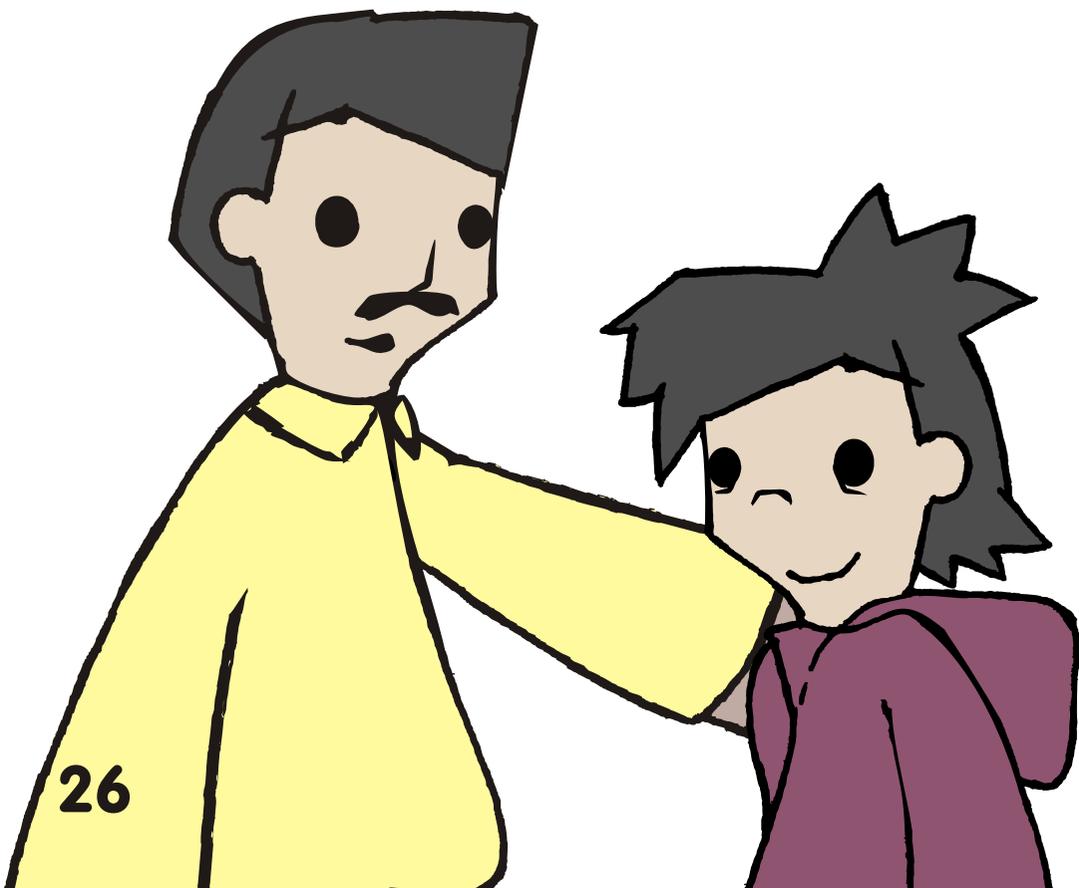
A ser más resistente ante la intimidación también se aprende. Pero no dejes de expresar tus sentimientos con aquellas personas que te quieren. Eso te ayudará.

NO respondas a los ataques, no le des al Acosador el poder que **NO** tiene.

7. ¿Cómo se lo digo a mis padres o al profesor/a o tutor/a?

El maltrato ha de salir a la luz para que se puedan tomar las medidas necesarias para acabar con él. Hablar te hace bien. Tienes que dejar que todas tus emociones y todos tus sentimientos salgan de ti, para que puedas empezar a sentirte mejor. No esperes hasta no poder más. Cuéntalo cuanto antes. Habla con tu padre y tu madre. Cuéntales lo que ha sucedido, cómo te has sentido y pídeles que te ayuden a trazar un plan para detener el maltrato.

Pide al profesor/a o tutor/a que se investigue lo que está sucediendo. El centro ha de garantizar tu seguridad y para ello debe adoptar un programa contra el acoso porque lo más probable es que en el centro haya más chicos o chicas acosados. La violencia se puede reducir si el centro adopta un programa. Son muchos los centros que lo han hecho y que lo han conseguido. En la Web www.convivenciaescolar.org hay ejemplos de ello y recursos para el centro.



8. ¿Qué puedo hacer para ayudar?

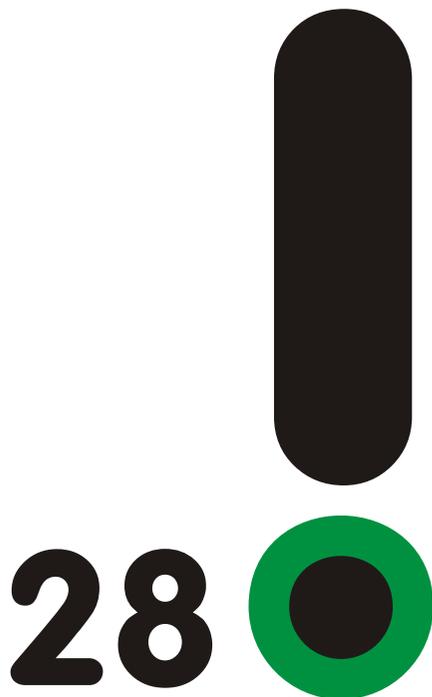
La empatía es la clave. La empatía es la habilidad de **'sentir con los demás'**, de experimentar las emociones de los otros como si fuesen propias. Así, piensa cómo te sentirías tú si te pasara a ti. Con este sencillo ejercicio y las siguientes pautas tendrás los recursos necesarios para ser parte de la solución al **"Bullying"**.

Ante un acto de intimidación di algo. No te quedes callado. Di que no te gusta lo que ocurre, que no es divertido. No respondas con insultos o agresiones, la violencia no sirve para acabar con la violencia. Hazles saber a los que miran que si no ayudan se ponen al mismo nivel que los agresores/as. Diles que no sean uno de ellos.

Si sientes que te pones en una situación de peligro y tienes miedo, no te expongas. Pero acércate a la persona a la que acosan, dile que no te parece bien lo que ha pasado, que lo sientes tanto como él o ella, que no es su culpa. Sé amigo/a. Dile que hable con su familia y con el profesor/a con el que tenga más confianza. Ofrécete a acompañarle. Procurad entre todos y todas que no se quede aislado/a. Lo primero que hacen los acosadores es aislar a su víctima.

Habla con tus amigos y amigas y diles que tomen partido, pídeles que contribuyan a que el centro sea un lugar seguro para todos y para todas. Explícales que no es justo acosar. Implicaos y ayudad.





Si has llegado a esta página después de haber leído todas las anteriores ¡enhorabuena! Estás en la mejor disposición para enfrentarte a la última parte de la Guía, que es la más importante, al menos para nosotros. Esperamos que también para ti.

Si por el contrario has ido picando de ahí y de allá, sigue leyendo, claro. Pero te habrás perdido una parte importante del proceso de reflexión, imprescindible para que lo que viene a continuación tenga sentido. Pero bueno, te animamos a que leas con calma estas últimas páginas (porque contienen lo que de verdad importa) y a que después vuelvas al principio.

Antes de seguir, hazte esta pregunta: ¿ésta Guía te **guía**? Es una buena pregunta y aunque parezca que es un simple juego de palabras piensa en la cantidad de guías que se publican y que no **guían** hacia ningún lugar. Repito la pregunta, porque como ves no era una pregunta trampa. ¿Hacia dónde crees que te está guiando?

¿Tienes ya la respuesta?

La palabra cambio, ¿ha aparecido en tu mente durante la lectura de esta Guía? ¿Qué te gustaría cambiar de ti mismo? ¿Te gustaría sentirte más seguro o segura? ¿Ser más sociable? ¿Tener dominio sobre tus emociones? ¿Atreverte a levantar tu voz ante la injusticia? ¿Saber expresar emociones? ¿Ser respetado/o en vez de temido/a?

“... en lugar de amar a otros, a menudo somos antipáticos. En lugar de vivir alegres, nos sentimos derrotados, deprimidos y desanimados. En lugar de experimentar paz, nos sentimos tensos y oprimidos. En lugar de ser pacientes, nos frustramos e irritamos. En lugar de mostrar amabilidad, cada persona vive para sí. En lugar de ser un ejemplo de bondad, a menudo creemos que no hay nada bueno en nosotros. En lugar de ser fieles, fallamos a nuestros compromisos. Somos muy dados a responder a otros con rabia o resentimiento en lugar de ser humildes, en lugar de practicar el dominio propio, vemos nuestras vidas hacerse pedazos.”(Rick Warren. El poder de transformar su vida.)

Los libros de autoayuda abarrotan las estanterías de las librerías y últimamente hasta se cuelan en los quioscos mezclándose con la prensa, las revistas y los coleccionables. El problema de estos libros es que te dicen qué hacer, pero no cómo hacerlo y sobre todo no te enseñan cómo tener los recursos necesarios para que tu vida cambie y puedas volver a comenzar.

Si quieres cambiar, el primer obstáculo que debes superar es la demora. Aplazar las cosas es fatal. Hay una canción que dice: **“A partir de mañana empezaré a...”** Lo más probable es que ese **mañana** nunca llegue.

Para que ese cambio sea una realidad, te proponemos un cómo. Ese cómo es lo que hará posible que el cambio sea real, es el poder que necesitas. Lee el siguiente cuadro.

**Lo que
pienso**



**Lo que
siento**



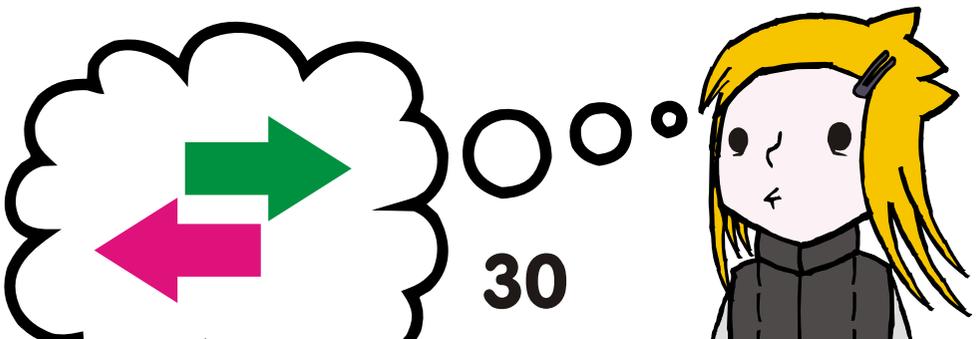
**Cómo
actúo**

Para cambiar has de seguir este proceso: Pensar. Sentir. Actuar. El cambio no es automático; como acabas de leer, es un proceso. Por lo tanto, tiene que haber un punto de partida. Ese punto de arranque es este: Debes elegir lo que piensas. Hay un viejo proverbio que dice: “Ten cuidado de cómo piensas; tu vida está formada por tus pensamientos”.

Si has decidido que vas a cambiar tu vida, tienes que cambiar el patrón de tus pensamientos. Lo que piensas condiciona cómo te sientes, y la manera de sentirte condiciona tus acciones. Así que si quieres cambiar tus acciones has de retroceder hasta tus pensamientos. Un ejemplo: a veces nos comportamos como personas deprimidas. ¿Por qué? Porque nos sentimos “depres”. Y ¿por qué nos sentimos “depres”? Porque estamos pensando en cosas que nos deprimen. Pasa lo mismo con la ira y la preocupación, y con todos los otros tipos de patrones de pensamientos destructivos.

Cambiar sólo a fuerza de obligarse a ello, es tontería. No resulta. Estudiar, ponerse en forma, alimentarse bien, controlar la ira... Son cosas a las que todos y todas nos hemos obligado una y mil veces. Pero sólo lograrás un cambio permanente en tu vida si cambias tu mente. No te concentres en tus sentimientos porque tal vez hoy sientas la necesidad de cambiar, pero mañana es posible que ese sentimiento haya desaparecido ante el primer obstáculo. Guiarse por los sentimientos es mal asunto porque no puedes forzar un sentimiento. Sencillamente, concéntrate en cambiar tus pensamientos.

Cuando cambias tus pensamientos, también cambias tu manera de sentir. Deja de pensar en aquellas cosas que te están causando problemas y comienza a pensar en cosas que te lleven a donde quieres ir. Decide en lo que vas a pensar a partir de ahora y hazlo día a día y verás desaparecer hábitos, sentimientos y acciones negativas.

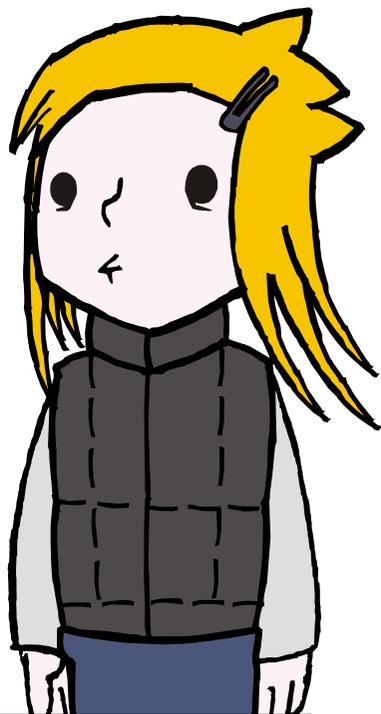
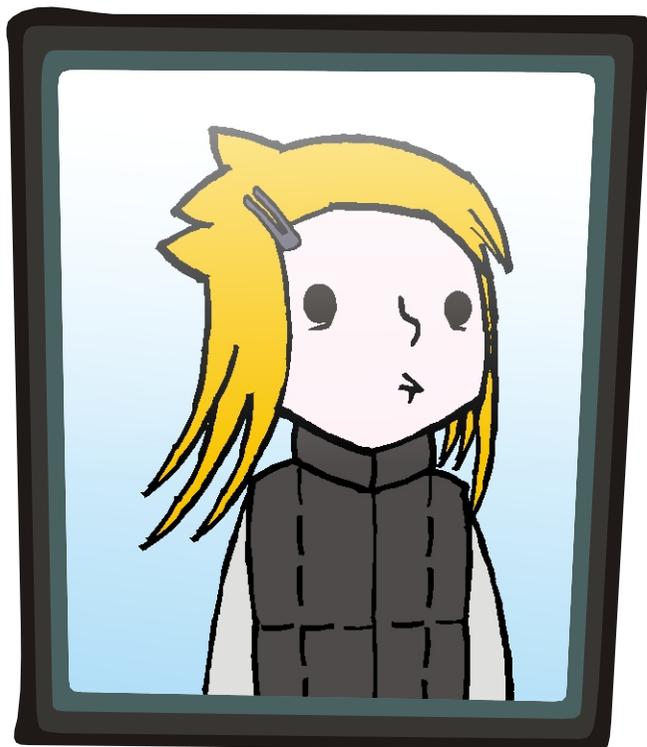


¿Cómo te ha dejado el cuerpo la sección anterior? ¿Estás dispuesto o dispuesta a emprender el viaje hacia el cambio? Si es que no, casi te pido, por favor, que vuelvas a leer la Guía. Si es que sí, te proponemos un trayecto con cuatro paradas. En el siguiente cuadro las hemos pintado:



1) Analiza tu vida

Sin máscaras. Ponte ante el espejo y mira lo que el corazón ve reflejado. Tal vez hayas subrayado algo en las páginas anteriores con lo que te identificaste. Piensa en cómo te ves, en cómo te ven y en cómo quieres ser. Escribirlo te ayudará, ¡anímate!



Cómo me veo

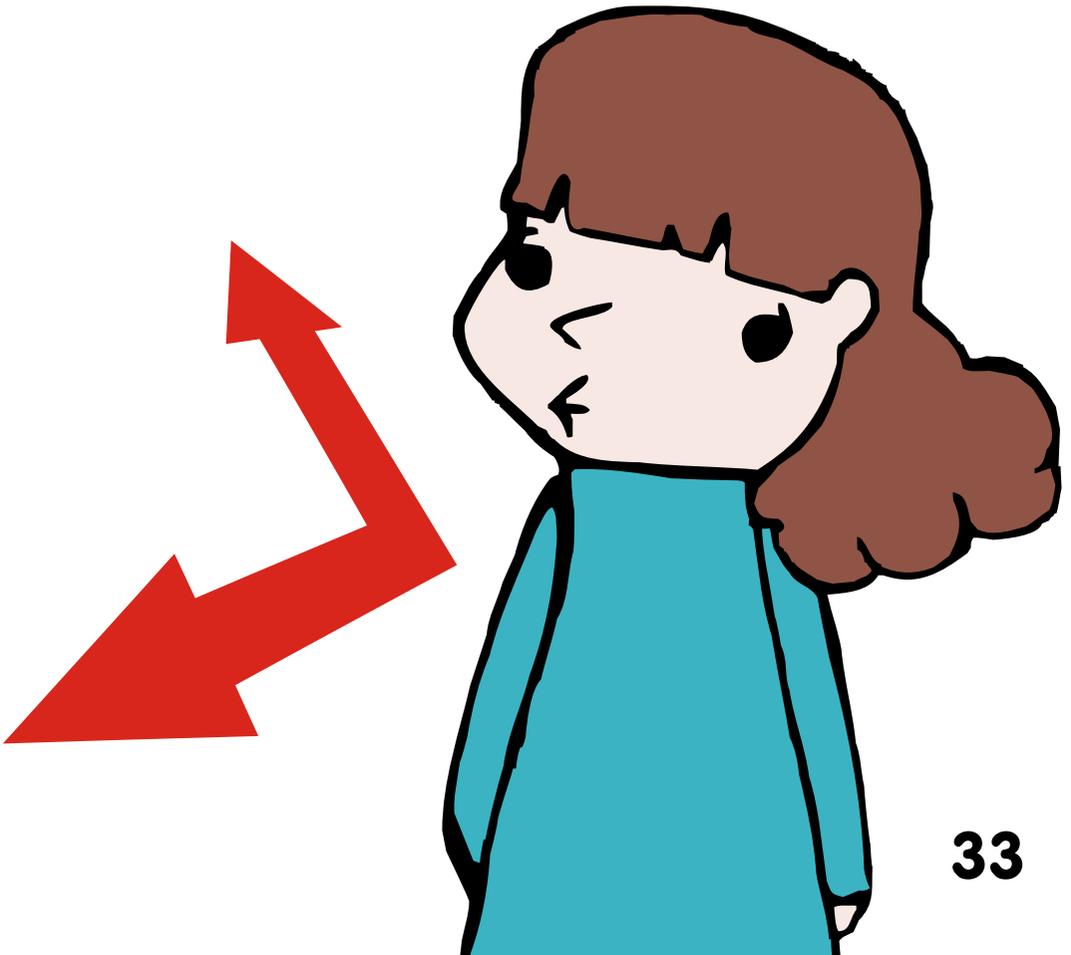
Cómo me ven

Cómo quiero ser

2) Toma decisiones

Conviértete en el protagonista de tu vida y no dejes que las circunstancias sean las que determinen lo que eres y lo que vives. Alguien dijo que las circunstancias son como un colchón, hay quien está debajo de ellas, qué incómodo ¿verdad? y hay quien está encima de ellas, ¡qué descanso así! Si piensas, sientes, y te comportas en función de las circunstancias ¿quién controla tu vida?

Atrévete a pensar en ello. Toma tus propias decisiones y sé consecuente y responsable de ellas. No te demores si ya has decidido. Si lo dejas para mañana, casi seguro que nunca harás nada.

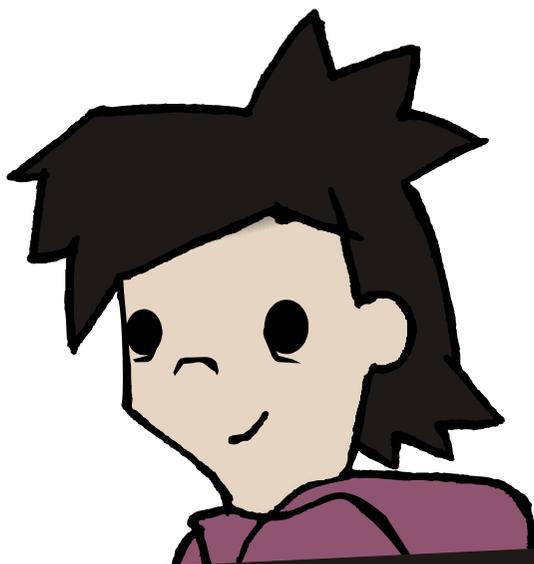


3) Traza un plan

Sé concreto en lo que quieres cambiar. Ve poco a poco.

Te proponemos un plan que te ayudará a tener las fuerzas necesarias para llegar hasta el final. Consiste en **cambiar tu manera de pensar para que así cambie tu manera de vivir**. No te estamos hablando de nada nuevo ni misterioso. Es tan sencillo como que controles aquello que alimenta tu mente y ensucia tus pensamientos y te hace vivir acoquejado/a, atropellando a los demás, triste...

El plan es que alimentes tu mente con pensamientos que te ayuden a sentir de otra manera y a actuar de forma diferente, para llegar a ser mejor persona, mejor amigo/a, hijo/a, hermano/a, compañero/a...



MI PLAN

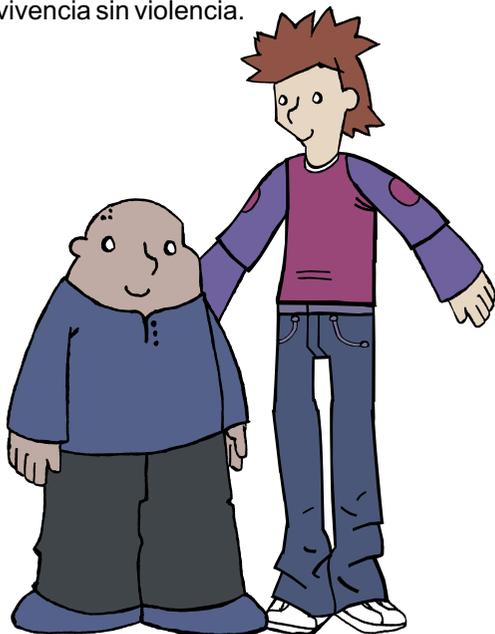
4) Busca una persona a la que rendir cuentas

Si tienes ese amigo o amiga inseparable pídele que te acompañe en tu viaje. Explícale en qué quieres cambiar y por qué. Pídele que te pregunte sobre tus avances y retrocesos. Que esté a tu lado para apoyarte porque juntos será más fácil, será mejor.

Si no tienes a esa persona... ¡Ups! La necesitas. Búscala. Tal vez un familiar... pero necesitas a alguien con quien hablar.

En definitiva, y como conclusión final. Te hemos dado información, te hemos sugerido qué hacer, hasta te hemos propuesto cómo hacerlo. A partir de aquí, todo depende de ti. Recuerda que todo se comprende mejor con un ejemplo y con este cerramos.

Cuando escribes utilizando el teclado del ordenador disfrutas cuantas veces necesitas de la ventaja de utilizar la tecla "Retroceso". Nuestros errores al escribir, una vez tras otra, son borrados de un plumazo de la pantalla gracias a esa función. Recuerda que de la misma forma, **tienes en tu mano la posibilidad de dejar de practicar conductas que te dañan a ti y los demás.** No te resignes. No emborrones tu vida con tachaduras, dale al retroceso y súmate a la convivencia sin violencia.





www.convivenciaescolar.org

