



## PROTAGONISTAS O INVOLUCRADOS EN EL BULLYING.

En este tipo de violencia están comprometidos, la o las víctimas, el agresor o los agresores y los observadores o testigos.



**La víctima:** Que es la agredida por uno o varios compañeros.

**El agresor:** Que ejerce poder sobre la víctima y busca que sus compañeros lo apoyen.

**Los observadores:** Que son de varios tipos, los que apoyan al agresor de alguna manera, los que por temor no hacen nada y el observador ideal que apoya de buena manera a la víctima.

**¡NO TE CONFUNDAS! NO TODO ES BULLYING**

**Algunas caras del bullying:** Acosar con golpes. Agredir con palabras. Poner a alguien contra la pared (amenazar, chantajear). Excluir. Bullying de género. Cyberbullying. Bullying homofóbico. Actos agresivos como: humillaciones, chismes, burlas, saqueos, robos, intrigas calumnias, atentados al buen nombre, insultos, acusaciones falsas y gritos ofensivos.

## CON EL TIEMPO PUEDE PASAR QUE...

### LA VICTIMA:

- Pierde fuerza para defender sus derechos.
- Se vuelve descuidada con el estudio.
- Desarrolla sentimientos de venganza.
- Entristece tanto que no ve salida de la situación.

### EL AGRESOR:

- Se vuelve agresivo con la familia y amigos.
- Puede meterse en grupos violentos.
- Se convierte en un líder negativo.
- Soluciona todos sus problemas con violencia.

### LOS OBSEVADORES PUEDEN:

- Volverse insensibles frente a actos violentos.
- Tener una actitud pasiva frente a las injusticias.
- Apoyar conductas agresivas donde se las encuentre.
- Acostumbrarse a arreglar los problemas por las malas.



## ¿SABES QUE ES EL BULLYING?



Es sinónimo de matoneo, acoso o intimidación escolar y es una actitud que se relaciona con la violencia.

Los investigadores dicen que no se trata de estar en desacuerdo (como cuando dos chicos discuten) Ocorre cuando el estudiante está expuesto de forma repetida y durante un tiempo a actitudes violentas como acoso, amenazas, golpes, exclusión o señalamientos despectivos por parte de uno o varios alumnos sin que haya provocación, sabiendo que quien agrede es mucho más fuerte, tiene más apoyo de los demás, o quizás, es más hábil. En todo caso, aprovecha esa fuerza para oprimir o someter a otro.

Hay que entender que es algo serio y que tiene muchas consecuencias.

**¡BASTA YA!**

El Bullying puede parar

## QUE PODEMOS HACER

### La Víctima

- Toma la decisión de hablar con tus profesores, con tus padres, orientadora y personas de confianza.
- Valora lo que eres y no dependas tanto de los demás.
- No tienes que enfrentar esta situación solo. Hay muchas personas a tu alrededor que te pueden ayudar.
- Reconoce tus cualidades.
- Reconoce tus emociones.
- Aprende a decir no.
- Supera el miedo y el enojo... respira profundo y relájate.

### El Agresor

- Aprende a resolver conflictos. Controla tus emociones.
- Que alguien te caiga mal no te da derecho a violentarlo.
- Responsabilízate de tus acciones.
- No creas que siempre tienes la razón.
- No juzgues a nadie por su apariencia. Acepta a los demás como son, sin importar que sean bajos, altos, gordos, flacos, con gafas... en fin.
- No dependas de que te digan siempre lo bien que lo has hecho y de echarles la culpa a los otros de tus propias fallas.

Arrepentirse es de sabios, siempre se puede corregir. Hay muchas maneras de tener actos reparadores. Por ejemplo, si has dicho cosas

desagradables, si le has pegado o herido a alguien, puedes presentar disculpas, ofrecer tu amistad o reponer las pertenencias que dañaste.

### Los Observadores

- Unirte con tus amigos para defender a los compañeros atacados.
- Empezar una campaña para parar el bullying.
- Construir redes de apoyo entre los compañeros para apoyar a quien está siendo atacado.
- Buscar ayuda en adultos confiables.
- Si eres un observador ideal, lo más importante es que ayudes sin violencia, recuerda que eso no lleva a nada.



**Tener prejuicios hacia los demás, es creer en mi percepción negativa sobre ellos sin haberme dado la oportunidad de conocerlos realmente.**



No todos tenemos que pensar igual

No todos tenemos que ser idénticos

Tenemos derecho a ser nosotros mismos

No todos tenemos que creer en las mismas cosas

No todos tenemos que hablar igual

Nos tratamos los unos a los otros como queremos que nos traten

Sabemos que nuestras diferencias nos hacen interesantes y únicos

No todos tenemos que actuar del mismo modo

**Olga Lucía Pinzón Zapata - Orientadora**