

## ARTÍCULO Nº 16

# BULLYING, LA GUÍA PARA LOS ESTUDIANTES

El **bullying o acoso escolar** es un comportamiento agresivo entre niños de edad escolar que lamentablemente afecta a "un **24,8% de los niños españoles de entre 11 y 18 años**". Estos son datos extraídos de un estudio avalado por OMS ([leer estudio](#)). En Educo, ya hemos hablado de este tema porque nos preocupa y queremos aportar nuestro granito de arena para terminar con el bullying en las escuelas españolas. Cómo actuar frente al bullying o acoso escolar

## Guía para el niño que sufre bullying

Si eres víctima de acoso escolar, lo primero que queremos que tengas en cuenta es que:

- **No es culpa tuya:** no importa lo que diga tu agresor, tú no has hecho nada de qué avergonzarte.
- **Debes estar orgulloso de la persona que eres:** eres único y especial y no necesitas cambiar nada de ti.
- **Pedir ayuda no debe avergonzarte:** tus agresores se aprovechan de tu vergüenza para explotar así tu soledad e impedir que consigas ayuda. Hablar con un maestro o padre no te hace menos valiente, por el contrario.
- **El estrés puede afectarte:** por eso es bueno que aprendas a lidiar con él. Quizá te ayude correr, hacer ejercicio, practicar yoga o simplemente, respirar profundamente cuando te sientas agobiado.



Ahora bien, **¿qué puedes hacer si eres víctima de un acosador?** La realidad es que no hay una solución mágica pero sí podemos darte algunos consejos para que sepas cómo debes actuar:

1. **Aléjate de tu acosador** para evitar así que continúe agredirtiéndote. Intenta no responder enfadándote, es preferible que le ignores o le digas con aires de suficiencia que no estás interesado en nada que quiera decirte y te vayas del lugar.
2. **En caso de violencia física, protégete y luego escapa.** Tu prioridad debe ser tu integridad física.
3. **Busca ayuda,** es decir que debes confiar en tus padres o un maestro y contarle lo que está sucediendo. Cada vez que sufras una situación de bullying, debes contarlo. Si no lo haces, en lugar de protegerte a ti mismo, estarás protegiendo al bully o acosador.
4. **Piensa en tu acosador como una persona frustrada** que no sabe controlar sus emociones y no le des la satisfacción de que controle las tuyas a través del miedo.
5. **No te estreses pensando en cómo cambiar el pensamiento de tu bully,** no lo lograrás. Es algo que escapa a tu control. Concéntrate mejor en estar sano y fuerte tú mismo.
6. **Rodéate de gente que tenga tus mismos valores e intereses** y comparte lo que te está sucediendo con ellos.
7. **Evita repetir en tu mente cada incidente de bullying** que vivas, eso sólo te estresará más.
8. **Recuerda que tú eres valioso y especial,** no importa lo que te digan. El problema no eres tú sino tu agresor.
9. **Organiza un plan** con adultos de tu confianza sobre cómo actuar frente a tus acosadores.
10. **Conoce tus derechos y si el acoso no termina, no dudes en acudir a la policía.**

## Guía para los testigos del bullying

¿Y qué pasa si eres testigo del acoso escolar? ¿Qué puedes hacer si un amigo o compañero tuyo sufre bullying?

**Ser testigo del acoso escolar no es fácil, puede hacerte sentir indefenso y culpable.** Desde **Educo**, tenemos también algunas recomendaciones para ayudarte a ponerle un punto final a una actitud agresiva que puede dañar física y psicológicamente de manera muy grave a una persona. Veamos algunas ideas de qué hacer:

1. **Nunca pero nunca participes de la agresión** y con esto no sólo nos referimos a que no golpees ni insultes a la víctima sino que debes evitar reírte o referirte a ella con el nombre despectivo que el bully utilice.
2. **Nunca instigues al bully a iniciar el acoso:** no le vitorees ni le animes.
3. **Nunca te quedes observando de manera pasiva:** así le das al acosador la audiencia que necesita para sentirse poderoso e importante.
4. **Nunca tomes fotografías o filmes la situación de bullying para luego publicarlo en internet.**
5. **No dudes en intervenir:** si se trata de un compañero o un amigo, no lo dudes e intervéni de alguna forma. Puedes ayudar a la víctima a escapar, decirle al acosador que se aparte o buscar ayuda de un adulto. No seas cómplice de la agresión.
6. **Ayuda a la víctima hablando con adultos sobre lo que le sucede,** no se trata de "delatar" a alguien sino de proteger a alguien.
7. **Dile a la víctima de bullying que no merece lo que le están haciendo e intenta ser su amigo.**
8. **Habla fuerte y claro contra el acoso escolar,** deja que todos sepan que estás en contra de estas situaciones de agresión.

## ¿Eres un bully? Descubre cómo cambiar

Si tú eres quien genera el bullying y estás aquí leyendo este texto, estás dando ya el primer paso para terminar con esta situación. Lo primero que debes saber y entender es que **tú también necesitas ayuda porque agredir a alguien para sentirte bien contigo mismo, para sentir que tienes poder y eres importante no es "normal".**



Debes tener en cuenta que tus acciones hieren profundamente a alguien y eso no es nunca (NUNCA) correcto. Debes tratar a la gente como quieres ser tratado tú. Las diferencias existen para hacer el mundo rico e interesante, no saber apreciarlas te hace perderte una parte importante de la vida.

**Antes de actuar, cuando sientas que el enfado crece en ti, respira profundo y piensa. Si eso no funciona, vete del lugar.** Es preferible que te vayas antes de que agredas a otra persona. **No lo dudes y busca ayuda: habla con un adulto sobre lo que te sucede e intenta descubrir por qué actúas así** (¿has sufrido tú bullying anteriormente y ahora quieres sentirte "fuerte"? ¿Has convivido con ejemplos de agresión en tu hogar?). El cambio está en tus manos...

Si logras controlar tu ira y manejar tus emociones, serás mucho más feliz porque tendrás amigos que te quieran en lugar de temerte y crecerás para convertirte en una persona íntegra.

## ¿QUÉ TENGO QUE HACER CON ESTO?

Debes hacer una redacción personal, ESCRITA A MANO, en la que aparezcan al menos los siguientes apartados:

- \* Un resumen del artículo
- \* Un comentario personal sobre el mismo (estás de acuerdo o en desacuerdo, te parece útil la información, es discutible con otros datos consultados, es difícil de llevarlo a cabo, etc.)
- \* Una comparación con tus hábitos individuales (extenderse en éste apartado, con referencias a tus hábitos de vida, o los de tu familia o grupo de amigos).
- \* Propón un juego, actividad o ejercicio donde se pueda mejorar o trabajar el contenido del artículo.

Debes hacer la redacción de 1 carilla (1º, 2º y 3º de ESO) o 1-2 carillas (4º ESO y 1º Bachillerato) y se tendrá en cuenta en su valoración lo siguiente:

- \* 40% el contenido (si lo que dices tiene lógica, si has captado bien la información...)
- \* 30% la expresión (si has logrado escribir bien lo que querías decir).
- \* 30% las faltas de ortografía y caligrafía.

¡¡¡NO OLVIDES PONER EL NOMBRE Y APELLIDOS Y EL CURSO!