

El día a día de la violencia

Acoso escolar

Bullying

1- Definición: proceso acoso e intimidación, sistemático y creciente a través de acciones negativas, por parte de ciertos compañeros hacia otro, con el beneplácito del grupo. Las acciones negativas pueden ser directas o indirectas, y se pueden manifestar a nivel verbal, físico, psicológico o social.

2- Tipos de conductas:

Patadas, empujones, golpes, herir con el material escolar (bolígrafo, compás, balones, columpios) y con armas, palizas, encerrar a la víctima en baños, armarios; tirarle al suelo, por las escaleras, etc.

Amenazas directas, a través de otros o de mensajes al móvil; insultos, calumnias, motes, pintadas, burlas; destrucción o robo de objetos personales (material escolar, ropa, mochilas, comida, dinero), destrucción de apuntes y trabajos escolares; acusaciones falsas ante profesores y compañeros; humillaciones, vejaciones (tirarle la comida encima, dejarle desnudo, mofarse públicamente, etc).

Impedirle la participación en clase, pedir a otros compañeros que no hablen con él/ella, ridiculizarle ante los compañeros y los profesores, intimidar y amenazar a los amigos y/o hermanos de la víctima, inventar historias o propagar rumores sobre la víctima y/o sus familiares.

3- ¿Quién puede ser víctima del Bullying?

Cualquier niño o adolescente puede ser víctima de acoso en el centro escolar, la razón de este como de otros tipos de violencia no está en la víctima sino en el agresor el cual a través de este tipo de comportamientos busca sentirse protagonista, superior, percibirse a sí mismo fuerte y poderoso, con el fin de encubrir, su propio miedo, inseguridad, frustración y vacío emocional.

Ciertamente, el Bully o matón escolar no ataca a ciegas, escogerá la situación, el momento y la víctima que le permitan iniciar el proceso de intimidación de forma inadvertida lo que le facilita implicar ingenuamente a otros y aumentar su impunidad. Hacer una novatada al nuevo, una broma al gordito, al que lleva gafas, al que tiene alguna discapacidad, señalar al compañero inmigrante su desconocimiento de “nuestras costumbres”, esconderle al “empollón” el libro, empujar “sin querer” al más “torpe” en gimnasia, hacer comentarios en voz alta cuando el compañero “tímido” contesta al profesor, etc. Para los adultos “cosas de chicos” para los compañeros “simples bromas” “Fulano, que es así un chistoso, con él es que te partes”. Para la víctima, el inicio del calvario, ella sabe que no son simples bromas, es a ella a la que Fulano amenaza cuando no hay nadie, es ella la que ve su mirada de superioridad y satisfacción cuando le ha empujado “sin querer”, ella la que sabe que lo que cuenta es mentira. Para cuando los compañeros, se dan cuenta de que no son solo bromas, unos ya han sido o son cómplices activos los más, serán cómplices pasivos por indiferencia, culpa, miedo o porque han llegado a justificar, y por tanto, a creer que la víctima se lo merece.

Sin embargo el Bully no agrede a todos los gorditos, a todos los nuevos, a todos los inmigrantes, a todos los tímidos, a todos los empollones, agrede a aquel al que teme, envidia, percibe (sea objetivamente cierto o no) más competente a nivel intelectual, escolar, social, familiar. Agrede a aquel que por su situación o características le hacen sentir su propia inseguridad personal.

¿Qué hacer si estas siendo víctima del Bullying?

En primer lugar **ESCUCHAME: NADIE**, escúchalo bien **NADIE**, tiene derecho a pegarte, humillarte, burlarse de ti. **NADIE** tiene derecho a callar tu voz, amenazarte ni insultarte. **NADIE** tiene derecho a hostigarte ni contar mentiras sobre ti. **NADIE** tiene derecho a aislarte de tus compañeros, a romperte o robarte tus cosas, a obligarte a hacer lo que no quieras ni a impedirte participar y disfrutar de tu colegio.

No importa quién seas, cómo seas ni de donde seas. No importa si alguna vez dijiste o dejaste de decir, si hiciste o dejaste de hacer, tú, al igual que todos nosotros, tienes **DERECHO** a ser tratado con **RESPECTO** y a vivir **SIN MIEDO**.

Puede que te creas cobarde porque sientes miedo, débil porque no has podido evitarlo, puede que hayas llegado a pensar que no vales nada, que algo tiene que estar mal en ti porque a los demás no les pasa, que, de algún modo, es culpa tuya, que sientas que no hay salida, que esto no acabará nunca, que nadie puede ayudarte, que si intentas contarle no vas a saber como explicarlo o no te van creer. Quiero decirte que **TODAS** las personas, **TODOS** los niños y niñas, **TODOS** los adolescentes y adultos que, como tú, son **VICTIMAS DE LA VIOLENCIA** por parte de otros seres humanos, **SIENTEN LO MISMO QUE TU**. Miedo, culpa, debilidad y soledad. Piensan que no valen nada, creen que el miedo y el dolor no acabarán nunca, que ni ellos son capaces de defenderse ni nadie puede hacerlo. No te sientes de esa manera porque tú seas así sino porque así nos sentimos los seres humanos cuando se nos intimida, hostiga, se nos acosa, aísla, es decir, se nos trata con violencia. El matón o los matones de tu colegio, si les trataran como ellos a ti, se sentirían igual.

Ahora que ha quedado claro que tu no tienes la culpa y que todo lo que sientes es normal vamos a ver que **SÍ PUEDES HACER** para terminar con esto,

- Recuerda que lo que hace el matón y sus “colegas” no se debe a un problema o conflicto normal entre compañeros, es un “juego sucio” en el que te han metido sin tu quererlo. Por tanto, no intentes hablar con él para solucionarlo, ni caerle mejor, ni ser más amable. Para él son signos de debilidad que sólo provocarán más agresiones.
- Ignora sus provocaciones, burlas y comentarios. Por ejemplo si te dice que eres gordo o tonto puedes contestarle ¿y?, o ¿Ah, tu también te has dado cuenta?, o “puedes pensar lo que quieras”. La idea es transmitirle que no te importa lo que él diga, que no te hiera ni te ofende. El matón ataca al que se siente herido y ofendido no a quien le ignora.
- Nunca llores delante de él ni te muestres enfadado, molesto u ofendido. Si estás dolido que no se te note. Puede serte difícil, pero recuerda que esto es un “juego sucio”, que aunque lo que te diga pueda ser verdad (realmente estas gordo) no te lo dice por sinceridad sino para que te desmorones (te ataca porque se siente inseguro)
- No le subestimes ni te fíes de él, si intenta parecer que es tu amigo no le creas sólo busca otra forma de atacarte.
- No estés cerca de tu agresor, no discutas con él, aunque sea públicamente eso solo le sirve para que, si consigue sacarte de tus casillas, hacer ver a los otros que el “raro” y

“quejica” eres tú. No te quedes a solas con él.

- En la medida de lo posible evita estar solo en lugares donde no haya nadie (servicios, vestuarios, zonas del patio sin vigilancia). Si te sientes en peligro no dudes en correr hacia donde haya un adulto ni en gritar para que te auxilien, no es cobardía, es

DEFENSA PROPIA.

- Si no tienes, procura hacer amigos en tu barrio o en otros centros donde realices actividades. Pueden acompañarte al colegio si es necesario, no dudes en compartir con ellos lo que te sucede, **HABLA**. Si sientes vergüenza recuerda que lo único vergonzoso es lo que el matón y sus colegas te hacen. Tu silencio es la mejor arma que tiene contra ti **QUÍTASELA**.

- Anota en casa en un cuaderno todos los incidentes (golpes, burlas, insultos, etc) pon el día, mes y hora, así como los compañeros que estaban presentes (participaran o no) si sólo está el matón anótalo también. Escribe con los mayores detalles posibles lo que hicieron o dijeron y lo que hiciste o dijiste tú. Te ayudará a poder explicarlo de forma ordenada y sin olvidar nada, con lo que podrás ofrecer una imagen clara de lo que realmente te está sucediendo.

- **BUSCA APOYO** en tus padres, profesores o cualquier adulto en el que confíes (tíos, vecinos, padres de tus amigos). Tus padres pueden poner tu situación en conocimiento del colegio, si el matón sabe que hay adultos intentando pillarle puede no resultarle tan divertido “machacarte”.

- Si temes que al ponerlo en conocimiento del colegio aumenten las agresiones díselo claramente a tus padres, cuéntales todo lo que haya sucedido, cuanto más sepan mejor podrán ayudarte.

- Si un compañero te hiere con algún bolígrafo o arma pide a tus padres que lo denuncien a la policía.

- Si la mejor solución es cambiar de colegio no lo dudes, quién se aleja del peligro no es un cobarde sino **alguien que se ama y valora a sí mismo**.