

bullying  
¿qué es?





## ¿qué es el bullying? ¿y qué no es?

Bully significa en inglés “agresor” y bullying es la “acción de agredir” o “agresión”. A pesar de que, en un principio se empleó el término *mobbing* para denominar el acoso, finalmente para las escuelas se establece el término *bullying*, puesto que hace referencia al acoso en un grupo de iguales o entre dos iguales. El término *mobbing* queda centrado en grupos de iguales y de no iguales, como puedan ser relaciones de trabajo o el realizado por un grupo grande y anónimo de personas.

Así bullying será:

Maltrato entre iguales con conductas de persecución física y/o psicológica de forma repetitiva. Se trata de **agresiones** a los derechos de las personas, de acciones negativas e intencionadas y que sitúan al agredido en posición de inferioridad o de difícil defensa por sus propios medios.

### tipos de bullying

El acoso entre iguales puede aparecer de formas muy diversas. No solamente se manifiesta a través de peleas o agresiones físicas, sino que con frecuencia se nutre de un con-

junto de intimidaciones de diferente índole que dejan al agredido con poca o ninguna respuesta. El acoso puede ser:

### **a** *físico* //

Se incluye cualquier tipo de conducta dentro de la violencia física que supone un maltrato y vulnera derechos del individuo como el de ser tratado con respeto y dignidad y acaba predisponiendo al agredido a no poder defender por sí mismo muchos otros derechos. Pueden ser desde golpes o empujones hasta robos, romper objetos de la propiedad del agredido, etc.

### **b** *verbal* //

Son agresiones a través de insultos, motes, menosprecios, hablar mal de alguien, sembrar rumores, etc., que vulneran derechos del individuo como el derecho a ser tratado con respeto y dignidad.



### **c** *psicológico* //

Agresiones emocionales como chantajes, situaciones engañosas, relaciones de poder, amenazas, crear miedo, obligar a hacer algo que el agredido no quiere hacer, etc., que sitúan al acosado en situación de inferioridad y vulnera sus derechos como individuo.

## d *social* //

Aislar o excluir socialmente, ignorar, impedir al agredido participar en actividades del grupo, etc. Pueden tener relación con la violencia racista, religiosa o sexista, pero no necesariamente deben estar relacionados con estos aspectos. Puede ser realizado sobre un individuo con alguna característica física o con conductas que destaquen en el grupo de iguales, sin que presente diferencias étnicas o sociales con su entorno. Vulnera derechos de los individuos puesto que limita su vida y su aprendizaje social.

## e *sexual* //

Agresiones contra el derecho a la libertad sexual de los individuos tanto en situación de acoso sexual verbal como acoso sexual físico.

## f *ciber - bullying* //

Cuando el acoso se realiza a través de la tecnología, da como resultado el *ciber-bullying*. Esta práctica cada vez es más frecuente y consiste en acoso a través de móviles, redes sociales, redes de mensajería instantánea o correos electrónicos. Suelen ser amenazas, bromas, motes, insultos, etc., que vulneran el derecho a la dignidad del individuo.

## *Consecuencias del bullying*

### a *consecuencias para el / los agresores* //

La característica compartida por los agresores es la falta de empatía, es decir, la incapacidad para ponerse en el lugar del otro, la no percepción que sus actos repercuten en otra persona, que los siente y los padece como un tormento. A menudo el

agresor puede llegar a pensar que el agredido se lo merece.

Pueden convertirse en edad adulta en personas con dificultades para las relaciones sociales igualitarias, como una pareja, o para las relaciones no igualitarias, como puede ser una responsabilidad laboral, donde podrán presentar problemas de conducta egocéntrica y/o egoísta que no corresponden a su estatus y edad, problemas de conductas agresivas hacia su entorno, hacia las normas sociales o las leyes. Pueden llegar a desarrollar desde problemas de convivencia hasta problemas de delincuencia.

### **b** *consecuencias para el agredido //*

El agredido se suele sentir solo, infeliz y atemorizado. Tiende a perder la confianza en sí mismo y en los demás y llegar a pensar que siempre va a estar en peligro y amenazado.

Es posible que pueda incluso sentirse culpable de lo que le pasa. Esto indica que está siendo condicionado en su desarrollo personal y que padece una limitación de libertad y derechos ante los demás.

Su situación de agredido refuerza su vulnerabilidad y le debilita socialmente ante todo el grupo de compañeros. El agredido tendrá baja autoestima, actitud pasiva y pérdida de interés por los estudios, lo que puede llevar a una situación de fracaso escolar, trastornos emocionales, problemas psicósomáticos, depresión y ansiedad.

Lamentablemente existen casos en que algunos chicos, para no tener que soportar más esa situación, desarrollan conductas que ponen en riesgo su vida.

Además destaca su falta de interés y competencias sociales, que se refleja en su carencia de asertividad,

es decir, dificultad para saber comunicar sus necesidades claramente, defender sus derechos y para hacerse respetar por los demás.

### **C** *consecuencias para los observadores //*

Las consecuencias para este grupo es un mal aprendizaje de cómo resolver los conflictos, en el manejo de ira y las frustraciones, en las relaciones sociales, en aceptar la diferencia de todos los seres humanos y su capacidad de convivir, dificultad en aprender a modular su autoestima por relaciones de poder dañinas, dificultad por aprender sus derechos y los derechos de los demás, etc.



## *Cómo se comporta un agresor*

Quienes ejercen el bullying lo hace para imponer su poder sobre el otro, vulnerando los derechos de las personas, logrando con ello tenerlo bajo un dominio perjudicial en largos periodos de tiempo. Algunas características pueden ser:

Constantemente tienen actitudes agresivas y amenazantes sin motivo alguno contra otro u otros niños. Aunque comúnmente es en grupo, puede darse el comportamiento de forma individual.

Se muestra agresivo con sus padres o maestros.

Conducta provocativa: cualquier cosa es motivo de burlas.

Su forma de resolver conflictos es por medio de la agresión física o psicológica.

Justifica las agresiones a los derechos humanos argumentando hechos diferenciales entre las personas o los grupos de personas.

Es excesivamente reservado, casi inaccesible en el trato personal.

Tiene objetos diversos que no son suyos y cuya procedencia es difícil de justificar.

A menudo cuenta mentiras para justificar sus conductas.

Parece no tener sentido de culpa cuando hace daño.

Dice mentiras acerca de otras personas que pueden perjudicar y causar daño.



## Consejos

Si estás sufriendo acoso escolar por parte de tus compañeros, los siguientes consejos pueden ayudarte a detener las agresiones. Si las agresiones son verbales (insultos, burlas, motes...) y no llevan sucediendo demasiado tiempo, puedes seguir estos consejos:

### ① *ignora al agresor/a.*

Haz como si no lo oyeras y ni siquiera le mires. Puedes practicar una técnica llamada “*el tanque de neblina*”. Consiste en imaginar que estás dentro de una gran pecera llena de niebla blanca y que esa niebla se traga los insultos antes de que lleguen a ti, de manera que no puedan hacerte daño. Practica en casa imaginando las peores cosas que puedan decirte y cómo la niebla se las traga.

② *no llores, ni te enfades, ni des muestras de que te está afectando*, ya que ese es su objetivo. Intenta permanecer tranquilo y que parezca que nada te afecta.

③ *respóndele con tranquilidad* o intenta ironizar sobre las cosas que te dice.

④ *nunca planees vengarte por ti mismo* del agresor ni intentes hacerle daño con tus propias manos, ya que eso agravará la situación.

**Estos consejos solamente sirven en los comienzos del acoso**, ya que el acosador/a, al ver que sus insultos no te afectan, puede cansarse y buscar otra víctima.





Si el acoso **lleva sucediendo un tiempo o las agresiones son fuertes** (sobre todo si son físicas), **NO USES LOS CONSEJOS ANTERIORES**. Esto sólo serviría para enfurecer aún más al acosador/a, haciendo que se ponga más agresivo.

**En los casos de acoso frecuente** o en los que hay violencia física (empujones, patadas, puñetazos...) debes seguir los siguientes consejos:

5 Si crees que **puede haber peligro, corre y aléjate de la situación** buscando cualquier lugar en el que haya un adulto.

6 Cuando el acoso ha llegado a estos niveles, la **única solución es contarlo**. Necesitas la ayuda de un adulto que pueda detener las agresiones. Lo más fácil es pedir ayuda a tus padres. Ellos te quieren y están dispuestos a ayudarte cuando lo necesites. Cuéntales lo que te pasa y pídeles que hablen

con alguien del colegio, pero no con los padres de los agresores.

7 Si sientes que no puedes contárselo a tus padres o piensas que ellos no van a poder ayudarte, **busca a otro adulto en el que confíes** (un profesor, un tutor, el psicólogo del centro, el director del colegio, el padre de un amigo, otro familiar...). Lo importante es que rompas el silencio.

8 Si sigues teniendo miedo de hablar, puedes **pedir a un amigo/a que te acompañe** o escribir lo que te pasa en una carta y dársela luego a un adulto en quien confíes.



9 *asegúrate de que explicas bien cómo te sientes y el daño que te están haciendo.* Los adultos comprenden muy bien la importancia de las agresiones físicas pero, si sólo te insultan, te ponen motes o te hacen el vacío, pueden pensar que son “bromas” o “cosas de chicos”. Deja claros tus sentimientos y explica cuánto te está afectando.

## *¿Cómo contárselo a alguien?*

### *¿A quién pedir ayuda?*

Si estás sufriendo una situación de maltrato por parte de tus compañeros de clase, es posible que necesites contárselo a alguien pero no estés seguro de si debes hacerlo o cómo contarlo.

Muchas personas que están en tu misma situación se sienten avergonzadas o atemorizadas, incluso

pueden sentirse culpables por lo que les está pasando. En otras ocasiones, pueden pensar que contarlo agravará aún más la situación, ya que el resto de la clase le considerará un chivato, o a los acosadores no les pasará nada e intentarán vengarse. En algunas ocasiones, los acosadores llegan a amenazar a su víctima diciéndole que, si cuentan algo, atacarán a algún miembro de su familia, normalmente algún hermano más pequeño que estudie en el mismo colegio.

Por ello, es normal que las personas que sufren *bullying* callen durante mucho tiempo, esperando que la situación pase, que sus acosadores se cansen y busquen otra víctima. Por desgracia, esto no suele suceder. Los/as acosadores/as, al ver que sus agresiones no tienen consecuencias, atacan cada vez más a menudo y con más violencia.

Por eso es imprescindible que rompas tu silencio. Nadie tiene derecho a hacerte daño ni a faltarte el respeto, ni a burlarse de ti. Contarlo es la única manera en la que podrás detener las agresiones.

A continuación, expondremos una serie de consejos que pueden ayudarte a contar lo que te pasa:

**No esperes a que te agredan físicamente.** Aunque sólo sean burlas o amenazas (ya sea en persona o a través del móvil o de Internet), debes contárselo a alguien, ya que, si no haces nada, las agresiones irán a más.

**No esperes a que las agresiones lleguen a un punto en el que te hayan hecho mucho daño o sientas que ya no puedes más.** Si piensas que se están pasando contigo, coméntalo cuanto antes.

**Tienes todo el derecho del mundo a exigir que se te respete.** Contarlo no te convierte en un chivato/a, sólo estás luchando por tus derechos. Además, una vez lo hayas contado, te darás cuenta de que la mayoría de tus compañeros no están de acuerdo con que se maltrate a alguien y que no decían nada por miedo. Encontrarás muchos más apoyos de los que pensabas.

**Elige a qué adulto quieres contárselo. Vale cualquier persona con la que sientas confianza.** Busca un momento tranquilo, en el que podáis hablar sin interrupciones, cuéntale lo que ha pasado, lo que sientes (tus miedos, tus preocupaciones, tus deseos...) y pide ayuda. Si no sabes cómo empezar la conversación (porque te parece que tus padres, por ejemplo, siempre están muy liados y no tienen tiempo para escucharte), basta con que te sientes frente a ellos y les digas que tienes que contarles algo importante y que necesitas que te escuchen. Verás que su actitud cambia radicalmente.

Si por el momento no te atreves a contárselo a un adulto, busca al menos un amigo o compañero al que explicarle lo que te pasa. Decirlo en voz alta te ayudará a desahogarte y a ver las cosas con más claridad. Piensa que esto es sólo una medida temporal, ya que tu amigo tampoco podrá hacer frente a tus agresores él solo. Pídele consejo y, si vas a sentirte más tranquilo, dile que te acompañe cuando vayas a contárselo a un adulto.

Y, ante todo, si en algún momento sufres cualquier tipo de acoso, **NO OLVIDES:**

**1 Tú no eres culpable de nada.** No eres tú la causa del problema ni tienes la culpa de ser agredido. Nada justifica una agresión, no importa lo que les diga a los demás tu acosador/a. Él es el que tiene un problema y el culpable de la situación.

**2 Todos tenemos derecho a ser diferentes y no ser como los demás** quieran que seamos. Tu color, cultura, religión, aspecto físico o forma de hablar o vestir son características de personalidad que te hacen único y te convierten en alguien especial y valioso. Esas diferencias son las que hacen mejores a los seres humanos y nunca pueden ser justificaciones para una agresión.

**3 Tú no tienes que hacer frente a estas agresiones por ti mismo/a.** No importa si alguien piensa que son sólo bromas o cosas de chicos/as y que deberías enfrentarte a tu agresor por ti mismo/a porque eso "curte el carácter". Una persona sola no puede hacer frente a su acosador/a (menos aún si actúa en grupo) porque eso sólo agravaría la situación y les daría más razones para atacarte.

**4 No responder a las agresiones no te convierte en un/a cobarde ni en alguien inferior.** Es cierto que debes ser valiente y actuar pero no con sus

mismas armas porque en ese campo tienes todas las de perder. Afronta la situación demostrándoles que no les tienes miedo, no llores ni te enfades, contéstales de forma firme y tranquila y, sobre todo, busca ayuda.

**5** Si las agresiones te hacen sufrir, **deja de quitarles importancia o de pensar que pasarán** porque no va a ser así. Acude a un adulto (padres, familiares, profesores, personal del centro escolar...) y cuéntales lo que te está pasando. Si no te atreves a contárselo a un adulto, busca al menos un amigo/a en quien puedas confiar y que pueda ayudarte.

**6** **Explica claramente lo que te está afectando la situación.** En ocasiones, los adultos pueden quitarle importancia si no hay agresiones físicas pero el acoso psicológico, basado en hacerte el vacío, insultarte y humillarte, puede ser incluso más dañino. Explica cómo te sientes y como te está afectando para que puedan entender lo que estás sufriendo.

**7** **Habla con los testigos para que te apoyen** o, al menos, cuenten lo que han visto. Muéstrales lo que sufres sin avergonzarte. Recuerda que tú no has hecho nada de lo que avergonzarte y que no eres culpable de nada.

Si no te atreves a hablar cara a cara, **escribe una carta o un e-mail** y envíaselo a alguien en quien confíes.

**Es imprescindible que rompas tu silencio** ya que hablar de ello puede salvar tu vida y tu futuro.

**8** **Ten muy claro que no estás solo/a.** Tus padres y profesores están deseando ayudarte y muchos de tus compañeros no hablan por miedo pero están totalmente en contra de lo que te están haciendo. Mereces ser tratado con respeto y cariño y lo conseguirás si sigues luchando. Recuerda que, por muy mala que parezca una situación, siempre hay una salida.

Textos elaborados por



## **SEDES DE LAS PALMAS DE GC**

---

### **SEDE INSTITUCIONAL**

c/ Juan de Quesada, 10

TFNO. 928 310 333 / 928 311 471 - FAX. 928 319 458

### **EDIFICIO CULTURAL PONCE DE LEÓN**

c/ Castillo, 6

TFNO. 928 310 333 / 928 311 471 - FAX. 928 319 458

## **SEDE DE ARUCAS**

---

c/ León y Castillo, 6

TFNO. / FAX. 928 604 867

## **SEDE DE LA LAGUNA**

---

Plaza de San Cristóbal, 20 2º

TFNO. 922 254 704 / 922 252 176 - FAX. 922 258 766

**FUNDACIÓN MAPFRE**  
**g**uanarteme