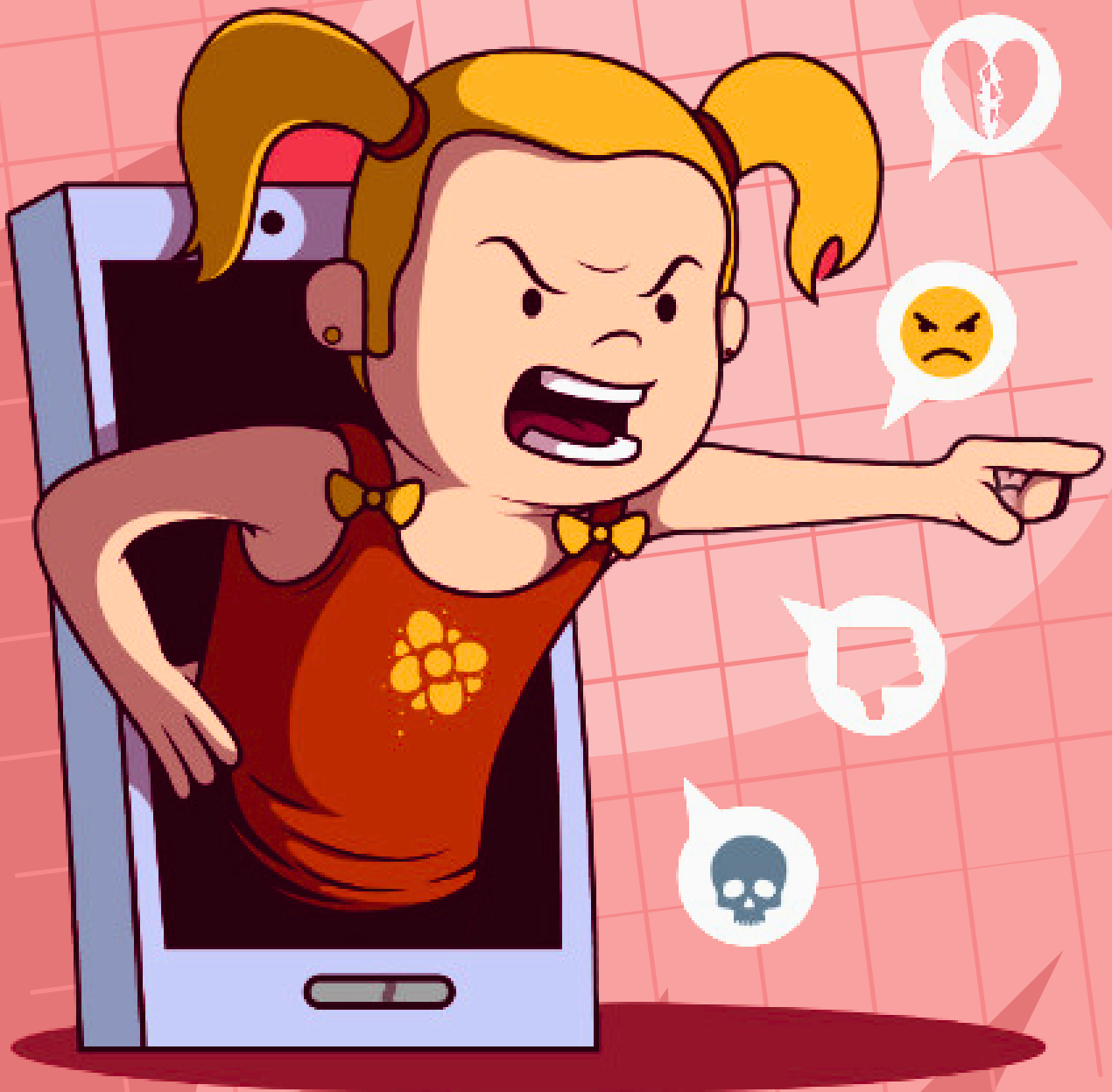


ACOSOS

SOY ACOSADORA/A
¿Y YO QUE?



Las víctimas necesitan ayuda. Los/as acosadores/as también.

Queremos que sepas que.....	1
Acoso escolar y tipos.....	2
¿Qué es acoso escolar y qué no?.....	3
¿Qué consecuencias tiene en la víctima lo que hago?.....	5
¿Por qué lo hago?.....	6
¿Qué puedo hacer para poner fin a la situación?.....	7
Líneas de Ayuda ANAR.....	8

ANTES DE NADA QUEREMOS QUE SEPAS QUE:

COMO MUCHOS/AS OTROS/AS JÓVENES, QUIZÁS TE HAS ENCONTRADO EN UNA SITUACIÓN EN LA QUE TE HAS SENTIDO TENTADO/A A ACOSAR A ALGUIEN PERO QUEREMOS DECIRTE QUE ESTO NO ESTÁ BIEN Y QUE, AUNQUE NO LO CREAS, EL ACOSO ESCOLAR PUEDE TENER CONSECUENCIAS MUY GRAVES PARA TI TAMBIÉN.

ES IMPORTANTE QUE COMPRENDAS QUE EL ACOSO ESCOLAR NO ES SOLO UN JUEGO O UNA FORMA DE DIVERTIRSE. ES UN COMPORTAMIENTO VIOLENTO QUE PUEDE TENER UN IMPACTO EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO MUY NEGATIVO EN LA VÍCTIMA.

Y AUNQUE EN EL MOMENTO PUEDE PARECER DIVERTIDO, EL ACOSO ESCOLAR PUEDE LLEVAR A PROBLEMAS DE SALUD MENTAL A LARGO PLAZO Y AFECTAR NEGATIVAMENTE LA VIDA DE LA PERSONA DURANTE AÑOS.

ADEMÁS, EL ACOSO ESCOLAR NO SOLO AFECTA A LA VÍCTIMA, SINO QUE TAMBIÉN AFECTA A LA COMUNIDAD ESCOLAR EN GENERAL. PUEDE GENERAR UN CLIMA DE MIEDO E INSEGURIDAD EN EL QUE NADIE SE SIENTE CÓMODO/A.

ES POSIBLE QUE TE ENCUENTRES EN UNA POSICIÓN EN LA QUE TE SIENTES MÁS PODEROSO/A CUANDO ACOSAS A ALGUIEN, PERO EN REALIDAD, ESTÁS CREANDO UN AMBIENTE TÓXICO EN EL QUE NADIE QUIERE ESTAR.

QUEREMOS QUE ENTIENDAS QUE, AUNQUE PUEDE SER DIFÍCIL, ES IMPORTANTE QUE CAMBIES TU COMPORTAMIENTO Y HABLES CON ALGUIEN DE CONFIANZA SOBRE LO QUE ESTÁ SUCEDIENDO.

TAL VEZ TE SIENTAS ABRUMADO/A POR LA PRESIÓN SOCIAL O POR TUS PROPIOS PROBLEMAS PERSONALES, PERO HAY MUCHAS MANERAS DE MANEJAR ESTOS SENTIMIENTOS SIN HACER DAÑO A LOS DEMÁS.

APRENDER HABILIDADES SOCIALES, HABLAR CON AMIGOS Y FAMILIARES DE CONFIANZA, PRACTICAR DEPORTES O ACTIVIDADES QUE TE GUSTEN, SON ALGUNAS DE LAS MUCHAS OPCIONES. SABEMOS QUE TOMAR LA DECISIÓN DE DEJAR DE ACOSAR A ALGUIEN PUEDE PARECER DIFÍCIL, PERO QUEREMOS ASEGURARTE QUE ES LA DECISIÓN CORRECTA Y VALIENTE.

QUEREMOS QUE TE DES CUENTA DE QUE HAY MUCHAS MANERAS DE RELACIONARTE CON LOS DEMÁS QUE NO IMPLICAN EL ACOSO ESCOLAR, Y QUE ESTOS COMPORTAMIENTOS SON MUCHO MÁS SALUDABLES Y POSITIVOS PARA TI Y PARA LOS DEMÁS.

RECUERDA, SIEMPRE ES MEJOR TRATAR A LOS DEMÁS CON RESPETO.

El ciberacoso puede ser tan dañino como el acoso en persona, ya que puede afectar seriamente la salud emocional y mental de las personas involucradas.

El acoso escolar, también conocido como "bullying", es un **comportamiento agresivo e intencional que se da repetidamente** hacia una persona por parte de otra u otras personas.

Este comportamiento puede ser físico, verbal o psicológico y puede causar daño a la víctima.

El ciberacoso es un tipo de acoso que se **lleva a cabo a través de medios digitales**, como las redes sociales, los mensajes de texto o las aplicaciones de mensajería.

El ciberacoso puede incluir insultos, burlas, amenazas o difamación que se realizan a través de internet o el teléfono móvil.



ACOSO FÍSICO
INCLUYE EMPUIONES, GOLPES, PATADAS, Y OTROS ACTOS DE VIOLENCIA FÍSICA.

ACOSO VERBAL
INCLUYE INSULTOS, COMENTARIOS DESPECTIVOS, BURLAS, CHISTES HIRIENTES, Y OTROS ACTOS DE VIOLENCIA VERBAL.

ACOSO SOCIAL
INCLUYE LA EXCLUSIÓN SOCIAL, LA PROPAGACIÓN DE RUMORES, LA HUMILLACIÓN PÚBLICA, Y OTROS ACTOS DE VIOLENCIA SOCIAL.

¿QUÉ ES ACOSO Y QUÉ NO?

Es importante tener en cuenta que hay matices y que no todas las situaciones son acoso escolar. Por ejemplo, si haces un comentario desagradable una vez, no necesariamente es acoso (aunque siempre has de decir todo con respeto y educación). Sin embargo, si se repite varias veces, puede ser una señal de que es acoso.

Algunos matices a tener en cuenta para distinguir si se trata de acoso escolar son:



REPETICION

UNA **PELEA PUNTUAL** ENTRE DOS ESTUDIANTES NO ES ACOSO ESCOLAR, PERO SI EL COMPORTAMIENTO AGRESIVO SE PRODUCE DE FORMA REPETIDA Y SE DIRIGE SIEMPRE A LA MISMA PERSONA, ENTONCES PUEDE SER CONSIDERADO ACOSO ESCOLAR.

ES IMPORTANTE **DISTINGUIR ENTRE COMPORTAMIENTOS ACCIDENTALES Y AQUELLOS QUE TIENEN LA INTENCIÓN DE HACER DAÑO**. POR EJEMPLO, UN ESTUDIANTE QUE SIN QUERER EMPUJA A OTRO EN EL RECREO NO ES UN ACOSADOR, PERO AQUEL QUE BUSCA ACTIVAMENTE FORMAS DE HUMILLAR O HACER DAÑO A OTRO SÍ LO ES.

INTENCIONALIDAD

DES EQUILIBRIO DE PODER

EL ACOSO ESCOLAR TAMBIÉN SE CARACTERIZA POR LA **EXISTENCIA DE UN DESEQUILIBRIO DE PODER** ENTRE EL ACOSADOR Y LA VÍCTIMA. ESTO PUEDE MANIFESTARSE EN TÉRMINOS DE EDAD, GÉNERO, TAMAÑO FÍSICO, POPULARIDAD, HABILIDADES SOCIALES, ENTRE OTROS.

EL ACOSO ESCOLAR PUEDE TENER **CONSECUENCIAS GRAVES** PARA LA SALUD MENTAL Y FÍSICA DE LA VÍCTIMA, INCLUYENDO DEPRESIÓN, ANSIEDAD, AISLAMIENTO SOCIAL, BAJO RENDIMIENTO ACADÉMICO E INCLUSO PENSAMIENTOS SUICIDAS. SI SE OBSERVAN ESTAS CONSECUENCIAS EN UNA PERSONA, ES IMPORTANTE TOMAR EN CUENTA QUE PUEDE ESTAR SIENDO VÍCTIMA DE ACOSO ESCOLAR.

CONSECUENCIAS



ES BULLYING

SI INSULTAS Y HUMILLAS DE FORMA CONSTANTE, YA SEA EN PERSONA O A TRAVÉS DE LAS REDES SOCIALES, PUEDE SER UNA FORMA DE ACOSO.

SI IGNORAS O EXCLUYES REITERADAMENTE A ALGUIEN DE LAS ACTIVIDADES SOCIALES,

SI AMENAZAS O AGREDES FÍSICAMENTE, INCLUSO AUNQUE SEA DE FORMA "JUGUETONA".

SI DIFUNDES RUMORES FALSOS SOBRE ALGUIEN CON LA INTENCIÓN DE HACER DAÑO.

SI HUMILLAS A TRAVÉS DE LAS REDES SOCIALES O POR MEDIO DE MENSAJES DE TEXTO.

NO ES BULLYING

SI TIENES UN CONFLICTO PUNTUAL CON UN COMPAÑERO QUE TERMINA EN UNA PELEA, PERO NO HAY UN PATRÓN CONSTANTE DE VIOLENCIA, NO SE CONSIDERA ACOSO ESCOLAR.

SI HACES UNA CRÍTICA CONSTRUCTIVA A UN/A COMPAÑERO/A PARA AYUDARTE A MEJORAR EN ALGO

SI HACES UNA BROMA INOCENTE, SIEMPRE Y CUANDO NO SE HAGA DE FORMA CONSTANTE O CON LA INTENCIÓN DE HACER DAÑO

SI TIENES UNA DISCUSIÓN CON UN COMPAÑERO, SIEMPRE Y CUANDO NO SE HAGA DE FORMA CONSTANTE O CON LA INTENCIÓN DE HACER DAÑO,

SI HAY UN MALENTENDIDO ENTRE TÚ Y UN COMPAÑERO, SIEMPRE Y CUANDO NO SE HAGA DE FORMA CONSTANTE O CON LA INTENCIÓN DE HACER DAÑO.

Es importante tener en cuenta que cada persona tiene un umbral diferente de lo que considera "dañino", por lo que es importante que escuches y tomes en cuenta su perspectiva y que puedan explicarte cómo te sienten.

¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENE EN LA VÍCTIMA LO QUE HAGO?



ANSIEDAD:
LA VÍCTIMA PUEDE SENTIR MIEDO, PREOCUPACIÓN Y ANGUSTIA EN EL MOMENTO DE ENFRENTARSE A LA PERSONA QUE LA ACOSA, PERO TAMBIÉN PUEDE EXPERIMENTAR ANSIEDAD FUERA DEL ENTORNO ESCOLAR, COMO EN CASA O EN ACTIVIDADES DE OCIO.

DEPRESIÓN
EL ACOSO ESCOLAR PUEDE LLEVAR A LA VÍCTIMA A SENTIRSE SOLA, TRISTE E INCLUSO DEPRIMIDA. PUEDE QUE SE SIENTA INCAPAZ DE AFRONTAR LA SITUACIÓN Y QUE PIENSE QUE NO HAY SALIDA.

BAJA AUTOESTIMA:
EL ACOSO ESCOLAR PUEDE HACER QUE LA VÍCTIMA SE SIENTA INÚTIL, INSEGURA Y POCO VALORADA, LO QUE PUEDE AFECTAR A SU AUTOESTIMA Y SU CONFIANZA EN SÍ MISMA.

ESTRÉS POSTRAUMÁTICO:
EL ACOSO ESCOLAR PUEDE SER UNA EXPERIENCIA TRAUMÁTICA PARA LA VÍCTIMA. PUEDE EXPERIMENTAR ESTRÉS POSTRAUMÁTICO, QUE SE MANIFIESTA EN FORMA DE PESADILLAS, FLASHBACKS Y OTROS SÍNTOMAS.

PROBLEMAS CON LOS ESTUDIOS:
EL ACOSO ESCOLAR PUEDE AFECTAR AL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LA VÍCTIMA. PUEDE QUE TENGA DIFICULTADES PARA CONCENTRARSE EN CLASE, PARA REALIZAR TAREAS ESCOLARES O INCLUSO PARA ASISTIR A CLASE.

¿POR QUÉ LO HAGO?



DIFICULTAD PARA CONTROLAR TUS EMOCIONES: PUEDES TENER DIFICULTADES PARA CONTROLAR TUS IMPULSOS Y EMOCIONES, LO QUE PUEDE HACER QUE ACTÚES DE MANERA AGRESIVA Y EJERCAS EL ACOSO ESCOLAR. POR EJEMPLO, SI ESTÁS ENFADADO/A, FRUSTRADO/A O ABRUMADO/A, PUEDES DESCARGAR TUS EMOCIONES EN FORMA DE ACOSO HACIA OTROS/AS.

PROBLEMAS FAMILIARES Y EMOCIONALES: LOS/AS ADOLESCENTES QUE EXPERIMENTAN PROBLEMAS EN EL HOGAR, COMO CONFLICTOS FAMILIARES, NEGLIGENCIA, ABUSO EMOCIONAL O FÍSICO, PUEDEN SENTIRSE IMPOTENTES E INCAPACES DE CONTROLAR SU SITUACIÓN.

ESTO PUEDE HACER QUE BUSQUES FORMAS DE EJERCER PODER Y CONTROL SOBRE OTROS, COMO EJERCENDO ACOSO ESCOLAR. ADEMÁS, LOS/AS NIÑOS/AS QUE EXPERIMENTAN SITUACIONES DE ESTRÉS Y TRAUMA PUEDEN TENER DIFICULTADES PARA REGULAR SUS EMOCIONES Y COMPORTAMIENTOS, LO QUE PUEDE AUMENTAR SU RIESGO DE EJERCER ACOSO ESCOLAR.

BAJA AUTOESTIMA Y NECESIDAD DE SENTIRTE ACEPTADO/A: SI CREES TENER UNA BAJA AUTOESTIMA Y PROBLEMAS PARA RELACIONARTE CON TUS COMPAÑEROS/AS PUEDES SENTIRTE AISLADO/A Y MARGINADO/A.

ESTO PUEDE HACER QUE INTENTES GANAR ACEPTACIÓN Y RECONOCIMIENTO EJERCENDO EL ACOSO ESCOLAR. POR EJEMPLO, TE BURLAS DE OTRO/A NIÑO/A QUE ES DIFERENTE A TI CON EL OBJETIVO DE SENTIRTE SUPERIOR Y SER ACEPTADO/A POR TUS AMIGOS/AS.

MODELOS DE COMPORTAMIENTO INAPROPIADOS: SI HAS ESTADO EXPUESTO/A A MODELOS DE COMPORTAMIENTO INAPROPIADOS, COMO LA VIOLENCIA EN EL HOGAR O EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y VIDEOJUEGOS, PUEDES HABER NORMALIZADO LA VIOLENCIA Y LA FALTA DE RESPETO. ESTO HACE QUE HAYAS PODIDO APRENDER QUE LA AGRESIÓN ES UNA FORMA ACEPTABLE DE RESOLVER CONFLICTOS Y EJERCER PODER SOBRE LOS DEMÁS, LO QUE PUEDE LLEVARTE A EJERCER ACOSO ESCOLAR.



¿CÓMO PUEDO PONER FIN AL ACOSO ESCOLAR?

Lo primero que tienes que hacer es poner fin a la situación de bullying. Deja de meterte con esa persona, deja de humillarla, insultarla, agredirla o cualquier tipo de acción que hayas llevado a cabo contra ella.

Trata de identificar las emociones que te llevan a acosar a otras personas, y aprende técnicas para controlarlas. Por ejemplo, si estás enfadado/as o frustrado/a, toma un momento para respirar profundo y relajarte antes de actuar.

Si tienes dificultades para relacionarte con los demás, busca formas de mejorar tus habilidades sociales. Puedes unirme a un grupo o club escolar, hacer deportes o actividades que te interesen, y practicar hablar con tus compañeros/as de una forma amable y respetuosa.

Practica la empatía: Trata de ponerte en el lugar de la otra persona y entender cómo se siente. Piensa en cómo te gustaría que te trataran si estuvieras en su lugar, y actúa en consecuencia.

Si has acosado a alguien, pide disculpas sinceramente y reconoce el daño que has causado. Trata de hacer las paces con la persona afectada y muestra tu arrepentimiento con acciones concretas. También pide perdón a su entorno y al centro escolar.

No tengas miedo de buscar ayuda para tratar tus problemas de comportamiento. Puedes hablar con tu padre, madre, algún familiar o profesor/a o incluso buscar un psicólogo o terapeuta que te ayude a entender y controlar tus impulsos. También puedes contactar con las Líneas de Ayuda ANAR

TELÉFONO ANAR DE AYUDA A NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES

900 20 20 10

TELÉFONO ANAR DE LA FAMILIA Y LOS CENTROS ESCOLARES

600 50 51 52

CHAT ANAR

CHAT.ANAR.ORG

LÍNEAS DE AYUDA ANAR. ¿QUÉ SON?

CHAT.ANAR.ORG

Si prefieres escribir puedes contactarnos a través de nuestro chat.

600 50 51 52

Teléfono ANAR para las familias y los centros escolares.

900 018 018

Teléfono Contra el Acoso Escolar.



900 20 20 10

Teléfono ANAR para menores de edad en riesgo.

Las Líneas de Ayuda ANAR son gratuitas, confidenciales y están activas las 24h del día todos los días del año. Tras el Teléfono/Chat ANAR hay un equipo de expertos profesionales en infancia (psicólogos/as, abogados/as y trabajadores/as sociales) para atender cualquier problema en el que esté involucrado un/a menor de edad.

Más en anar.org