

ACOSO ESCOLAR

GUÍAS PARA ESTUDIANTES

Índice

Introducción

1. [Entender la complejidad del fenómeno de acoso escolar](#)
2. [Qué puedo hacer si mis compañeros/as de clase me acosan](#)
3. [Por qué debería pedir ayuda](#)
4. [Qué puedo hacer si alguien acosa a un compañero/a de clase](#)
5. [La manera más eficaz de ayudar a los demás](#)
6. [Por qué debería parar si estoy molestando a un compañero/a de clase](#)
7. [Qué riesgos me puedo encontrar usando las nuevas tecnologías](#)
8. [Qué puedo hacer si alguien me está haciendo ciberacoso](#)
9. [Qué puedo hacer si alguien le está haciendo ciberacoso a un compañero/a de clase](#)
10. [Normas de educación en internet: cómo ser educado usando las nuevas tecnologías](#)

Introducción

Las guías incluyen todas las acciones que han de llevarse a cabo con el fin de abordar el problema del acoso escolar en sus diversos aspectos y facetas. Estudiantes - no sólo en el contexto de la escuela, sino también en su red de relaciones diarias - deben tomar conciencia de los riesgos y consecuencias del fenómeno. La guía sugerida adopta no sólo sugerencias y posibles intervenciones, sino también las experiencias que se han llevado a cabo, tratando, al mismo tiempo, de poner este complejo fenómeno en el marco europeo, incluso teniendo en consideración los diferentes escenarios existentes.



Entender la Complejidad del Fenómeno de Acoso Escolar

¿Cómo pueden los estudiantes comprender el significado y los principales resultados de la investigación sobre el tema del acoso escolar? ¿Son capaces de entender y reconocer los diferentes tipos de acoso escolar - La violencia física y emocional, burlas constantes, acoso sexual, ciberacoso - pueden detectar la complejidad de este fenómeno y puede ser el lenguaje de la propia investigación accesible y fácil de entender? La respuesta no es simple, y tal vez no haya una sola respuesta. Ciertamente, los talleres de capacitación y formación en la escuela primaria pueden ser de gran ayuda, junto con el uso de herramientas multimedia, la lectura directa de testimonios e historias, y acciones similares. La teoría simple no es suficiente. No puede captar el interés y la atención de los estudiantes, y no les proporciona el conocimiento necesario del problema que les deje adquirir el comportamiento correcto para enfrentarse a él.

Recursos

Desde el Portal I Am Not Scared

- [I Am Not Scared](#) (No Tengo Miedo)
El proyecto "No tengo miedo" tiene la intención de identificar las mejores estrategias europeas para prevenir y combatir el fenómeno del acoso escolar.
- [Emotions of aggressors and victims of cyberbullying](#) (Emociones de agresores y víctimas de ciberacoso)
En este artículo se presenta un estudio sobre el ciberacoso a través de Internet, llevada a cabo con estudiantes de la escuela secundaria en el sur de España (Andalucía)
- [A portal to report school violence](#) (Un portal para informar de la violencia escolar)
Las escuelas pueden informar en este portal sobre todos los casos de violencia a los que se enfrentan



Qué puedo Hacer Si Mis Compañeros/as de Clase Me Acosan

Hay muchas estrategias y proyectos de investigación para hacer frente a situaciones de acoso. Las estrategias, sin embargo, pueden no siempre tener éxito. Vamos a tratar de poner de manifiesto algunos de los comportamientos típicos que pueden resultar útiles en determinadas situaciones.

Nunca responder a las provocaciones del agresor, y nunca someterse a sus demandas o a sus abusos. Lo que más desea es ver a su víctima humillada, enojada y/o en lágrimas. Lo mejor que puedes hacer es, después de permanecer en silencio, no responder y e irte.

Si no quieres tener una actitud tan pasiva, mira firmemente a los ojos de la persona que te está provocando, nunca uses las manos, la violencia o el acoso, sino, más bien, invitarle a cesar de inmediato sus provocaciones las cuales van en tu contra. Dile que, si esa situación continúa, vas a informar de todo lo ocurrido al director de tu escuela - a pesar de que esta recomendación podría no ser apropiada en un momento de emergencia. También puedes comprobar, con el profesor responsable de la educación de la salud, que la escuela tiene un procedimiento de intervención para los episodios de acoso escolar.

Otra forma adecuada de tratar la relación con el agresor/a es cogerle desprevenido, diciéndole: "Estoy dispuesto a discutir contigo, pero no tengo la menor intención de pelear por lo tanto, cálmate y hablemos". A menudo, este tipo de enfoque es capaz de congelar el impulso de violencia que el agresor/a tiene, y probablemente irá en busca de otra víctima.

Tener siempre buenos amigos/as y pedirles ayuda si un agresor/a quiere lastimarte o molestarte. La verdadera fuerza de los matones se encuentra en la ausencia total de apoyo en torno a la víctima.

El último aspecto que tienes que recordar es el siguiente: el grupo muestra alianza y solidaridad con la víctima, y crea repugnancia hacia los agresores/as lo que hará que se sientan solos y aislados, obligándoles a cambiar la forma que utilizan para que sus amigos/as les hagan caso.

Recursos en Línea

- [COST Action 0801](#) (Acción COST 0801)
Un buen recurso para ver las estrategias para hacer frente al ciberacoso
- [Palo Alto Medical Foundation](#) (Fundación Médica de Palo Alto)
Una fundación médica que ofrece recursos en línea relacionados con el acoso escolar



Por qué Debería Pedir Ayuda

Al igual que en otros ámbitos de la vida cotidiana - y en particular durante la adolescencia - la necesidad de pedir ayuda es percibida como un signo de debilidad . "Tengo que hacerlo por mí mismo ". Esto parece ser lo que todo el mundo se repite a sí mismo cuando se enfrenta a un problema. En el caso del acoso escolar, esta actitud se junta con la dificultad general de la identificación de la persona - o las personas - a las que recurrir. Pedir ayuda en este caso significa no sólo salir de una mala situación personal, sino proporcionar ayuda a los propios agresores. Pedir ayuda significa ayudar al agresor/a, disminuir sus acciones. Los alumnos/as deben ser conscientes de la necesidad de no enfrentarse a situaciones de acoso escolar solos. Por otra parte , es mejor advertir a los estudiantes que simplemente ignorar la intimidación no va a resolver la situación, sino, más bien , podría dar lugar a consecuencias más graves y a largo plazo. Es importante que la escuela y la familia hagan todo lo posible con el fin de ayudar al estudiante en sus peticiones de ayuda, haciéndoles conscientes de que esta solicitud no significa ser débil, sino que representa un crecimiento y una respuesta positiva. Se deben buscar diferentes estrategias y aplicarlas con el fin de aumentar y mejorar la comunicación entre los estudiantes y ayudar a los adultos - padres , profesores y otras personas que intervienen en el proceso educativo. La "Mesa de Ayuda para la Atención y el Asesoramiento" ofrece una primera respuesta real a todos los que sufren este tipo de actos o comportamientos, o para aquellos que quieren algún tipo de información sobre la forma de intervenir en la gestión de este tipo de casos.

Recursos en Línea

- [How to Stop Thinking that Accepting Help is a Sign of Weakness](#) (Cómo dejar de pensar que aceptar ayuda es un signo de debilidad)
Un interesante artículo sobre el acoso escolar



Qué Puedo Hacer si Alguien Acosa a un Compañero/a de Clase

Si eres testigo de situaciones de acoso escolar, no te quedes en el lado del más fuerte.

En su lugar, trata de hablar con la víctima y luego sugiérele cómo reportar estos incidentes.

El líder del grupo crea un clima de sumisión negativa de los otros miembros del grupo, que – sin llegar a ser víctimas de acoso – se unen en la violencia física, verbal o psicológica, o simplemente no intervienen, convirtiéndose así en cómplices. El comportamiento correcto es rebelarse contra esta ley de la "banda".

Si crees que alguien es humillado/a o denigrado/a por su apariencia, supuesta debilidad o diversidad (color de la piel, diferente nacionalidad, orientación sexual) es tu deber ayudar y educar a todo el grupo de tus amigos/as.

Al final, siempre se aprende a hablar con los adultos, quienes juegan un papel influyente en tu escuela o comunidad. Pueden crear un clima de ley y orden que el aumentado grupo elige para el bien común, y para el cual todos tendrán que adaptarse y ser inspirados - agresor incluido.

Páginas Web

- [Face Bullying With Confidence \(Enfrentarse al Acoso Escolar con Confianza\)](#)
Un artículo del libro de soluciones para el acoso escolar titulado "Acoso Escolar - Lo que los adultos tienen que saber y hacer para proteger a los niños/as"
- [How to Help a Friend Who Is Being Bullied in School \(Cómo ayudar a un amigo/a que está siendo acosado en la escuela\)](#)
Guía si uno de tus amigos/a está siendo acosado y no quieres verte en medio del conflicto, pero si embargo, quieres ayudarle



La Manera Más Eficaz de Ayudar a los Demás

Aquellos que observen actitudes particulares debido a abuso o episodios de acoso deben informar inmediatamente a un adulto (padre, profesor, tutor, educador, etc.), de modo que estos incidentes puedan ser identificados y solucionados.

Debe ser creado un clima de desaprobación en torno al agresor/a, apelando al sentido de responsabilidad de cada estudiante, y al hecho de que los estudiantes se convertirían en cómplices en el caso de no intervenir.

Es importante apoyar a la víctima, haciéndole comprender que no está sola, mostrando simpatía y comprensión, así como la búsqueda de las posibles soluciones junto ella. Sería apropiado practicar acciones de Apoyo entre Iguales.

Recursos en Línea

- [How to Deal With Bullies](#) (Cómo lidiar con los agresores/as)
No sólo en las escuelas, sino también en el lugar de trabajo, con los militares, en las zonas de juegos e incluso los hogares de ancianos, este método también funciona para los adultos.
- [Success Stories \(Historias de éxito\)](#)
Una historia de éxito en Bélgica.



Por qué Debería Parar si Estoy Molestando a un Compañero/a de Clase

Es fundamental recordar a los estudiantes las razones por las que la intimidación no es "divertida", de modo que se den cuenta de que se lo deben tomar en serio, ya que puede ser una causa de depresión, suicidio, etc.

Molestar a un compañero/a de clase no puede aumentar la autoestima, ni crearse dentro del grupo de adolescentes.

Si un estudiante molesta a alguien, o le echa la culpa, debe entender cuáles son las razones que empujan a que lo haga. Probablemente él necesita ayuda para los problemas que no quiere o no puede superar.

Si el agresor/a no deja las actitudes de opresión de los compañeros más débiles, el grupo en sí, a largo plazo, le juzgará por su comportamiento y tratará de aislarlo.

El acosador puede arriesgarse a una carga, un castigo ejemplar, suspensión/expulsión de la escuela y esto marcará su carrera y tal vez incluso su vida futura.

Blogs

- [What should you do if your child is being bullied at school? \(¿Qué debe hacer si su hijo/a está siendo víctima de acoso escolar?\)](#)

La mayoría de las madres quieren por buenas razones correr para dar a cualquier persona que escuche un pedazo de su mente.

- [Am I being a bully? \(¿Soy un agresor/a?\)](#)

Algunas preguntas que puedes responderte a ti mismo



Qué Riesgos Me Puedo Encontrar Usando las Nuevas Tecnologías

Uno de los riesgos es el ciberacoso, una nueva manera de minar la tranquilidad de los demás a través de la publicación de las fotografías, vídeos ofensivos o indecentes - no autorizados por el sujeto - en las redes sociales.

A menudo la ofensa o insulto a un compañero débil se convierte en objeto de burla y del que todo el grupo está al tanto, transformándose en una "banda".

El mayor riesgo es conocer gente sin escrúpulos o personas con malas intenciones que pueden engañarte e involucrarte en situaciones desagradables y/o peligrosas.

Sugerencias para prevenir el ciberacoso:

- Tener cuidado con lo que se escribe en la página web personal.
- Adaptación y doble control de la configuración de privacidad (no dejar el perfil abierto al público).
- Evitar la publicación de material demasiado personal.
- Denegación de las solicitudes de amistad de personas desconocidas.

Páginas Web

- [Eurobarometer: Are Europe's children too confident in tackling online risks?](#) (Euro barómetro: ¿Son los niños/as europeos demasiado confiados frente a los riesgos de internet?)
El uso de internet y los teléfonos móviles se ha convertido en algo evidente para la generación joven de Europa, pero cuando se enfrentan a problemas en línea, los/las menores requieren la ayuda de un adulto sólo como último recurso.
- [Self-regulation for a Better Internet for Kids](#) (La autorregulación para un Internet mejor para los niños/as)
La autorregulación es uno de los instrumentos de la estrategia europea para crear un mejor Internet para los niños/as.
- [Clicksafe \(Clic seguro\)](#)
Referencias al correcto uso de las nuevas tecnologías.
- [Web Ethique](#)
Empresa relacionada con las necesidades de los sistemas de información denominadas TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación).
- [Training Sources \(Fuentes de Formación\)](#)
Otros enlaces de interés que se pueden encontrar en la sección Fuentes de Formación en el Portal Seguridad Escolar



Qué Puedo Hacer si Alguien me Está Haciendo Ciberacoso

El primer paso es hablar con un adulto, quizá depender de un amigo en primer lugar, con el fin de encontrar la fuerza necesaria para hablar, para explicar las condiciones de los incidentes - incluso llevando pruebas.

Sería recomendable reportar el ciberacoso, siendo conscientes de la existencia de normas específicas relativas a la privacidad en las redes sociales. Una acción común para llevar a cabo en contra de los acosadores cibernéticos podría ser bloquear su perfil. Debería haber una Policía Postal o servicio similar en cada país.

Recursos en Línea

- [What To Do If You're Being Cyberbullied](#) ¿Qué hacer si eres víctima del ciberacoso?
Cinco consejos para hacer frente al ciberacoso de Ross Ellis, fundador de "STOMP Out Bullying", un programa nacional de lucha contra el acoso escolar y el ciberacoso para los niños/as y adolescentes.

Qué Puedo Hacer si Alguien le Está Haciendo Ciberacoso a un Compañero/a de Clase

El ciberacoso puede ser una experiencia muy traumática, especialmente si se trata de alguien que conoces como un compañero/a de clase. ¿Cómo comportarse si alguien está haciendo ciberacoso a un compañero/a de clase?

Tratar de hacer que el agresor piense acerca de su propio comportamiento y evaluar la posibilidad de un diálogo efectivo con él/ella, así como los efectos del cambio de su actitud negativa.

Informar a la víctima de la situación que está viviendo, haciéndole consciente de la injusticia que está sufriendo - los que son intimidados a menudo no logran reaccionar, más bien quedarse quietos frente a su torturador/a y no tomar decisiones.

Hablar con un adulto y destacar la dinámica entre el agresor/a y su víctima, con la participación de otros testigos de la historia.

Páginas Web

- [How to Deal With Cyberbullying from a Classmate](#) (Cómo enfrentarse al ciberacoso de un compañero/a de clase)
El ciberacoso puede ser una experiencia muy traumática, especialmente si se trata de alguien que conoces, como un compañero/a de clase. Aquí se muestra cómo hacer frente al ciberacoso de un compañero/a de clase.



Cómo Ser Educado Usando Las Nuevas Tecnologías

La etiqueta en la tecnología define qué conducta es socialmente aceptable en una situación en línea o digital. Mientras que la etiqueta está muy arraigada en la cultura, en la tecnología es un concepto bastante reciente. Las reglas de etiqueta que se aplican cuando se comunican a través de Internet, las redes sociales o los dispositivos son diferentes que en persona o por audio (como el teléfono) o videoteléfono (como el vídeo de Skype). Se trata de un código social de la comunicación en red. La comunicación con los demás a través de Internet sin necesidad de crear malentendidos puede ser un reto, sobre todo porque las expresiones faciales y el lenguaje corporal, no pueden interpretarse en el ciberespacio. Por lo tanto, se han propuesto una serie de recomendaciones para tratar de protegerse de estos malentendidos. Es necesario educar a los jóvenes para el uso de las nuevas tecnologías, en particular, el uso de salas de chat, redes sociales y todos los sitios de citas en general.

No sólo permitir a los estudiantes entender el positivo potencial de la utilización de nuevas tecnologías para la comunicación, sino también que sean conscientes de que la circulación masiva y la amplificación que una frase ofensiva en una red social o un video publicado en un sitio puede dañar la imagen de la otra persona.

Tratar de crear una especie de "ética de la red", lo que atrae a los estudiantes y genera un control "social" de la comunidad de los adolescentes.

Recursos en Línea

- [Safer Internet Day \(Día del Internet Seguro\)](#)
"Insafe" organiza cada febrero el Día del Internet seguro para promocionar un uso más seguro y responsable de las nuevas tecnologías y teléfonos móviles, especialmente entre los niños y la gente joven alrededor de todo el mundo.
- [Netiquette](#)
El código social de la red de comunicación
- [Web Ethique](#)
Empresa relacionada con las necesidades de los sistemas de información denominadas TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación).
- [Clicksafe \(Clic Seguro\)](#)
Referencias al correcto uso de las nuevas tecnologías.

