

# Colegas, **amig@s** y compañer@s

M.<sup>a</sup> Inés Monjas y José M.<sup>a</sup> Avilés



© Para esta edición  
Junta de Castilla y León  
Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades  
Gerencia de Servicios Sociales

REA  
Asociación castellano-leonesa  
para la defensa de la infancia y la juventud

© Textos: **M<sup>a</sup> Inés Monjas** y **José M<sup>a</sup> Avilés**

Ilustraciones: **Felipe López Salán**. Pencil, Agencia de Ilustradores.

Dep. Legal: VA-543/2006

Diseño y realización editorial: **Block Comunicación**

Tener colegas, amig@s y compañer@s y sentirse querid@, valorad@, aceptad@ por ell@s es una de las mejores cosas que ocurre en la adolescencia.

Cuando te llevas bien y tienes relaciones cordiales y positivas con los otros chicos y chicas y disfrutáis junt@s, es algo estupendo, aunque a veces haya roces, malos entendidos, enfados y pequeños

conflictos que son lógicos, y hasta necesarios, en cualquier relación o convivencia.

Sin embargo, en determinados casos, el buen clima y el buen rollo se ve alterado porque algun@s compañer@s provocan y/o sufren lo que se llama "Maltrato entre iguales" o Bullying.

## ¿Qué es el bullying?, ¿de qué estamos hablando?

Hablamos de bullying o "maltrato entre iguales" cuando un/a chico/a, o un grupo, pega, intimida, acosa, insulta, humilla, excluye, incordia, ignora, pone en ridículo, desprestigia, rechaza, abusa sexualmente, amenaza, se burla, aísla, chantajea, tiraniza, etc. a otro/a chico/a, de forma repetida y durante un tiempo prolongado, y lo hace con intención de hacer daño.

Todos y todas hemos presenciado escenas en nuestro centro en las que un/a intimidador/a (con fuerza física y/o poder psicológico), sin ninguna razón, se mete con un chico o una chica más débil

(física o psicológicamente) y, además, lo hace reiteradamente y nadie de l@s que lo observan le dice o hace nada para evitarlo, cortarlo o pararlo.

Por lo tanto el bullying no es un conflicto o problema entre iguales (un enfado, una divergencia, una faena...), ni una broma puntual (esconderle la mochila, mandarle un anónimo), ni una agresión esporádica (una pelea, un atraco, una agresión), sino algo mucho más serio.

## ¿Quién está implicado en el bullying?

Cuando hablamos de intimidación entre compañer@s hay que tener en cuenta a:

- El/La intimidador/a o agresor/a, que provoca el maltrato.

- El/La víctima, que sufre la intimidación y está indefenso/a.

- Las y los espectadores, compañer@s que observan, conocen y/o sospechan los actos de intimidación, pero no suelen hacer nada.

# ¿Por qué es preocupante

## el bullying?

El bullying es importante, y nos preocupa, por las consecuencias que tiene ya que, si los actos de intimidación se repiten frecuentemente y duran un tiempo, tienen unos efectos psicológicos y emocionales muy negativos para l@s implicad@s:

- para el/la intimidador/a que sufrirá el rechazo de l@s otr@s aunque inicialmente se le acepte por miedo; que aprende a maltratar y a la larga se muestra con conductas antisociales y/o delictivas.
- para el/la víctima que sufrirá baja autoestima, ansiedad y temor, llegando a rechazar la situación escolar, al fracaso escolar, a la depresión y hasta al suicidio.
- para las y los espectadores que se acostumbran a vivir en un clima interpersonal de abuso y de injusticia y aprenden a no hacer nada ante ello, con lo cual terminan siendo cómplices y encubriendo al agresor o agresora.

# ¿Qué se pretende

## con este programa?

- Que seas consciente de la importancia de tener buenas relaciones con tus colegas, amig@s y compañer@s.
- Que aprendas a reconocer, a evitar y a controlar las situaciones de riesgo o de maltrato y/o abuso, por parte de tus iguales.
- Que te convenzas de que tienes que informar y dar a conocer las situaciones de abuso físico, psicológico, social y/o sexual que te sucedan y las que observes o sepas de tus compañeros/as.
- Que te impliqués directamente en una cultura antiviolencia y anti-bullying.

# Algunos casos de bullying



**Berta** es una chica muy inteligente que siempre ha sacado muy buenas notas. Desde que pasó al instituto, **Marcos y Virginia**, dos compañeros de clase empezaron a meterse con ella a todas horas; la llaman foca y gafotas; la humillan y la ridiculizan; se burlan de ella, la hacen chistes y la cantan una canción con un estribillo que habla de una bola.

El resto de l@s compañer@s generalmente pasan aunque algunas veces les ríen las gracias. Solamente Mariví se acerca a ella alguna vez y le dice "no les hagas caso que son unos bordes".

En este momento, Berta no sabe qué hacer ni cómo defenderse de ellos.

En la última evaluación sus notas han empeorado mucho y ha llegado a suspender tres asignaturas.

Su madre ha acudido al instituto por sus notas, pero también para comentar al tutor que, últimamente, la encuentra bastante rara: la ha sorprendido llorando en su habitación, duerme mal y hay noches que se levanta varias veces, está más triste, se está obsesionando con su peso y está muy nerviosa e irritable. "Ni siquiera ha querido celebrar su cumpleaños ¡con la ilusión que la hacía otros años!".

**Eva** tiene una compañera en la clase que se llama **Cristina** y que repite curso. A Cristina las cosas del instituto no se la dan bien y además no la gustan nada.

Como Eva es muy buena estudiante, Cristina le obliga muchos días a que le haga los deberes. Por la mañana la espera a la entrada de clase y la pide los trabajos. En alguna ocasión

hasta le ha exigido que se pise la clase para hacerle alguna tarea que no traía hecha. En los exámenes tiene que ponerse a su lado y dejarle que copie o pasarle las respuestas.

Eva se levanta aterrorizada y cada vez se le hace más cuesta arriba llegar al instituto.



Cuando hace dos años **Alí Ismail** llegó a España, entró nuevo en el instituto. Como no sabía castellano, algunos compañeros empezaron a reírse de él. Desde entonces le hacen burla y le imitan como habla. También le insultan y le llaman "mojamé" y "moro". Cuando va por el pasillo del centro y se cruza con alguno de ellos le dicen: "**cerdo, vuélvete a tu país**".

Begoña y Elisa, dos compañeras de la clase, les dicen que no se pasen tanto con él y que le dejen en paz. El resto de compañeros no dicen nada porque "**no me quiero meter en problemas**", "**cualquiera les dice nada con lo bestias que son; se volverían contra mí**".

Las y los profesores, aunque se dan cuenta, porque a veces le imitan en plena clase, no hacen nada; solamente dicen, "**¡haced el favor de respetar a los compañeros!**".

Se lo ha comentado a sus padres, pero ellos le dicen que aguante, que todo pasará cuando hable bien. Le recuerdan además que los inmigrantes no lo tienen fácil.

Alí cada vez se encierra más en sí mismo y piensa que es injusto que le maltraten por ser marroquí; se obsesiona con esto y ahora, de vez en cuando, se pone agresivo y empieza a insultar y a meterse con los más débiles que él.



Desde principios de curso, a **Rubén**, dos chicos mayores de su instituto le quitan el dinero y últimamente le obligan a que les lleve tabaco. Aprovechan la hora del recreo y, detrás de una tapia, le piden el botín. En varias ocasiones lo han pegado y, en cuanto se lo encuentran por los pasillos, lo empujan, le ponen la zancadilla y se burlan de él. Lo han amenazado con pegarlo si no les trae lo que le piden. Además le han prohibido que se lo diga a nadie. Él se lo ha contado a su primo Jaime en vacaciones, pero le hizo prometer y jurar que no se lo va a decir a nadie.

Rubén ha robado dinero en casa para poder llevarles algo cada día, pero como sus padres han empezado a sospechar y no sabía qué hacer, se trazó el siguiente plan: en la última semana ha dejado de ir al instituto; cada mañana sale de casa, pero se esconde en el hueco de la escalera de un portal cercano y allí permanece hasta la hora de regresar a casa.

Sus padres han recibido hoy una llamada de la tutora del instituto preguntando los motivos de la ausencia de Rubén.

**Lucas** es el más bajo de la clase y tiene una apariencia física débil. Es un chico un poco tímido y cortado y cuando tiene que intervenir en clase lo pasa mal, tartamudea y se pone colorado.

Desde el año pasado, **Juan, Marta y Víctor**, tres compañeros del instituto que viven cerca de su casa, empezaron a gastarle bromas pesadas: ¿desde cuando los enanos van al Instituto?, ¿no irías mejor a la guardería?, ¿qué llevas en la mochila?, ¿los pañales?, ¿el biberón?

Últimamente, esto se repite con bastante frecuencia de forma que muchos días a la salida del instituto le cogen la mochila, le sacan el material escolar y le estropean las cosas; le han llegado a romper trabajos y le han quitado los rotuladores y el material de plástica. Además Marta le quita la visera, se la tira al suelo y dice: "Perdona Lucas, se me ha caído".

Su padre y su abuela le riñen porque dicen que está siendo muy descuidado con el material escolar.

Lucas no sabe a quién contárselo porque no tiene amigos ni amigas de confianza. Además le da vergüenza que alguien sepa lo cobarde que es y lo está sufriendo en silencio.



**Sandra, María y Patricia** eran muy amigas desde el colegio, pero un día discutieron bastante porque a Sandra y a Patricia les gustaba el mismo chico y a partir de entonces María y Patricia empezaron a hacer el vacío a Sandra y ahora no van con ella y no la dejan estar con ellas o con otr@s en el recreo y hacen circular rumores y chismes para desprestigiarla.

Sandra no tiene amigas ya, porque cuando trata de establecer amistad con alguien, o alguna compañera o compañero se acercan a ella, María y Patricia van enseguida a contarles bulos. Han llegado a decir que tiene

sida. Hasta en clase se las ingenian para que nadie se siente a su lado.

En cualquier ocasión, dicen frases despectivas y humillantes: "Mira la sabidilla", "Dejad paso a la repelente", "No os acerquéis que os va a contagiar". Ahora cada vez hay más compañer@s que les hacen el coro. Sandra está constantemente recibiendo desprecios, descalificaciones, acusaciones y humillaciones.

Ha estado enferma con dolores abdominales y vómitos, metida en la cama, sin querer hablar con nadie ni hacer nada. La semana pasada ha tenido un intento de suicidio.

**Mónica** es nueva en el instituto. Ha llegado después de iniciado el curso porque han trasladado a su padre desde otra ciudad.

El primer día que llegó, cuatro chicos la cortaron el paso cuando salía del servicio, la acorralaron y la empezaron a decir burradas. Desde entonces, al menor descuido y cuando no hay profesores/as alrededor, y tampoco hay gente, por ejemplo en el servicio o en el sótano cuando bajan al gimnasio, uno se queda en la puerta vigilando y los otros la meten mano. **Juan Carlos**, que es el jefe de la panda, se ha encargado de decirle "No te chives, que te vas a enterar, entonces si que vas a saber lo que es bueno".

Además, desde hace quince días recibe en el móvil mensajes obscenos, pero no se atreve a enseñárselos a nadie.

Ella no sabe qué hacer ni a quién contárselo porque no tiene confianza con ningun@ de sus compañer@s. Ayer se atrevió a comentarle algo a una profesora que le dijo: "No les hagas caso, son un poco bestias y siempre están de broma", añadiendo después: "Tú hazte valer y dales un buen corte".



Mónica tiene mucha confianza con sus padres pero no les ha contado nada para no preocuparlos ya que con el traslado están un poco atareados; su padre con el nuevo trabajo y su madre tratando de buscar un trabajo en esta ciudad.

Juan Carlos y sus tres amigos han tenido un problema el pasado fin de semana porque se pasaron con unas chicas en la discoteca.



Cada mañana a la hora del recreo **Carlos** espera a **Jesús** y le quita el bocadillo.

Todo empezó como una broma un día en que Carlos le pidió un trozo de bocata; pero progresivamente las cosas han ido cambiando y ahora le exige que se lo traiga y le tiene amenazado con que, si un día no se lo da, le va a dar una buena paliza y además le va a dejar en ridículo delante de los compañeros y compañeras.

Sus amenazas han llegado a ser tan rebuscadas que le deja notas en la mo-

chila del tipo de "me encanta el jamón serrano, pero no me gusta la mortadela", "la tortilla de patata que esté muy hecha".

Su hermano mayor, que alguna vez le ve preparar dos bocadillos por la mañana, le ha preguntado que para quién era, pero no lo ha dado importancia.

Jesús no sabe qué hacer para evitar esta tortura que le ocurre todas las mañanas desde hace un mes.



# ¿Qué harías si...?

1. Lee con atención las historias que les suceden a Berta, Alí Ismail, Jesús, Eva, Sandra, Lucas, Mónica y Rubén.
2. Piensa y reflexiona sobre cada una de las historias anteriores. Ponte en el lugar de: el/la agresor/a, el/la víctima, los/as espectadores/as y el resto de compañer@s.... y responde a las siguientes preguntas:
  - Ese/a chico/a, ¿tiene algún problema?, ¿necesita ayuda?, ¿por qué?
  - Si alguna vez estuvieses en esa situación:
    - ¿cómo te sentirías?
    - ¿qué pensarías?
    - ¿a quién se lo contarías?
    - ¿a quién pedirías ayuda?
    - ¿qué harías tú para solucionar el problema?
3. Coméntalo con otras compañeras y compañeros, tratando de debatir y discutir distintas alternativas de solución.
4. Lee el siguiente apartado ¿Qué puedes hacer? y encontrarás orientaciones y sugerencias que te servirán de ayuda.

## Esquema básico de actuación

### 1º. Reconoce y admite tu situación: Analiza y piensa

Soy un/a chic@ a quién maltratan sus compañer@s

Soy un/a chic@ que maltrata a sus compañer@s

Soy espectador/a del maltrato entre mis compañer@s

### 2º. No lo aceptes

### 3º. Tu solo/a no puedes, ¡habla y pide ayuda!

### 4º. Actúa

### 5º. No es fácil, pero ¡no te desanimes!

Lo que sigue son orientaciones y sugerencias de algunas cosas que puedes hacer tanto si tus compañeros/as te maltratan como si maltratas a tus compañer@s o si eres espectador/a de situaciones de acoso y bullying entre tus colegas y compañeros/as.

## Si eres un/a chico/a a quién maltratan sus compañer@s

### 1º. Reconoce que eres víctima del maltrato de otr@s compañer@s

#### ANALIZA (Pregúntate a ti mism@)

- A ti te puede pasar. Que te des cuenta pronto es clave para resolverlo. Para ello reflexiona y analiza:
  - ¿Qué te ocurre?, ¿cuál es la situación?
  - ¿Qué sientes antes, durante y después del maltrato?
  - ¿Qué piensas?
  - ¿Qué haces cuando esto ocurre?
- ¿Suele sucederte cuando vas sólo/a o estás en sitios donde no hay supervisión de adultos y es fácil que ocurra el acoso?

#### PIENSA

- Es normal que te sientas muy mal, pero ten en cuenta que a los y las que te acosan les gusta verte así. Por eso debes dominar, o por lo menos disimular, estos sentimientos. No llores, no tiembles, no te pongas nervioso/a, ni muestres miedo (¡aunque te cueste!).
- Hacer como si no pasara nada no funciona. Tampoco resuelve la situación responder a las provocaciones de los/as compañeros/as que te maltratan.

- Que hayas estado sufriendo el acoso de tus colegas durante tiempo te puede hacer pensar que haces algo que lo provoque, pero no es así. Piensa que tú no eres culpable. En muchas ocasiones sus insultos y abusos son el reflejo de su propia debilidad e incapacidad para hacerse respetar en el grupo y pretenden conseguirlo de esta forma.
- Piensa que no es posible continuar así por más tiempo y que necesitas encontrar vías de solución adecuadas.

## 2º. No lo consentas, no lo permitas, no te calles, no dejes pasar el tiempo

- Reconoce que tú tienes derecho a no ser agredido/a, a no ser acosado/a y a que nadie abuse de ti. Tú tienes el derecho a ser respetado/a y a que se te trate bien.
- No te conformes, no lo aguantes, no lo aceptes con resignación.
- Dejar pasar el tiempo no soluciona nada. No esperes milagros. Tus padres, profesores/as y amigos/as no se darán cuenta de lo que te pasa si tú no les dices algo.
- No te empeñes en seguir así, ya que si persistes en esta situación, vas a tener problemas más serios y consecuencias bastante negativas para ti.
- Convéncete de que tienes que dejar de ser una víctima de tus colegas.

## 3º. Tu solo/a no puedes, ¡Habla y pide ayuda!

- Seguramente cambiando algunas cosas de tu forma de actuar, pensar o sentir, consigas hacer variar algunas situaciones. Para eso necesitas apoyo y ayuda; luchar por tu cuenta no es suficiente para resolverlo.
- Necesitas buscar ayuda. Puede que durante mucho tiempo te esté sucediendo esto y en el grupo todos estén acostumbrados ya a tratarte así. Tú solo no puedes luchar contra todos, debes buscar ayuda.
- No sufras en silencio. Habla inmediatamente con alguien en quien puedas confiar: una amiga, tu hermano, un/a compañero/a, tu padre o tu madre, el tutor, una profesora, el/la orientador/a, otro familiar, otras personas conocidas.

- Coméntalo con alguien que creas que está en tu misma situación y también le pasa algo parecido.
- Busca el apoyo y la escucha de un/a compañero/a de clase y cuéntaselo.
- Pide ayuda a tus compañeros/as, seguro que hay algunos/as que están dispuestos a ayudarte.
- A los adultos, a tus profesores, a tu familia, seguro que se alegrarán mucho de que hayas decidido intentar cambiar las cosas.

- Pídeles ayuda: *"necesito que..."*. No te avergüences de pedir ayuda. Todas las personas necesitamos la ayuda de otros en momentos difíciles.
- Reconoce y expresa tus sentimientos, ¡aunque te cueste!: *"Tengo miedo, me siento menos fuerte que los demás, me da vergüenza, no estoy muy segura, no me atrevo..."*
- Recurre a la línea telefónica gratuita de la Fundación ANAR. Teléfono 900 202 010. Te pueden escuchar y orientar.

## 4º. Actúa, ¡tienes que hacer algo!

- Evita ir solo o estar en sitios donde suele suceder el bullying. Procura estar en algún grupo donde haya alguien en quien puedas confiar y que te pueda ayudar. Busca la compañía de chicas/os similares a ti, que te entiendan y con los que tengas cosas en común.
- Recoge la información de lo que te vaya pasando, reúne pruebas y recuerda los detalles.
- Actúa con un plan establecido, con objetivos y pequeñas metas que puedes ir probando poco a poco ¡que esté de tu mano!
- Informa al tutor o tutora; ponlo en conocimiento del equipo directivo, departamento de orientación...
- Insiste y quéjate hasta que te hagan caso; no te conformes con respuestas del tipo: *eso son bromas, tú hazte valer*.
- Escribe una carta o nota contando lo que te ocurre.
- Pide a alguien que lo denuncie por ti.
- Pide información y orientación de cómo hacer frente al maltrato e intimidación.
- Una vez que empiece la intervención, déjate aconsejar y sigue las orientaciones del profesorado y de tu familia. Te quieren ayudar.

## 5º. No es fácil, pero ¡no te desanimes!

- Vas a necesitar esfuerzo, valor, ánimo y paciencia.
- Sé constante y persistente. No te arrepentirás.
- Si fallas, no te preocupes. Vuelve a intentarlo. Ten en cuenta que cambiar las conductas lleva tiempo y esfuerzo.
- No te desanimes. Vuelve a pedir ayuda cada vez que lo necesites. Mucha gente a tu alrededor estará encantada de volverte a echar una mano.

## Si eres un/a chico/a que maltrata a los/as compañeros/as

### 1º. Reconoce que maltratas (te metes, te pasas... en exceso) con otr@s compañer@s

#### ANALIZA (Pregúntate a ti mism@)

- ¿Te metes con frecuencia con algun@ de tus compañeros/as a quien tratas mal (agredes, humillas, apartas, excluyes...) delante de l@s otr@s?, ¿o quizás cuando nadie os ve?
- ¿Te gusta imponer tu criterio a l@s demás, aunque por ello, ell@s se sientan mal?
- ¿Con qué frecuencia dejas de lado, excluyes, ridiculizas... a algun@ de tus compañer@s?
- ¿Tienes reacciones agresivas en las relaciones con tus compañeros/as y te alteras con ell@s con frecuencia y con facilidad?
- ¿Notas que los demás te temen y, a veces, no se atreven a decirte lo que piensan por miedo a que reacciones agresivamente con ell@s?
- ¿Estas cosas te hacen sentir poderoso/a, fuerte, valiente, grande... ante las y los demás?
- ¿Te sientes bien cuando "te pasas" con algun@ de tus compañeros/as?
- ¿Te importa o preocupa cómo se sienten tus compañeros/as cuando te metes con ell@s o no te paras a pensarlo?

- Eso que haces, ¿lo hacen de igual forma todos tus compañeros/as o sólo te pasa a ti y a unos cuantos?
- ¿Crees que es una forma de actuar normal y deseable?

#### PIENSA

- Admite y reconoce que algunas de tus acciones hacen sufrir y pueden tener consecuencias negativas sobre algunos de tus compañeros/as.
- Piensa en cómo se sienten los otros/as cuando los agredes o te metes con ellos/as. Métete por un momento en su piel y trata de pensar lo que él o ella piensan y de sentir lo que él o ella sienten. ¿Qué pensarías si estuvieras en su lugar?
- Piensa por qué haces eso: ¿por miedo a que te crean débil?, ¿quieres conseguir algo con ello?, ¿esperas que los demás te respeten por eso que haces?, ¿te crees más valiente haciendo eso?, ¿son tus compañeros/as quienes te incitan y animan a que lo hagas?, ¿es por envidia?,
- Sé sincer@ y admite que lo que haces no es justo y debes decírtelo a ti mism@ en primer lugar.

### 2º. No lo consientas, no lo permitas, no te calles, no dejes pasar el tiempo

- No te conformes con ser un/a chic@ agresiv@. Convéncete de que tienes que dejar de hacer conductas propias de un maltratador/a.
- Puede que actualmente, o a corto plazo, actuar así te resulte bien, y hasta te sea ventajoso (por ejemplo porque te valoran otr@s colegas en concreto y tienes más popularidad en ese grupo), pero a la larga esto no será así y serás mal vist@ y poco querid@; conseguirás, quizás, que te teman, pero no que te acepten o te quieran.
- Si realmente quieres que la gente te respete por ti mismo/a, debes cambiar tu forma de tratarlos ya que no gustan las personas que dominan, abusan, humillan y te hacen sentir mal.
- Una de las mejores cosas de la vida es tener buenos/as amigos/as que te aprecien; sin embargo, las personas que acosan, agreden y se meten con las y los demás terminan a la larga siendo rechazados y estando solos/as y siendo infelices.

- No consientas que esto continúe. Tú no te mereces tener problemas y si sigues así, seguro que los tendrás. Los adultos que fueron de pequeños agresores/as suelen tener problemas: malas relaciones, pocos amigos/as, malos trabajos, problemas con la policía,... porque la única forma que conocen de comportarse es esa. Asegúrate un futuro adecuado y combate el bullying ahora.
- Escucha lo que te dicen otras y otros compañeros: *"te estás pasando", "no te metas más con ella", "déjale ya en paz"*.
- Si tú estás realizando esas conductas, lo puedes remediar, ya que, si quieres, ¡puedes cambiar!

### 3º. Tu solo/a no puedes, ¡Habla y pide ayuda!

- Aunque te parezca que es demasiado tarde, siempre es posible cambiar. ¿Has hablado con alguien de lo que te pasa? ¿Crees que no te van a comprender? ¿Crees que piensan que eres así y que no hay posible remedio?
- Busca a alguien en quien confíes y háblale. Comentar las cosas con otra persona ayuda a aclararse.
  - Coméntalo con alguien que creas tu que está en tu misma situación y también le pasa algo parecido.
  - Busca el apoyo y la escucha de un/a compañero/a de clase y cuéntaselo.
  - Pide ayuda a tus compañeros/as, seguro que hay algunos/as que están dispuestos a ayudarte y desean que te comportes de otra manera.
  - A los adultos, a tus profesores, a tu familia, seguro que se alegrarán mucho de que hayas decidido intentar cambiar las cosas.
- Pídeles ayuda: *"necesito que..."*. No te avergüences de pedir ayuda. Todas las personas necesitamos la ayuda de otros en momentos difíciles.
- Reconoce tus conductas y expresa tus sentimientos con confianza, ¡aunque te cueste!: *"me paso con l@s compañer@s", "la he tomado con un chico de mi clase", "me mola verla asustada"*.
- Para mejorar las cosas tienes que cambiar determinados aspectos de tu forma de actuar, de pensar y de sentir, y para eso, necesitas ayuda.
- Pide que te enseñen a controlar tu agresividad.

- Pide a tus compañeros/as que te indiquen cuando te pasas, que te corten cuando te estás metiendo con otros/as, que te paren cuando empiezas a perder el control....
- Recurre a la línea telefónica gratuita de la Fundación ANAR. Teléfono 900 202010. Te pueden escuchar y orientar.

### 4º. Actúa, ¡tienes que hacer algo!

- Haz algo por ti mismo/a: tú no te mereces comportarte así. Demuéstrate a ti mismo/a que puedes lograrlo. Debes poner de tu parte.
- Piensa en un plan para cambiar las cosas que haces. Actúa con un plan establecido, con objetivos y pequeñas metas que puedes ir probando poco a poco ¡que esté de tu mano! Proponte conseguir cada día un pequeño objetivo y llévalo a la práctica.
- Evita las situaciones violentas, controla los momentos en los que sientes ira y agresividad, cambia de actividad y haz otra cosa.
- Si te resulta muy difícil y no eres capaz de controlar tu impulsividad en momentos de tensión, evita estar presente en esas situaciones. Busca lugares tranquilos donde poder relajarte hasta que desaparezca tu tensión, angustia o enfado. Haz algún deporte en el que descargar esa agresividad.
- Si a veces te has comportado así por aburrimiento o como diversión, busca nuevas aficiones que te hagan sentir bien y ocupado.
- Si tu grupo de amigos es el que te incita a maltratar a tus compañeros, ¡cambia de grupo! busca otros amigos y amigas diferentes que hagan y se interesen por otras cosas.
- Si eres consciente de que tus actuaciones han molestado a los demás después de que las has realizado, pide disculpas y haz algo positivo por ellos/as. Proponte hacer algo positivo por alguien a quien hayas maltratado.
- Si quieres que se te empiece a considerar en el grupo de otra forma, sé amable con tus compañeros/as de clase; métete en algún grupo de ayuda, en alguna asociación juvenil, en alguna actividad de voluntariado.
- Déjate aconsejar y sigue las orientaciones del profesorado y de tu familia. Te quieren ayudar. Escucha y ten en cuenta sus sugerencias, consejos y observaciones.

## 5º. No es fácil, pero ¡no te desanimes!

- Vas a necesitar esfuerzo, valor, ánimo y paciencia.
- Sé constante y persistente. No te arrepentirás.
- Si fallas, no te preocupes. Vuelve a intentarlo. Ten en cuenta que cambiar las conductas lleva tiempo y esfuerzo.
- Aunque no sea fácil, tú no te desanimes. Vuelve a pedir ayuda cada vez que lo necesites. Mucha gente a tu alrededor estará encantada de volverte a echar una mano.

## Si eres un/a chico/a espectador/a del maltrato entre iguales

### Reconoce que eres espectador/a de situaciones de maltrato entre compañer@s

- Toma conciencia de que conoces, ves y sabes que algunas/os compañeras/os abusan, maltratan, intimidan a otras/os y que tú no haces ni dices nada para evitarlo o prevenirlo.
- Analiza lo que pasa:
  - Pregúntate si lo que contemplas es justo.
  - Reconoce que lo que les pasa a las víctimas no está bien.
- Analiza tu conducta ante estas situaciones:
  - ¿qué haces?, ¿qué no haces?
  - ¿qué piensas?
  - ¿qué sientes?
  - ¿te pones nervioso/a y no te atreves a hacer nada por miedo a enfadar al agresor/a y que te haga víctima o que te excluya de su grupo?
  - ¿te sientes culpable, en cierto modo, de lo que ocurre?
- Sé consciente de que encubres a los intimidadores.
  - Eres consentidor/a de aquellas situaciones que hacen sufrir y pasarlo mal a otros/as.
  - Te ves implicado/a indirectamente en estas historias.

## No sigas consintiendo y encubriendo

- Aunque a veces nos duela, debemos hacer frente a lo que hacemos y preguntarnos cómo se sienten los demás con nuestros actos. Piensa en cómo se sienten los otros/as cuando no les defiendes.
- Ponte en lugar de la víctima. Si tú fueras la víctima...
  - ¿Cómo te sentirías?
  - ¿Te gustaría que alguien actuara para defenderte?
  - ¿Encontrarías lógico que alguien avisara a un adulto para que detuviera el ataque?
  - ¿Qué pensarías de las y los compañeros que lo observan y no hacen ni dicen nada?
  - ¿Qué harías si tú fueras la víctima?
- Ponte en lugar del agresor. Si tú fueras el agresor/a...
  - ¿Cómo te sentirías?
  - ¿Encontrarías lógico que alguien te dijera que no lo hicieras?
  - ¿Encontrarías lógico que alguien avisara a un adulto para que parara la situación?
  - ¿Qué pensarías de las y los compañeros que lo observan y no hacen ni dicen nada?
  - ¿Qué harías si tú fueras el agresor/a?
- Si realmente quieres que tus compañer@s te quieran de verdad, debes cambiar la forma como actúas. A las y los demás no les gustan l@s consentidores/as.
- Porque los agresores/as eligen a sus víctimas de entre sus compañer@s y cualquiera puede serlo.
- Porque crees que nadie tiene derecho a machacar a nadie de forma gratuita. Piensa en tus amigos/as o en tu familia.
- Porque no merece la pena ninguna amistad que se sostenga en el miedo o en la sumisión a la persona más fuerte o a la más bruta.
- Porque eres solidario/a y estás siempre del lado de la persona más débil, que es la que necesita ayuda.
- Si no haces o dices nada, tu silencio es interpretado como aprobación por el/la agresor/a y como crueldad por la víctima.
- Con tu silencio colaboras a que este problema se consolide.

- Sí es tu problema. ¡No se puede ser neutral! El sufrimiento de la víctima también es responsabilidad tuya.
- No lo ignores, tu puedes ayudar.
- Te acostumbras a vivir en un mundo injusto, cruel e insolidario y tú no estás de acuerdo con las injusticias, aunque las contemples muchas veces.
- Hay que tener el valor de defender a los débiles y no consentir a las y los matones.
- Denunciarlo no es ser chivato; denunciar es ayudar. Callando das cobijo a los violentos; callar es una cobardía.
- Sé valiente: defiende a los débiles. No hace falta que la defensa sea "cuerpo a cuerpo", simplemente comunica los hechos, pide ayuda, consuela y apoya a la víctima.
- Denunciando también ayudas al agresor o agresora que está en una situación que va a ser perjudicial para él o ella; también el/la agresor/a necesita ayuda.

### Habla

- ¿Has hablado de esto con alguien? A veces hablar con otras personas ayuda a solucionar las cosas. Es bueno que en tu centro propongáis que se trate este tema, por ejemplo en tutoría.
- Habla de estos temas con compañeras/os que te entiendan y con los que tengas cosas en común.
- Recurre a la línea telefónica gratuita de la Fundación ANAR. Teléfono 900 202010. Te pueden escuchar y orientar.

### Actúa, ¡tienes que hacer algo! Seguro que hay algo que puedes hacer

- Si tu eres un espectador/a del bullying, todavía no está todo perdido ya que, si quieres, puedes hacer algo para que esto cambie, les puedes ayudar.
- Habla con otros/as espectadores/as y juntos buscad una estrategia para ayudar a las víctimas.
- Habla con el/la víctima, escúchala y muéstrale tu apoyo; acompáñalo, anímalo a que lo comunique a un profesor. Preocúpate por él/ella.

- Habla con el/la agresor/a (¡si es posible y lo ves oportuno!); exprésale que "se pasa"; invítale a que se ponga en el lugar de la víctima; aconséjale que pida ayuda.
- Ten cuidado y no te metas tú directamente en las peleas ni hagas cosas que se vuelvan en contra de ti.
- Informa al tutor o tutora; ponlo en conocimiento del equipo directivo, departamento de orientación...
- Pide información y orientación de qué puedes hacer y cómo puedes ayudar para hacer frente al maltrato y la intimidación.
- Implícate directamente en las actividades antiviolencia y anti-bullying que se desarrollen en tu centro.
- Involúcrate en actividades de voluntariado y mediación de conflictos entre compañeros.
- En todo momento, adopta una actitud contraria a la intimidación y a la prepotencia y el abuso de unas personas sobre otras.

### No es fácil, pero ¡no te desanimes!, entre tod@s se puede lograr

- Se constante y persistente.
- Si fallas, no te preocupes. Vuelve a intentarlo.
- No te arrepentirás. Te sentirás muy bien de ayudar a las y los demás.

Si a algún chico o chica le pasa algo parecido a lo que ocurre en estas historias, y no sabe qué hacer, puede pedir ayuda a:



**Fundación ANAR**  
**Teléfono gratuito del menor**

eléfono **900 20 20 10**  
Fundación A.N.A.R.

