

ACOSO SOY VÍCTIMA ¿QUÉ HAGO?



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
¿Cómo detectar que sufro bullying?.....	5
¿Cómo me afecta ser víctima de acoso escolar.....	6
¿Cómo actuar si sufro acoso escolar?.....	7
¿Debo hablar con mi agresor/a?.....	8
Aspectos que puedo trabajar en mí	9
Líneas de Ayuda ANAR.....	10

ANTES DE NADA QUEREMOS QUE SEPAS QUE:

SABEMOS QUE LAS COSAS PUEDEN SER DIFÍCILES EN ESTE MOMENTO Y QUE QUIZÁS TE SIENTAS ATRAPADO/A EN UNA SITUACIÓN QUE PARECE NO TENER FIN. PESE A ESTO, QUEREMOS QUE SEPAS QUE **NO ESTÁS SOLO/A**, QUE HAY GENTE QUE TE QUIERE Y QUE ESTÁ PARA APOYARTE.

EL ACOSO ESCOLAR **NO ES TU CULPA**, NO HAY NADA QUE HAYAS HECHO PARA MERECELO, Y NO ERES MENOS VALIOSO/A O MENOS IMPORTANTE POR ESTAR PASANDO POR ESTA SITUACIÓN.

ES IMPORTANTE QUE ENTIENDAS QUE EL ACOSO ESCOLAR ES UNA ACCIÓN QUE **TIENE SU ORIGEN EN EL AGRESOR Y NO EN LA VÍCTIMA**. LOS/AS AGRESORES/AS TIENEN PROBLEMAS QUE NO TIENEN NADA QUE VER CONTIGO, Y ESTÁN BUSCANDO A ALGUIEN A QUIEN PUEDAN HACER DAÑO PARA SENTIRSE MEJOR CONSIGO MISMOS.

SI BIEN ESTO **NO JUSTIFICA SU COMPORTAMIENTO**, ES IMPORTANTE QUE SEPAS QUE NO ES CULPA TUYA.

ADÉMÁS, QUIERO QUE ENTIENDAS QUE LA SITUACIÓN EN LA QUE TE ENCUENTRAS **NO ES PERMANENTE**. NO SIEMPRE TE SENTIRÁS DE ESTA MANERA, Y LAS COSAS PUEDEN MEJORAR. HAY GENTE QUE SE PREOCUPA POR TI Y QUE QUIERE AYUDARTE, Y HAY MUCHAS MANERAS EN QUE PUEDES SUPERAR ESTA SITUACIÓN.

RECUERDA QUE EL ACOSO ESCOLAR **NO ES UNA SEÑAL DE DEBILIDAD**, SINO QUE DEMUESTRA QUE ERES LO SUFICIENTEMENTE FUERTE COMO PARA ESTAR PASANDO POR ALGO TAN DIFÍCIL.

TIENES DERECHO A SENTIRTE SEGURO/A Y PROTEGIDO/A EN LA ESCUELA, Y **NO HAY NADA DE MALO EN PEDIR AYUDA**.

SABEMOS QUE LAS COSAS PUEDEN PARECER SOMBRÍAS AHORA, PERO **HAY MUCHAS COSAS BUENAS POR DELANTE**. MANTÉN LA CABEZA EN ALTO Y SIGUE ADELANTE, PORQUE ERES CAPAZ DE SUPERAR ESTO Y DE LOGRAR GRANDES COSAS.

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 alguien te hace un comentario desagradable una vez, no necesariamente es acoso. 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/A, 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 UN/A COMPAÑERO/A TE INSULTA Y HUMILLA DE FORMA CONSTANTE, YA SEA EN PERSONA O A TRAVÉS DE LAS REDES SOCIALES, PUEDE SER UNA FORMA DE ACOSO.

SI TUS COMPAÑEROS TE IGNORAN O TE EXCLUYEN REITERADAMENTE DE LAS ACTIVIDADES SOCIALES,

SI ALGUIEN TE AMENZA O TE AGREDE FÍSICAMENTE, INCLUSO AUNQUE SEA DE FORMA "JUGUETONA".

SI ALGUIEN DIFUNDE RUMORES FALSOS SOBRE TI CON LA INTENCIÓN DE HACERTE DAÑO,

SI ALGUIEN TE HUMILLA A TRAVÉS DE LAS REDES SOCIALES O POR MEDIO DE MENSAJES DE TEXTO.

NO ES BULLYING

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

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

SI ALGUIEN TE HACE UNA BROMA INOCENTE, SIEMPRE Y CUANDO NO SE HAGA DE FORMA CONSTANTE O CON LA INTENCIÓN DE HACERTE DAÑO

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

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

Es importante tener en cuenta que cada persona tiene un umbral diferente de lo que considera "dañino", por lo que es importante que te escuchen y tomen en cuenta tu perspectiva y que puedas explicar cómo te sientes.

CÓMO DETECTAR QUE SUFRO BULLYING



SI TE HACEN COMENTARIOS HIRIENTES O TE INSULTAN CON FRECUENCIA. ESTO PUEDE INCLUIR INSULTOS RELACIONADOS CON TU APARIENCIA, TU PERSONALIDAD, TUS INTERESES O CUALQUIER OTRO ASPECTO DE TU VIDA.

AISLAMIENTO
LOS AGRESORES PUEDEN TRATAR DE EXCLUIRTE DEL GRUPO O HACER QUE TE SIENTAS INVISIBLE, LO QUE PUEDE HACER QUE TE SIENTAS SOLO Y AISLADO.

AMENAZAS O INTIMIDACIÓN:
ESTO PUEDE INCLUIR DESDE AMENAZAS VERBALES HASTA AMENAZAS FÍSICAS, COMO GOLPES O EMPUJONES.

HUMILLACIONES Y DIFUSIÓN DE RUMORES:
LOS AGRESORES PUEDEN TRATAR DE DIFUNDIR RUMORES FALSOS SOBRE TI O COMPARTIR INFORMACIÓN PRIVADA O VERGONZOSA SOBRE TI EN PÚBLICO, LO QUE PUEDE HACER QUE TE SIENTAS AVERGONZADO O HUMILLADO.

SI TE OBLIGAN A HACER COSAS QUE NO QUIERES HACER:
ESTO PUEDE INCLUIR PRESIONARTE PARA QUE TE INVOLUCRES EN ACTIVIDADES PELIGROSAS O ILEGALES, O PARA QUE TE INVOLUCRES EN SITUACIONES INCÓMODAS O HUMILLANTES

Es importante destacar que estas señales no siempre son indicativas de acoso escolar, pero si observas alguna de estas señales en ti, es importante que informes a un adulto de confianza, como un profesor para que puedan investigar y tomar medidas adecuadas.

¿CÓMO ME AFECTA SER VÍCTIMA DE ACOSO ESCOLAR?

El acoso escolar puede hacer que te sientas inferior y te haga dudar de tus habilidades y capacidades. Puede generar en ti una sensación de vergüenza y culpa, lo que puede llevar a una baja autoestima y autoconcepto negativo.

El acoso escolar también puede desencadenar una depresión, que se manifiesta con tristeza, apatía y falta de motivación. Puedes sentirte aislado/a, sin esperanza y sin ganas de hacer nada.

El acoso escolar también puede afectar tus hábitos de sueño. Puedes tener dificultades para conciliar el sueño o despertarte en mitad de la noche. Esto puede provocar cansancio y agotamiento diario.

El acoso escolar puede provocar ansiedad, nerviosismo e incluso ataques de pánico, especialmente antes de ir al colegio o al enfrentarte a los agresores. Esto puede afectar tu calidad de vida y provocar un estrés emocional que te dificulte

El acoso escolar puede hacerte sentir solo/a y sin apoyo. Puedes alejarte de tus amigos/as y familiares, y evitar participar en actividades sociales. Esto puede afectar tus relaciones sociales y tu capacidad para crear vínculos con otras personas.

CÓMO ACTUAR SI SUFRO ACOSO ESCOLAR



HABLA CON UN ADULTO DE CONFIANZA: BUSCA A ALGUIEN EN QUIEN CONFÍES, YA SEA UN FAMILIAR, UN/A PROFESOR/A, UN/A ORIENTADOR/A ESCOLAR O UN/A PSICÓLOGO/A, Y CUÉNTALES LO QUE ESTÁ SUCEDIENDO. ES IMPORTANTE QUE SEPAS QUE NO TIENES QUE ENFRENTAR ESTO SOLA/O Y QUE HAY PERSONAS QUE PUEDEN Y QUIEREN AYUDARTE.

DOCUMENTA EL ACOSO: SI ES POSIBLE, INTENTA LLEVAR UN REGISTRO DE LO QUE ESTÁ SUCEDIENDO, INCLUYENDO LA FECHA, EL LUGAR Y LAS PERSONAS INVOLUCRADAS. SI TIENES MENSAJES DE TEXTO, CORREOS ELECTRÓNICOS O PUBLICACIONES EN REDES SOCIALES QUE TE ACOSEN, GUÁRDALOS COMO EVIDENCIA. ESTO PUEDE SER ÚTIL SI NECESITAS DENUNCIAR EL ACOSO AL CENTRO O A LAS AUTORIDADES.



HABLA CON TU FAMILIA: PUEDEN BRINDARTE APOYO EMOCIONAL Y ASESORAMIENTO SOBRE CÓMO ABORDAR LA SITUACIÓN. TAMBIÉN PUEDEN COMUNICARSE CON EL COLEGIO PARA INFORMAR SOBRE LO QUE ESTÁ SUCEDIENDO Y TRABAJAR JUNTOS EN LA RESOLUCIÓN DEL PROBLEMA. SI SIENTES QUE TU FAMILIA PUEDE NO COMPRENDER LA SITUACIÓN O PUEDE NO SER CAPACES DE AYUDARTE, BUSCA EL APOYO DE OTROS ADULTOS DE CONFIANZA COMO UN/A TUTOR/A. LO IMPORTANTE ES QUE NO TENGAS MIEDO DE HABLAR Y BUSCAR AYUDA.

BUSCA APOYO EMOCIONAL: ES NORMAL SENTIR MIEDO, TRISTEZA O VERGÜENZA CUANDO SE SUFRE ACOSO ESCOLAR. HABLA CON TUS AMIGOS/AS Y FAMILIARES CERCANOS Y BUSCA APOYO EMOCIONAL. TAMBIÉN PUEDES BUSCAR AYUDA EN UN PSICÓLOGO O CONSEJERO ESCOLAR PARA HABLAR SOBRE TUS SENTIMIENTOS Y APRENDER HABILIDADES PARA AFRONTAR LA SITUACIÓN.

HABLA CON EL COLEGIO/INSTITUTO: ES IMPORTANTE QUE INFORMES AL CENTRO SOBRE LO QUE ESTÁ SUCEDIENDO, HABLA CON EL DIRECTOR, UN CONSEJERO O UN PROFESOR EN QUIEN CONFÍES Y EXPLÍCILES LA SITUACIÓN. LA ESCUELA PUEDE TOMAR MEDIDAS PARA PROTEGERTE Y DETENER EL ACOSO.

NO TE CULPES A TI MISMA/O: ES IMPORTANTE QUE SEPAS QUE NO ERES CULPABLE DE LO QUE ESTÁ SUCEDIENDO. EL ACOSO ESCOLAR ES UN COMPORTAMIENTO INAPROPIADO Y NO TIENES POR QUÉ TOLERARLO. RECUERDA QUE NO ESTÁS SOLA/O Y QUE HAY PERSONAS DISPUESTAS A AYUDARTE.



¿DEBO HABLAR CON MI AGRESOR/A Y HACER QUE ENTRE EN RAZÓN?

HABLAR CON QUIEN TE HACE ACOSO ESCOLAR **PUEDE NO SER EFECTIVO O INCLUSO EMPEORAR LA SITUACIÓN**, YA QUE EL/LA AGRESOR/A PUEDE REACCIONAR DE MANERA NEGATIVA Y AUMENTAR LA INTENSIDAD DEL ACOSO.

SIN EMBARGO, EN ALGUNOS CASOS, HABLAR CON EL AGRESOR **PUEDE SER ÚTIL** SI SE HACE DE MANERA RESPETUOSA Y ASERTIVA, SIEMPRE Y CUANDO NO PONGA EN RIESGO TU SEGURIDAD FÍSICA O EMOCIONAL.

SI DECIDES HABLAR CON EL/LA AGRESOR/A, ES IMPORTANTE QUE TENGAS CLARO LO QUE QUIERES DECIR Y CÓMO LO VAS A DECIR.

PUEDES **INTENTAR EXPRESAR TUS SENTIMIENTOS** Y DEJAR CLARO QUE EL ACOSO TE HACE DAÑO. ES IMPORTANTE QUE NO CAIGAS EN PROVOCACIONES O TE DEJES INTIMIDAR POR EL AGRESOR.

SIN EMBARGO, ES IMPORTANTE QUE TENGAS EN CUENTA QUE LA RESPONSABILIDAD DEL ACOSO ESCOLAR RECAE EN ÉL/ELLA, NO EN TI.

SI DECIDES NO HABLAR CON ÉL O ELLA, ES UNA ELECCIÓN VÁLIDA **Y NO SIGNIFICA QUE ESTÉS FALLANDO** EN TU LUCHA CONTRA EL ACOSO.

EN LUGAR DE ELLO, BUSCA AYUDA Y APOYO EN PERSONAS DE CONFIANZA, COMO AMIGOS/AS, FAMILIARES, PROFESORES/AS O PSICÓLOGOS/AS ESCOLARES, PARA QUE TE AYUDEN A HACER FRENTE AL ACOSO Y TE BRINDEN LAS HERRAMIENTAS NECESARIAS PARA PONER FIN A LA SITUACIÓN.



QUÉ ASPECTOS PUEDO TRABAJAR EN MÍ

FORTALECE TU AUTOESTIMA

TRABAJA EN TU AUTOESTIMA A TRAVÉS DE ACTIVIDADES QUE TE HAGAN SENTIR BIEN CONTIGO MISMO/A, COMO HACER DEPORTE, DEDICARTE A UN HOBBY QUE TE GUSTE O PASAR TIEMPO CON AMIGOS/AS Y FAMILIARES QUE TE QUIEREN.

A VECES, EL ACOSO ESCOLAR PUEDE HACERNOS SENTIR TRISTES, ENFADADOS/AS O ANSIOSOS/AS. APRENDE A RECONOCER ESTAS EMOCIONES Y A EXPRESARLAS DE UNA MANERA SALUDABLE, COMO HABLANDO CON ALGUIEN DE CONFIANZA O ESCRIBIÉNDOLAS EN UN DIARIO.

GESTIONA EMOCIONES

HABILIDADES SOCIALES

TRATA DE DESARROLLAR HABILIDADES SOCIALES, COMO COMUNICACIÓN EFECTIVA, EMPATÍA Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS. ESTAS HABILIDADES TE AYUDARÁN A RELACIONARTE MEJOR CON TUS COMPAÑEROS DE CLASE Y A PREVENIR SITUACIONES DE ACOSO ESCOLAR.

A VECES, LOS/AS ACOSADORES/AS BUSCAN UNA REACCIÓN EN SUS VÍCTIMAS. TRATA DE NO RESPONDER A LAS PROVOCACIONES Y DE NO CAER EN SU JUEGO. APRENDE A MANTENERTE EN CALMA Y A NO DARLES EL PODER DE AFECTARTE.

NO SER REACTIVOS

AUTODEFENSA VERBAL

NO SIEMPRE ES FÁCIL PONER FIN AL ACOSO ESCOLAR, PERO PUEDES APRENDER A DEFENDER TUS DERECHOS Y A EXPRESARTE DE MANERA ASERTIVA. SI TE SIENTES CÓMODO/A, PUEDES CONFRONTAR AL ACOSADOR Y DEJARLE SABER CÓMO TE SIENTES, O PUEDES BUSCAR AYUDA DE UN ADULTO PARA MEDIAR EN LA SITUACIÓN.



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