

# Prevención del bullying

Educar desde la "No violencia" y para la paz



**“Los instintos empujan, los valores  
ATRAEN”**

Educar humanizando vínculos, construyendo comunidad. Aulas libres de acoso escolar

xxxx falta nombre de autor

**“La educación y la medicina avanzan hacia la personalización** y nos obligan a engendrar un nuevo modelo social. La prevención será más importante que la curación.”

*Eduard Punset*

**LA SOCIEDAD DEL CANSANCIO**

¿Madres/ Padres Cansados ?

Educar es cansarse amorosamente

Educar es ENTUSIASMAR

La dictadura del placer...

Vacío existencial y vacío fértil..

Educar es amar y amar es hacer crecer al otro.

*Byung Chul HAN*

La partida que se juega en momentos históricos decisivos empieza en el patio del colegio. El recreo es el ensayo general de nuestra forma de estar en el mundo.

Proclamamos que, ante un rostro que sufre — un acoso, una agresión, una guerra—, no caben la traición ni la ecuánime distancia del espectador que contempla el naufragio.

*Irene Vallejo*

“El fracaso en la prevención de la diabetes, la obesidad, la hipertensión arterial y la arterioesclerosis, se debe a que en el fondo es una falla de la conducta humana en una sociedad de consumo, hiperacelerada, competitiva y estresante que está completamente fuera de control”

*Dr Valentin Fuster*

## Introducción

- ¿Cómo están nuestros hijos hoy?
- ¿Están más seguros en zoom que en la escuela ?
- El bullying es un problema que abarca todas las edades y todos los niveles de educación.
- No es una broma ni una etapa
- Afecta la dignidad de la persona
- Acoso escolar es grave, afecta la autoestima , la confianza, genera ansiedad y depresion. lo cual dificulta la adaptacion del joven a la sociedad y puede terminar en depresión.
- La escuela debe ser un espacio seguro para crecer.

(Basado en Articulo de Laura Elwin para Infobae)



# Diferentes Tipos de Acoso o Bullying

**Verbal:**

molestar, poner sobrenombres o apodos.

**Psicológico:**

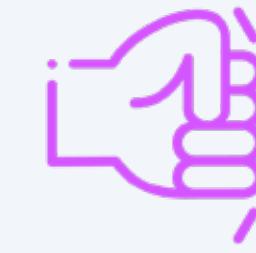
chantaje, manipulación, amenazas.

**Sexual:**

acoso, referencias malintencionadas a partes íntimas.

**Social:**

circular chismes, terminar amistades, invitar a personas a una fiesta y dejar a una persona afuera a propósito.

**Físico:**

golpear, empujar, maltratar.

**Cibernetico (Cyberbullying):**

usar Internet, celulares u otra tecnología para hacerle daño a otros.

Sin embargo, no todas las acciones que pueden lastimar a un niño son casos de bullying.

**Para que sea acoso escolar debe cumplir con las siguientes características:**

- Debe tratarse de una acción agresiva e intencionalmente dañina.
- Debe producirse de manera repetida.
- Debe darse en una relación en la que haya un desequilibrio de poder.
- Debe darse sin que la víctima lo provoque.
- Aunque hubiera algo que sea “provocación” NO JUSTIFICA.

### Que pueden ver los padres y madres familias cuando su hijo es el/la acosador/a:

- Es violento con otros
- Se pelea verbal y físicamente con otros
- Lo mandan a la oficina del director muy a menudo o lo mantienen en detención por mal comportamiento
- Tiene dinero extra o aparece con objetos personales/escolares sin ninguna explicación
- No reconoce su responsabilidad en sus acciones
- Tiene amigos/as que acosan a otros
- Demuestra una necesidad por ganar en todo

*"Es bullying es cosa de niños, siempre pasó"*

*El bullying es algo serio, que deja secuelas y afecta la salud mental de las personas*

*@viquiduranilustra*



## **Señales del Acoso que pueden ver los padres/ madres cuando su hijo es la víctima:**

- Llegan a casa con su ropa/útiles escolares dañados
- Dice que sus útiles escolares se le han perdido
- Tiene heridas que no explica
- Se queja mucho de malestares físicos
- No duerme bien
- Sus hábitos alimenticios cambian
- Se hace daño a si mismo/a
- Se mantiene alejado/a de sus compañeros de escuela
- Baja sus calificaciones
- Se ve triste o deprimido
- Se culpa a sí mismo por sus problemas
- Su comportamiento cambia



# Cuatro roles diferenciados en la conducta

- El “bully” o agresor
- La “víctima” que sufre la agresión
- Los “espectadores”, es decir “Los que observan” o testigos, que con cierta frecuencia apoyan a agresor ya sea activamente, o quienes por medio a convertirse en víctimas, apoyan con su silencio.
- Y nosotros los ADULTOS

Es muy importante trabajar con el testigo, ya que el acosador necesita de su público para sentirse más popular y para generar mayor humillación en la víctima.

Veamos la dinámica  
Ningún niño feliz es hostigador



# El / La hostigador/a

Ningún niño feliz hostiga o agrede, el hostigador también es una VICTIMA, su autoestima tiene aspectos poco saludables, se siente “bien” siendo “popular” o el más temido o los más poderosos. Cree que los respetan cuando en realidad LES TEMEN (Líder o Matón).

Quienes los rodean lo hacen por MIEDO. Son personas con gran necesidad de Pertenencia y Aceptación. Carencias afectivas.. parecen “fuertes”, precisan “secuaces”, cómplices y súbditos.

Logra pertenecer a través del hostigamiento, le cuesta VINCULARSE. Y la forma en que lo hace lo deja mas CARENTE.

Su popularidad es por ejercer PODER, ejerce violencia directa o sutil (vacío, burla, rechazo). Lo que lo siguen también son VICTIMAS, en general al hostigador se lo ve como “EL MALO” y no se le ayuda.

# El/La hostigado/a

## **No existe un perfil del acosado.**

Diversos autores definen un perfil del acosador y un perfil del acosado. Se suele explicar que los “hostigados” tienen baja autoestima, son excesivamente sensibles, con dificultades para defenderse. Es urgente revisar esta postura y plantear una alternativa.

Es urgente revisar esta postura y plantear una alternativa. No podemos hablar de un perfil del acosado, ya que no se puede describir un conjunto de características exclusivas de determinadas personas, explicando así el fenómeno.

¿Es deseable hablar de perfiles en este caso? ¿Es positivo, es constructivo? ¿O no estaremos con ese enfoque justificando la violencia y afirmando que “tales características” favorecen que se los maltrate? Muchas veces “exigimos” a nuestro hijo/a introvertido (no tímido), forzándolo a ser alguien que no es. ¿Por qué se tiene que defender? ¿De qué o de quién tiene que “aprender a defenderse”?

# Los espectadores

## El bullying es público

El rol de los espectadores es clave. El bullying no se resuelve sacando al hostigado o al hostigador del centro educativo.

Los espectadores REFUERZAN, la dinámica del bullying o pueden actuar para FRENAR. Sin espectadores no hay bullying.

El hostigador pretende que LOS DEMAS, vean su fuerza. Es difícil que un hostigador haga bullying a un niño sin que nadie lo vea. El espectador MANTIENE el problema al MIRAR Y NO INTERVENIR.

Los activos son los que se ríen, comparten fotos, viralizan. Apoyan al hostigador, no ven tan grave el problema, dicen que el hostigado “se lo merece”. Se vuelven secuaces del hostigador, si el hostigador se va, ellos toman su lugar.

Los espectadores pasivos, son quienes no apoyan pero NI CONDENAN NI DENUNCIAN, solo observan, no hacen nada por MIEDO.

## Que podemos hacer los adultos

### Podemos intervenir

Debemos intervenir, no es una etapa de la vida de los niños y adolescentes y no se resuelve solo...

En el bullying hay desequilibrio de fuerzas de poder, por eso debemos intervenir.

Educar en la convivencia SANA, Basada en Valores, Tolerancia, Aceptación, Empatía y Compasión.

LA IMPORTANCIA DE LOS DEMÁS, saber ESCUCHAR.

Cuidando los vínculos la vida tiene sentido, cultivar relaciones y construir comunidad a través del liderazgo. Educar es cuidar, es conmover, es hacer crecer a los demás. Ver lo que el mismo no ve.

Si el líder no escucha, pronto tendrá colaboradores que no tendrán NADA QUE DECIR.

Porque un Buen Líder es un impulsor de talento y de conciencia, no un destructor de creatividad y de dignidad.

# Intervenciones de adultos

## QUE NO SE DEBE HACER

Que denuncien en privado y luego dejarlos en evidencia en el grupo.

Condenar al hostigador con suspensiones o expulsiones.

Se tomará revancha el o sus secuaces.

Apoyar e integrar a los hostigados.

No focalizar en hostigado y hostigador, ver los espectadores.

No creer lo que pasa.

FRASES COMO:  
"EL MÍO ES TODO TERRENO"  
"A NO SABES, ROMPE TODO ES UN SHOW"  
"VISTE QUE SON VARONES, JUEGAN ASÍ, A MATARSE"



@viquiduraniustra

# Intervenciones de adultos

## LO QUE SI PODEMOS HACER

Concentrarnos en los Espectadores, son quienes por lo general tienen mayores recursos.

Que pasen de la mirada que condena a la acción de frenar.

Aumentar la Salud del grupo. Construir contextos saludables no tóxicos.

Que el grupo condene el hostigamiento que no refuerce al hostigador.

Trabajar con los padres de los espectadores. Comprometer a padres e hijos.

Que la denuncia siempre sea grupal. Coordinar, generar canales de comunicación.

Condenar el hostigamiento, no al hostigador. No nos gusta lo que haces." Se salva la persona se condena la conducta.

Ayudar al grupo a que den apoyo al grupo que esta solo. Fomentar integracion y respeto.no todos tienen porque ser amigos pero si pueden respetarse.

## Genoma y ambioma, entorno

Para que un docente pueda proveer a sus alumnos de este lugar seguro, en donde sus alumnos puedan alcanzar su potencial, deberá, sin duda, revisar su propio sistema de creencias, y comprender que los alumnos aprenden no solo con el cerebro, sino también con el corazón.

Necesitamos aulas sanas, en donde nada malo pueda pasar.

El docente es custodio de la autoestima de los alumnos.

Activamos cognitiva y emocionalmente a nuestros estudiantes proporcionándoles la seguridad emocional necesaria.

Un espacio de aprendizaje inseguro genera barreras que afectan el aprendizaje.

Cuando el aula no es un lugar sano, se rompe el compromiso de los alumnos con el proceso de aprendizaje.

Así que no, el bullying no es solo un tema social. Está absolutamente ligado a los procesos de aprendizaje. Y además, nadie merece tener miedo de ir al colegio.

# ¿Qué podemos hacer desde la escuela?

- Pensemos en qué podemos hacer, desde la escuela, para promover una cultura anti-bullying:
- Primero lo primero: una clara intención por parte de las autoridades de la institución de decirle NO al bullying. Es decir, tolerancia CERO al bullying.
- Consejo Escolar: todos los colegios deberían tener un Consejo Escolar o Comité de Convivencia formado por expertos en temas como el acoso escolar, la inteligencia emocional, etc, que puedan prevenir y resolver temas de violencia dentro de la institución antes de que se conviertan en acoso escolar.
- Carta compromiso anti bullying: todos los directivos, así como los padres, alumnos y docentes podrían firmar una carta de compromiso anti-bullying como un compromiso voluntario que permita crear una comunidad escolar en la cual este flagelo no exista ni sea tolerado.
- Protocolo de actuación para docentes y directivos: increíblemente, todavía hay colegios en donde no se habla abiertamente del tema y en donde docentes o directivos no saben cómo responder frente a la violencia en la escuela. Un protocolo de actuación prevé acciones específicas acerca de qué hacer en cada situación.
- Capacitación continua para alumnos, docentes, directivos y padres: este flagelo se puede erradicar si cada uno, desde su rol, trabaja activamente para que el bullying no sea tolerado. La capacitación provee una serie de recursos y herramientas para que cada uno se sienta más cómodo en su rol.
- Profundizar mecanismos de alerta temprana: contar con docentes comprometidos que puedan estar “presentes” (no sólo físicamente, sino realmente comprometidos) en el recreo, conversar con los alumnos, estar en la entrada y salida de la escuela, mayor presencia en áreas de baños y cafetería, etc.

- Mejora de los programas académicos: las escuelas siguen enfatizando las habilidades cognitivas y poco se está haciendo para el desarrollo de las habilidades sociales. Los programas académicos deben incluir materias tales como resolución de conflictos, negociación efectiva, habilidades de comunicación, manejo de la frustración y el enojo, etc.
- Un link para denuncias en la página web del colegio ESCUELA LICEO: aquellos alumnos que no se animen a hablar abiertamente, podrán dejar su denuncia, anónima o no, entrando a la página web del colegio.
- Foro de consultas: de la misma manera, la página web puede tener un foro de consultas anónimas para que los alumnos puedan manifestar sus inquietudes.
- Herramientas jurídicas: el sistema legal debe estar del lado del acosado, ofreciéndole apoyo legal en caso de necesidad. Cuidado: un alumno que lastima físicamente a otro, más que bullying, está cometiendo un delito.
- Semana del bullying: contar con celebridades que hablen sobre la violencia escolar en una semana en particular, logrará poner al tanto a todos del tema y de esta forma generar conciencia.
- Escuela para padres: no siempre los padres saben qué hacer en estos casos. Sería bueno que el colegio pudiera ofrecerles una serie de charlas de modo de brindarles herramientas de acción y prevención, y evacuar dudas.
- Talleres de Mindfulness o Atención Plena. Esto es una práctica estudiada científicamente, reconocida como una manera efectiva de reducir el estrés y aumentar la autoconciencia.
- Significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación. Practicando la atención plena o mindfulness desarrollamos

## Cuidar los vínculos empatía

- Escuchar sin juzgar
- No dar consejos
- Perspectiva
- Reconocer emociones en el otro
- Conectar
- Expresar mis sentimientos
- Ser pacientes
- Ser compasivos
- Lenguaje no verbal

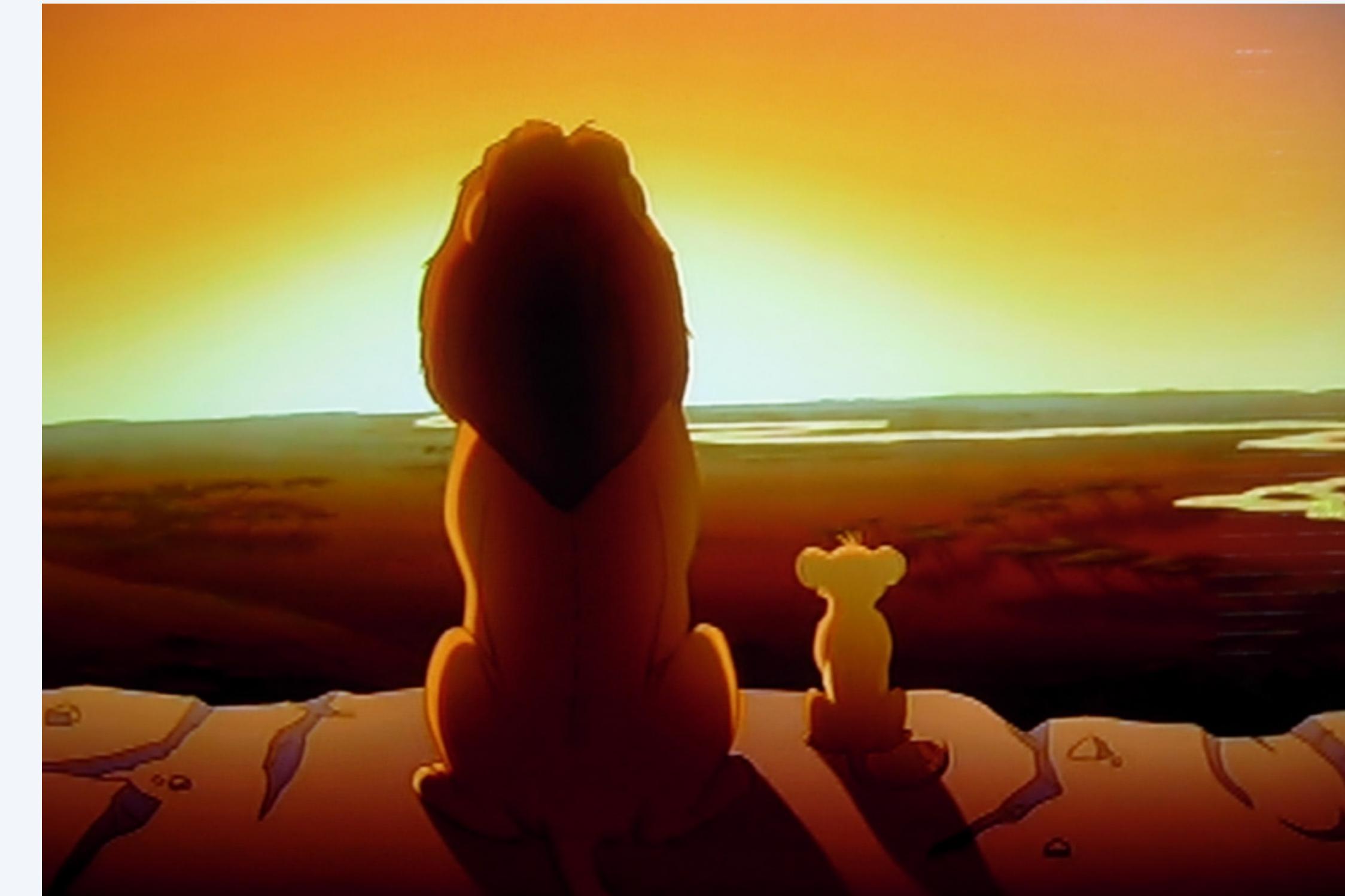


# Educar como Mufasa o como Scar?

Empatía y vulnerabilidad, autorregulación emocional es libertad para elegir la Respuesta: **¡ME PUEDO ENOJAR, PERO NO DESCONTROLAR!**

Educar humanizando y construyendo COMUNIDAD:

- Dan energía
- Motivan
- Comprometen
- Mayor resiliencia
- Mayor cohesión grupal



Ej. La compasión es la empatía en acción.  
El sentido de la vida es el otro/a.

# **No podemos obligarlos a quererse, pero sí a respetarse.**

Amigos de algunos, pero compañeros de todos.

Cuando todos nos unimos para decirle “no” al bullying, estamos creando instituciones educativas que favorezcan el desarrollo no solo cognitivo, sino además emocional de nuestros alumnos.

Tolerancia cero al bullying. Hablá con tus hijos, con tus alumnos. Concientízalos. El bullying es un tema que nos afecta a todos.

*Laura Lewin*

# **Niños / Adolescentes y Padres resilientes**

- SON conscientes de sus potencialidades y limitaciones.
- Son PERSONAS creativas.
- Confían en sus capacidades.
- Asumen las dificultades como una oportunidad para aprender.
- Practican mindfulness
- Ven la vida con objetividad, pero siempre a través de un prisma optimista.
- Saben crear climas de crecimiento, de respeto, donde todos crecen.
- No intentan controlar las situaciones, sino gestionar sus emociones.
- Son flexibles ante los cambios.
- Son tenaces en sus propósitos.
- Afrontan la adversidad con humor.
- Buscan la ayuda de los demás y el apoyo social.

# Educar para Vivir con sentido

- Recueros para atravesar el malestar
- La salud se mide en proyectos
- Empacho no es felicidad
- La dictadura del placer
- Hospedar las frustraciones
- Sobreproteger es desproteger
- Optimismo vs pesimismo

## Propósito

- Hacer del mundo un lugar mejor.
- No se trata de ser feliz sino de vivir con sentido.
- Descubro el sentido, cuando adopto actitud de servicio.
- Liderar es servir.
- ¿Qué legado estamos dejando?



**“Para ti la soledad es un patio de colegio.  
En los recreos se ensayan las dinámicas de la tribu.**

La rebeldía es muy popular, pero todos obedecen sumisamente la autoridad de los líderes y matones: no hay transgresores que defiendan a la chica marginada.”

*Irene Vallejo*

