



# BULLYING

BIENESTAR ESCOLAR



Elaborado por Mary Fontalvo Vides / Orientadora Escolar

**COMPETENCIA:** Analizo las consecuencias y tipos de bullying en mi institución, asumiendo una postura crítica que me permita tomar decisiones acertadas para enfrentarlo y prevenirlo.

**QUE ES EL BULLYING:** cuando los abusos intencionales y el maltrato sistemático contra una persona son constantes, repetitivos y hay un desequilibrio de poder a favor del agresor y en contra de la víctima, estamos hablando de matoneo o bullying. El agresor busca con ello elevar su estatus en el grupo.



## TIPOS DE BULLYING:

**Acoso verbal:** cuando agredes a través de insultos, burlas, apodosos ofensivos, ironías, indirectas y comentarios hirientes.

**Acoso físico:** este se trata de dar golpes, patadas, empujones, pellizcos y robos, etc, para intimidar al otro.

**Acoso electrónico-ciberbullying:** este se presenta a través de redes sociales o dispositivos electrónicos, donde hostigas, amenazas y/o avergüenzas a una persona, mediante fotos, videos, audio, mentiras a través de algún medio digital.

**Acoso social:** este se da cuando por distintas formas buscas que una persona sea ignorada, bloqueada, aislada o rechazada en determinado ambiente. cuando haces o intentas anular a la persona, excluyéndola perversamente de su grupo y afectando su autoestima, haciendo que no le hablen, creando mentiras sobre el otro para que no se le acerquen.

**Acoso sexual:** este se produce cuando indebidamente sometes a una práctica sexual no consentida a otra persona, manoseas, tocas sus partes íntimas, grabas en el baño, haces comentarios sobre su cuerpo, sexualidad o comentarios con insinuaciones sexuales.



## CARACTERÍSTICAS DE LOS ACTORES DEL BULLYING:

### La víctima:

Presenta falta de confianza en sí misma.

Sufre de inseguridad, autoimagen negativa y baja autoestima.

A menudo muestra lesiones físicas que justifica diciendo que ha tenido caídas o pequeños accidentes.

Experimenta cambios significativos en su comportamiento y estado de ánimo.

Puede mostrar tristeza, llanto, apatía, irritabilidad y comportamientos extraños.

Disminuye su rendimiento escolar y puede evitar asistir al colegio o participar en actividades sociales.

Puede experimentar síntomas psicósomáticos como vómitos, dolor de cabeza o pesadillas.

### El agresor:

Carece de empatía hacia el sufrimiento de los demás.

Se muestra prepotente, dominante y autosuficiente.

Tiene comportamientos agresivos de los que se enorgullece.

Habla despectivamente de sus compañeros y se burla de ellos.

No cumple normas en casa ni en el colegio y no se responsabiliza de su conducta.

Puede tener falta de control de impulsos y ser poco tolerante.

Recurre excesivamente a la violencia y desconfía de los demás.

### Los espectadores:

Son aquellos que presencian el acoso sin intervenir.

Su silencio puede otorgar legitimidad a las acciones del agresor.

Romper con la conspiración del silencio es fundamental para combatir el bullying.

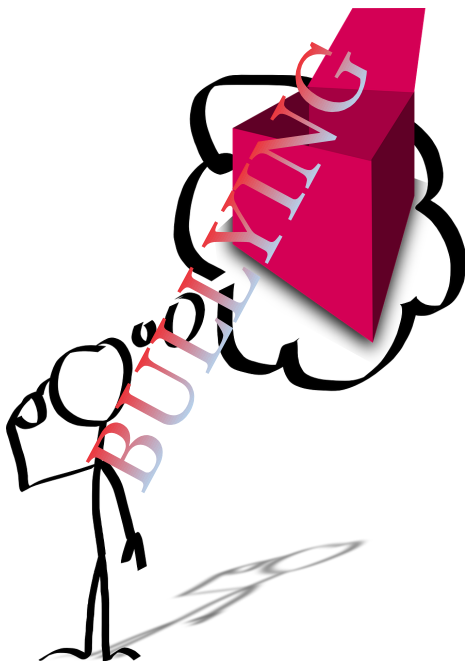
Educar en la igualdad y aplicar pautas de disciplina también contribuyen a prevenirlo.



## OTRAS SEÑALES Y EFECTOS DEL BULLYING:

El bullying se puede identificar y percibir por medio de unas señales que se pueden hacer evidentes en cambios que se presentan, entre esos se encuentran:

- . Aislamiento y excusas para no salir.
- . Dolores de cabeza y estómago, vómitos y diarrea.
- Rasguños, golpes y moretones.
- . Desinterés por actividades que antes disfrutaba.
- . Problemas de sueño y pesadilla.
- . Pánico, miedo a estar solo.
- . Desórdenes alimenticios.
- . Perdidas inexplicables de dinero o pertenencias.
- . Descenso del nivel académico y rechazo a la escuela.
- . Tristeza, irritabilidad, ansiedad, estrés, tics.
- Sudoración excesiva y fatiga.
- Ideas suicidas
- Suicidio



## CIBERBULLYING:



El **ciberbullying** o **ciberacoso** es el hostigamiento, abuso, intimidación y vejación sostenido y repetitivo a lo largo del tiempo a una persona, por una o un grupo de individuos, mediante fotos, videos, audios o algún método virtual que afecte la integridad de la persona sometiéndolo a la vergüenza y escarnio público.

### CLAVES PARA NO SER VICTIMA DE BULLYING:

1. No contestar a las provocaciones.
2. Comportate con educación en las redes, no seas ofensivo.
3. Pide ayuda y bloquea a esas personas que te estén provocando.
4. No facilites datos personales.
5. No hagas en redes lo que no te gustaría que te hicieran.
6. Si te acosan, toma captura de pantalla y guarda las pruebas.
7. Denuncia las cuentas que difundan contenido no apropiado y/o te estén acosando.
8. No pienses que estas totalmente seguro al otro lado de la pantalla.
9. Advierte a quien te esta molestando que eso que esta haciendo es un delito y puedes tomar acciones.
10. Si hay amenazas graves, pide ayuda con urgencias.

Se te ocurren otras claves ? (Escríbelas)

---

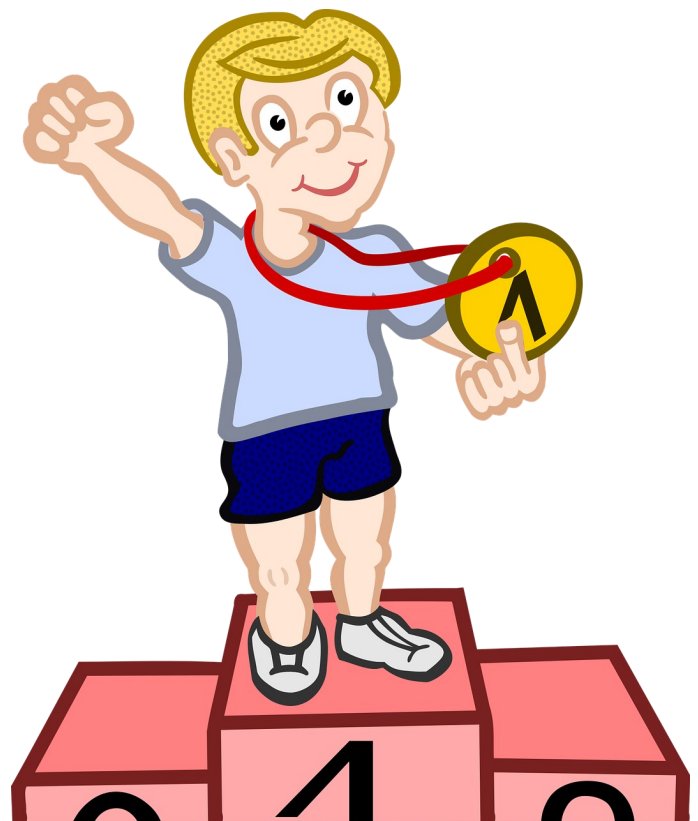
---

---

---

---

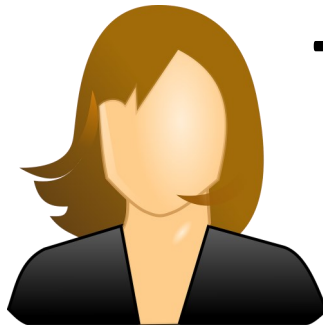
---



## DESCRIBE A TU BULIPROFE:

Los profesores en ocasiones con diversas disculpas también son generadores de bullying a sus estudiantes por eso acá te damos unas señales para que identifiques a ese buliprofe.

# Buli



# profe



1. Exclusión de estudiantes.
2. Recargo exagerado de tareas.
3. Ridiculizar y humillar.
4. Amenazas o intimidaciones.
5. Insinuaciones indebidas



**Tú , como estudiante también puedes incurrir en hacer bullying o cyberbullying a tu profesor (a). NO LO HAGAS! .**

**DIALOGA Y RESUELVE**

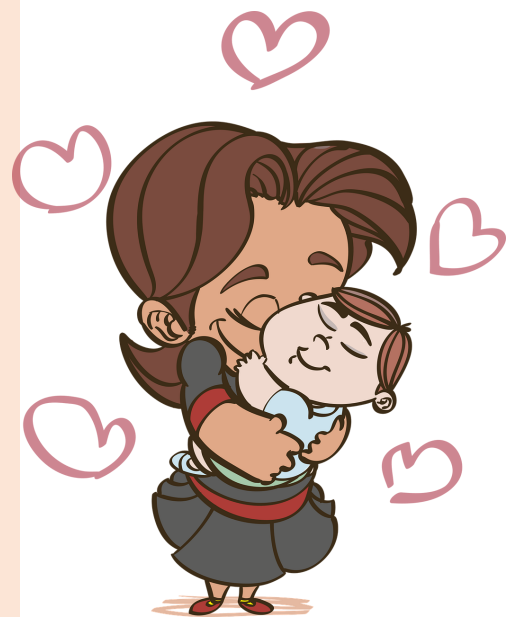
- Palabras desmotivadoras e insultantes.
- Castigar sin escuchar.
- Sacar del aula sin justa causa.
- Agresiones físicas como: Pellizcar o dar coscorriones, golpes con reglas u objetos.
- Comparaciones con intenciones no formativas.

## EL PERDÓN HACE PARTE DE LA SOLUCIÓN:

Las víctimas merecen una disculpa sincera y que le pongan punto final a el acoso, de ahí en adelante la tranquilidad y la paz ira sanando poco a poco sus heridas, recuerda que las mejores disculpas son las que vienen con cambios de conductas. Acá te dejo algunos TIPS para pedir disculpas.



- Pide perdón cuando de verdad estés arrepentido y te propongas a mejorar tu comportamiento
- Hazlo sin sarcasmo y mira a los ojos.
- No justifiques tus daños al otro.
- Comprende y entiende a tu compañero.
- Se empático.
- Hazlo en privado.
- Sino sabes como hacerlo pide ayuda a un adulto de confianza.



Y recuerda siempre que el perdón no es un acto de debilidad, es un acto de valor y valentía, ten presente que nunca es tarde para hacerlo.

### ***El Cambio de Gabriel:***

En un colegio lleno de vida y color, había un estudiante llamado Gabriel. Aunque brillante y amable, Gabriel se encontraba a menudo solo, envuelto en las sombras de apodos ofensivos que le lanzaban como dardos envenenados. Sus días se tornaban grises cuando sus útiles desaparecían misteriosamente y sus libros aparecían dañados, como si las páginas absorbieran las lágrimas que él no dejaba caer.

Un día, la tristeza de Gabriel se convirtió en miedo cuando manos invisibles lo empujaron al suelo. El eco de la risa burlona era más doloroso que el golpe mismo. “No más”, pensó, “no puedo volver al colegio”.

Pero en el colegio, había quienes vigilaban con corazones preocupados. La orientadora escolar, la Sra. López, notó la ausencia de Gabriel y, junto con un grupo de profesores, decidieron actuar. Convocaron reuniones, crearon espacios de diálogo y trabajaron para tejer una red de apoyo que involucrara a Gabriel y a todos los estudiantes.

Gabriel, aunque reacio, asistió a una sesión de orientación. Allí, encontró oídos que escuchaban y palabras que sanaban. Los profesores le mostraron que cada voz podía construir o destruir, y la suya tenía el poder de cambiar su mundo. Poco a poco, Gabriel se dio cuenta de que no estaba solo y que su historia era importante.

Con cada día que pasaba, Gabriel se sentía más fuerte. Los apodos ofensivos perdieron su filo, las cosas escondidas fueron encontradas por manos amigas, y los útiles dañados fueron reemplazados por nuevos comienzos. El colegio se transformó en un lugar de aceptación y respeto, donde Gabriel ya no caminaba solo.

Y así, Gabriel aprendió que la oscuridad solo dura hasta que la luz decide brillar. Con la ayuda de la Sra. López y los profesores, Gabriel no solo avanzó en sus estudios, sino también en el camino hacia la confianza y la felicidad.

## **EL BULLYING ES UN DELITO**

*Busca la sentencia de la Corte Suprema y los soportes jurídicos*

*Ley 1620, decreto 1965 2013*

# TALLER:

1. Define con tus propias palabras que es el bullying y el ciberbullying

---

---

---

---

2. Describe una o varias situaciones en la que hayas sido víctima de Bullying dentro o fuera de la institución o la experiencia de algún compañero(a) o amigo(a) cercano.

---

---

---

---

3. Describe una o varias situaciones en la que hayas sido un agresor y/o causante de bullying a otra persona dentro o fuera de la institución o la experiencia de algún compañero(a) o amigo(a) cercano.

---

---

---

---

4. Crea dos situaciones reales o imaginarias donde se evidencie el bullying o acoso escolar.

Situación 1.

---

---

---

Situación 2

---

---

---

4.1 A continuación crea alternativas u opciones de solución para acabar con cada una de las situaciones que describiste anteriormente.

Solución 1

---

---

---

Solución 2

---

---

---



5. ¿Si fueras el Rector(a) del colegio, qué harías para acabar con el bullying/acoso escolar?. Propón varias ideas y argumenta como estas ayudarían a mejorar el ambiente escolar, para tener un ITIDA libre de bullying.

---

---

---

6. Fortaleciendo la sana convivencia: para esta actividad propondrás normas y acuerdos que deberá seguir todo el estudiantado para promover un ambiente respetuoso, seguro y con tolerancia cero a la violencia, al final con el aporte de todo el grupo se hará un decálogo que se cumplirá de manera permanente.

Normas y acuerdos:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**Recuerda que en el manual de convivencia encontrarás las rutas para la prevención, atención, evaluación y seguimiento de las situaciones tipo I, II y III, también cuentas con los directivos, el comité de convivencia institucional, el comité de convivencia intra-aula, el profesorado, los Orientadores Escolares, con tu familia y amistades,**

**PARA SOLICITAR AYUDA CUANDO LO REQUIERAS.**



## FUENTES.

1. De Elorza, G. (s.f). me protejo, sexting NO. Colombia. Editora cultural internacional. ISBN: 978-958-703-275-8.
2. Rodríguez, C. (2021.). Actores que participan en el acoso escolar: La víctima y el agresor. Recuperado de Actores que participan en el acoso escolar: La víctima y el agresor (educapeques.com)
3. Efecto Prevención. (s.f.). ¿Quiénes están involucrados en el acoso escolar? Recuperado de <https://efectoprevencion.guanajuato.gob.mx/en-la-escuela/quienes-estan-involucrados-en-el-acoso-escolar/>
4. Jiménez, D., & García, M. (2018). Actores del acoso escolar. Revista Colombiana de Psicología, 27(1), 201-218. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0122-06672018000100011&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0122-06672018000100011&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
5. KidsLab. (2023). ¿Cuáles son los 3 actores del bullying? Recuperado de <https://kidslab.es/cuales-son-los-3-actores-del-bullying/>
6. SaludOnNet. (2023). Bullying: ¿Cómo se puede detectar y qué hacer ante el acoso escolar? Recuperado de <https://www.saludonnet.com/blog/bullying-como-se-puede-detectar-y-que-hacer-ante-el-acoso-escolar/>
7. Villegas, M. (2014). Enfrentando el bullying. Bogotá Colombia. Villegas Editores. ISBN: 978-958-8818-22-1.
8. Yaiza Leal. (s.f.). Cómo reconocer el bullying. Recuperado de <https://www.yaizaleal.com/como-reconocer-elbullying/#:~:text=%C2%BFC%C3%B3mo%20identificar%20el%20Bullying%3F%20Si%20el%20ni%C3%B1o,podr%C3%ADa%20estar%20sufriendo%20alg%C3%BAn%20tipo%20de%20Bullying.%20>

Fontalvo Vides María del Carmen, Psicóloga. Orientadora escolar ITIDA

Navarro Domínguez Miguel Ángel. Psicólogo