

**¡No prepares
el camino
para ti,
prepárate
para el camino!**



Juan D Castellanos
Fundación Universitaria

Unidad de Bienestar Universitario
Área de Desarrollo Humano

Según Cohn-Vargas (2017), el “bullying” o acoso escolar constituye una forma de agresión verbal, física o escrita que genera un daño en otro individuo. Estos tipos de agresión suelen estar basados en aspectos de género, factores físicos, raza, discapacidad, religión, apariencia y orientación sexual. Suele estar presente tanto en el aula como fuera de ella, por ejemplo, en las horas de descanso o cuando los estudiantes piden ir al baño. Esta situación trae a la víctima graves consecuencias, tanto psicológicas como físicas, sin pasar por alto que lo anterior afecta tanto a las víctimas como a los victimarios.

ESTRATEGIAS

Según el texto titulado “Fin del Odio Extremo: 20 formas de actuar y ayudar a erradicar el bullying”, la autora Birdsong (2016) brinda

pautas a estudiantes sobre las formas específicas para ayudar a detener el acoso escolar o

bullying. Estas son:

-No reírse.

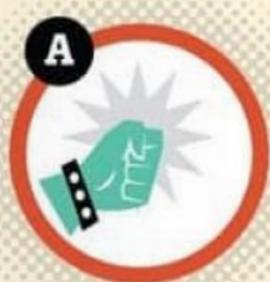
-Ayudar a la víctima de cualquier forma que sea posible.

-Hacer una urna en el programa académico donde los estudiantes que estén sufriendo

de bullying puedan informarlo anónimamente.

- Mantenerse a una distancia segura y ayudar a la víctima a salir de la situación.

Ciclo del bullying



Acosador(es)
Inician y realizan el acoso activamente



Persona blanco
Quien recibe el acoso



Seguidores y Secuaces
Toman parte activa pero no inician el acoso



Defensores
Desaprueban el acoso y ayudan o tratan de ayudar a la persona blanco



Apoyadores activos y acosadores pasivos
Apoyan el acoso pero no toman parte activa



Defensores potenciales
Desaprueban el acoso y piensan que deberían ayudar [pero no lo hacen]



Apoyadores pasivos y acosadores potenciales
Les agrada el acoso pero no muestran el apoyo abiertamente



Mirones no involucrados
Observan lo que sucede; "no es mi problema", "yo no me meto"

- Comunicar a las autoridades pertinentes en caso de que observe bullying o presencia una agresión.
- Extender su amistad hacia una víctima del bullying.
- Crear y/o participar en eventos en la comunidad para elevar la conciencia anti-bullying.
- No convertirse en "audiencia" para el agresor.
- Elevar la conciencia del bullying y el cyberbullying en los hogares.

¡No prepares el camino para ti,
prepárate para el camino!

- Si observa que alguien está siendo aislado por los demás, el estudiante o docente, puede invitar a la víctima del bullying que se una a él o ella.
- Apoyar a la víctima en privado.
- Crear pósteres de prevención contra el bullying y el cyberbullying.
- Motivar a los demás compañeros a participar en campañas de prevención del bullying y el cyberbullying.
- Sugerir a la administración de la Institución Educativa, la adopción de políticas del uso de la Internet que usen el odio, el acoso y la pornografía online.
- Emprender acciones y hacer algo cuando escuche a alguien haciendo bromas o comentarios sobre: identidad sexual, algún miembro de la familia de una persona, su peso, su manera de vestir, su color de piel, su acento, su discapacidad, entre otros.
- Enseñar, orientar y motivar a sus amigos a ser tolerantes.
- No motivar al agresor de ninguna forma.
- Incluir a la víctima en las actividades.
- Hablar fuerte y claro frente al abuso y el acoso, y dejar que todos sepan que está en contra del abuso.

ES IMPORTANTE RECONOCER A LA VÍCTIMA COMO UNA PERSONA CON DERECHOS Y AUTÓNOMA DE TOMAR SUS PROPIAS DECISIONES

Por medio de los siguientes aspectos, se dan a conocer algunas estrategias para tener en cuenta:

1. No es culpa de la víctima.
2. El estrés puede afectar. Por ello, es indispensable tener una adecuada salud mental, incentivada por la relajación, el ejercicio o haciendo lo que más le gusta.
3. Es necesario estar orgullo de la persona que se es, después de todo, lo más importante es la felicidad propia.
4. No apenarse al pedir ayuda.
5. Para evitar que el agresor siga acosando a la víctima, es necesario alejarse lo más posible de su entorno.
6. La prioridad de la persona debe ser la protección de su integridad.
7. Es indispensable confiar en alguien, ya sea en los padres de familia, profesionales o amigos.
8. Es necesario pensar en el acosador como una persona que necesita ayuda y orientación.



9. Rodéate de personas con las que compartas intereses comunes.
10. Deja atrás las agresiones y no vivas en torno a ellas, puesto que eso genera frustración y estancamiento en dolor y angustia.
11. Recuerda tu valor como persona, evita sentimientos de inferioridad o culpa.
12. Conoce tus derechos.
13. Nunca participes en una agresión. No solo los golpes o agresiones físicas son agresiones, también
14. cuentan las risas, comentarios ofensivos y malintencionados.
15. No tomes fotografías o filmaciones de las agresiones.
16. No observes de manera pasiva una agresión. Si eres testigo, informa inmediatamente a alguien.

Unidad de Bienestar Universitario
Área de Desarrollo Humano

Oficina de Bienestar Universitario
Edificio Álvaro Castillo Dueñas
Cra. 11 # 11-44
Pbx: (8) 7458676
Oficina de Bienestar Universitario

Edificio Crisanto Luque
Calle 17 # 9-35
Teléfonos: Psicología: 314 472 66 17
Psicopedagogía: 311 211 80 83