

## BULLYING Acoso ESCOLAR ENTRE IGUALES

### ¿QUÉ ES?

Un maltrato entre iguales que se da de forma mantenida y repetida en el tiempo, la mayoría de las ocasiones lejos de la visión de las personas adultas, con la intención de hacer daño a una persona.

### ¿QUÉ CARACTERIZA AL BULLYING?

Debe de haber una víctima atacada por una persona o un grupo de personas.

Debe de existir una desigualdad de poder entre la persona más fuerte y la más débil.

La acción o acciones se tienen que dar de forma repetida, en un largo período de tiempo y de forma concurrente.

### LOS PERSONAJES

- La víctima
- El/la acosador/a
- Los/as espectadores/as

### TIPOS DE BULLYING

- **FÍSICO** - golpes, empujones, patadas, collejas,... De forma indirecta: Robar objetos a la víctima, como por ejemplo material escolar, romperle el abrigo, la mochila, esconderle cosas,...
- **VERBAL** - insultos, motes, menosprecio delante de otras personas,...
- **SOCIAL** - se pretende aislar a la persona acosada del resto del grupo (no contestarle cuando les dirige la palabra, no relacionarse con él/ella, impedir que participe en actividades de tiempo libre y/o académicas, no sentarse a su lado, coaccionar a sus amigos/as para que no estén con él/ella, propagar rumores,...).
- **PSICOLÓGICA** - burlas con objeto de dañar la autoestima de la persona afectada, buscar que sientan temor, humillar,...
- **ACOSO DE TIPO RACISTA.**
- **ACOSO SEXUAL** - hace que la víctima se sienta humillada.
- **BULLYING VIRTUAL - CIBERACOSO ó CIBER-BULLYING** - se trataría de la intimidación a través de las nuevas tecnologías.

## EL CIBERBULLYING CIBERACOSO

En el ciberacoso el medio que se utiliza es tecnológico (teléfono móvil, internet, videojuegos en red) pudiendo ir desde la mensajería instantánea, el envío de sms, fotografías, perfiles en redes sociales, whatsapp,...

### FORMAS

- Colgar en internet una imagen comprometida (real o truca-da) o datos que puedan perjudicar o avergonzar a la víctima.
- Dar de alta a la víctima, con foto incluida, en un sitio web, por ejemplo donde se elige a la más repelente, la más fea, y votarle constantemente para que llegue a aparecer en los primeros puestos.
- Crear un perfil o espacio falso de la víctima donde se compartan intimidades, se realicen demandas, por ejemplo de tipo sexual,...
- Dejar comentarios ofensivos en foros o participar agresivamente en chats haciéndose pasar por la víctima de manera que las reacciones negativas vayan dirigidas a quien ha sufrido la usurpación de personalidad.
- Robar la clave de correo electrónico para ver los mensajes que le llegan a su buzón, violando su intimidad.
- Suplantar la identidad de la víctima, usando las cuentas de acceso o el móvil de la misma lo que genera conflictos con sus conocidos o le hace quedar mal delante de los demás.

### ALGUNOS SÍNTOMAS en la persona acosada:

**Bullying** - Presencia de lesiones físicas, pérdida o rotura de algunas de sus cosas, tristeza, cambios de humor, miedo a ir al colegio, poner excusas para faltar, algunos síntomas psic-somáticos (vómitos, dolores abdominales) antes de ir al colegio, descenso en el rendimiento escolar,...

**Ciberbullying** - Parece deprimido/a, trastornos del sueño y de la alimentación, bajada de las calificaciones escolares, aislamiento, irritabilidad, pérdida de interés por otras actividades que realizaba (deportivas, con sus amigos/as,...), necesidad de conectarse para ver qué está ocurriendo con su imagen online,...

## ¿CÓMO ACTUAR SI...?

La intervención de los padres y madres, tanto del/a acosado/a como del/a acosador/a y del/a espectador/a es necesaria. Tan importante es impedir que el/la acosador/a siga acosando, como que la víctima siga sufriendo acosos.

### ... tu hijola es la víctima?

Es positivo, y necesario, establecer un canal de comunicación y de confianza con él/ella, con el fin de que pueda contar aquello que está viviendo.

- Trata de mantener la calma, y demuestra determinación y positivismo.
- Piensa lo que está ocurriendo. Escucha a tu hijo/a sin interrumpir para que desahogue su dolor.
- Contacta con el/la tutor/a, con la dirección del Centro Escolar y con el/la jefa de estudios para informarles sobre lo que ocurre y pedir cooperación tanto en la investigación como en la resolución de los hechos.
- No estimes en tu hijo/a para que se venga o agrede, ya que podría empeorar la situación.
- La mejor ayuda es la de la familia, pero dependiendo del grado de miedo y ansiedad de tu hijo/a, puede ser recomendable buscar un/a psicólogo que le ayude a superar el trauma.
- Practica con él/ella alternativas asertivas (expresar lo que realmente uno/a piensa y desea de un modo directo, honesto y de manera adecuada), para responder a los/as acosadores/as.

### ... tu hijola es ella acosadora?

Es difícil para muchos padres y madres reconocer algo negativo de la conducta de sus hijos/as. Es muy importante, cuando se detecta el caso, trabajar directamente con la escuela de la manera más inmediata posible, con el fin de solucionar el problema. Es positivo seguir algunos consejos

- Investiga por qué tu hijo/a es un acosador/a.
- Habla y pide ayuda a los/as profesores/as.
- Acércate más a los/as amigos/as y observa las actividades que realizan.

- Los/as chavales/as necesitan sentir que son escuchados/as, por lo que es importante establecer un buen canal de comunicación y confianza con él/ella.
- Trata de no culpar a los/as demás por su conducta.
- Canaliza su conducta agresiva hacia alguna actividad (por ejemplo, un deporte de competición), y enséñale a practicar buenas conductas.
- Déjale claro lo que ocurrirá si el acoso continúa.
- No ignores la situación y mantén la calma.
- Ayúdale a que muestre sin agresión sus frustraciones e insatisfacciones.
- Puede ser recomendable acudir a profesionales (psicólogos/as, orientadores/as,...).

### ... tu hijola es espectadora?

Muchas veces nuestros/as hijos/as no agreden pero sí están presentes y no hacen nada, y es importante tenerlo también en cuenta, ya que los/as niños/as que toman medidas para actuar pueden tener un poderoso efecto positivo sobre la situación.

Es fundamental hacerles entender que hay que **ponerse en el lugar de la víctima, rompiendo la ley del silencio** y alertando a los/as profesores/as de lo que han visto, porque, en contra de lo que muchos/as piensan, **esto no les convertirá en "chivatos/as"**.

Es positivo tratar de que entiendan que no tienen que tener miedo a ninguna represalia por parte del/a agresor/a, porque en el momento en que esta persona no se sienta apoyada por el resto, dejará de actuar. Hay que hacerles entender que **"la unión hace la fuerza"**, y siempre deben estar del lado de la víctima, apoyándola.

## Y TENER EN CUENTA QUE...

Siempre será necesario trabajar con los/as chicos/as temas como los riesgos que pueden encontrar en internet (uso seguro y responsable), la Comunicación, el respeto a uno/a mismo/a y a los/as demás, los límites entre la vida social y la intimidad, el comportamiento en la vida real y en la red, la identidad real y la identidad virtual, la amistad, la legalidad en la red, toma de decisiones, empatía, ... **En definitiva, EDUCAR.**



**GURASOEK ZER DAKIGU HORRETAZ?**

**bullying ciber**

Antolatzailea:



ASOCIACIÓN ALAVESA DE JUGADORES EN REHABILITACIÓN  
ERREABILITAZIOAN DIREN ARABAKO JOKALARIEN ELKARTEA  
[www.onlinezurekin.org](http://www.onlinezurekin.org)

Laguntzailea:



Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz  
Vitoria-Gasteizko Udala

## BULLYING berdinena arteko eskola-jazarpena

### ZER DA?

Modu iraunkor eta errepikatuan gertatzen den berdinena arteko tratua txarra, gehienetan pertsona helduen ikuste-eremutik urrun, eta pertsonari min emateko asmoz gauzatua.

### ZEINTZU DIRA BULLYINGAREN EZAUGARRIAK?

Biktima bat egoten da, pertsona baten edo pertsona-talde baten eraso jasotzen duena. Pertsona indartsu eta ahulenaren artean desoreka egoten da botereari dagokionez. Ekintza edo ekintzak behin eta berriz gertatzen dira, denbora luzean eta modu errepikatuan.

### PERTSONAIAK

- Biktima
- Erasotzailea
- Ikusleak

### BULLYING-MOTAK

- **FISIKOA** - kolpeak, bultzadak, ostikoak, kokotekoak, etab. Zeharka: lapurtzea, biktimaren objektuak puskatzea, haren gauzak ezkutatzea, etab.
- **AHOZKOA** - irainak, ezizenak, beste pertsona batzuen aurrean gutxiestea, etab.
- **SOZIALA** - Pertsona jazarria gainerako taldekideengan-dik aparte uzteko asmoa dago (zerbait esaten duenean ez erantzutea, hari hitzik ez zuzentzea, aisialdiko jardueretan edo ekintza akademikoetan partaidetza ukatzea, bere ondoan ez esertzea, lagunak harekin ez egoteko limurtzea, zurrumurruak hedatzea, etab.)
- **PSIKOLOGIKOA**- pertsonaren autoestimua kaltetzeko asmoz iraintzea, beldurra sentiaraztea, umiliatzea, etab.
- **JAZARPEN ARRAZISTA**
- **SEXU-JAZARPENA** - Biktima umiliatua sentitzen da.
- **BULLYING BIRTUALA- CIBERJAZARPENA EDO CIBERBULLYING** - teknologia berriak erabiliz kikilaraztea litzateke.

## CIBERBULLYING / CIBERJAZARPENA

Ciberjazarpenean bitarteko teknologikoa erabiltzen da (telefono mugikorra, Internet, sareko bideo-jokoak), besteak beste, berehalako mezularitza, SMS mezuak, argazkiak, gizarte-sareko profilak, whatsapp, etab.

### MODUAK

- Interneten irudi deseroso bat (egiazkoa edo moldatua) edo biktima kaltetu edo lotsaraz dezaketena datuak jartzea.
- Biktima alta egoeran ipintzea (argazki eta guzti) webgune batean, esate baterako, pertsona nardagarri edota itsusienak hautatzen diren gune batean, eta etengabe hari botoak ematea lehenengoan artean ager dadin.
- Biktimaren profil edo espazio faltsu bat sortzea eta haren intimitateak jartzea, edota eskari deserosoak egitea (esate baterako, sexuarekin lotutakoak).
- Forotan aipu erasokorrak ipintzea edo txat batean biktimaren izena hartuta oldarkor jardutea, nortasun-usurpazioa jasan duen pertsonak erreakzio negatiboak jaso ditzan.
- Posta elektronikoko pasahitza lapurtzea haren postontzira iristen diren mezuak behatzeko, haren intimitatea urratuz.
- Biktimaren nortasuna faltsutzea haren sarbide-kontuak edo mugikorra erabiliz, haren ezagunekin gatazkak sorra-razi edo besteen aurrean lotsagarri uzteko asmoz.

## ZENBAIT SINTOMA pertsona jazarriarengan

**Bullying** - Lesio fisikoak agertzen dira, bere gauzak galdu egiten dira edo puskatuta agertzen dira, triste egon ohi da, umore-aldaketak izaten ditu, ikastetxera joateko beldurra izaten du, ez joateko aitzakiak jartzen ditu, ikastetxera joan aurretik sintoma piskosomatikoak (gonbitoak, sabelaldeko minak) agertzen ditu, eskola-errendimendua jaitsi egiten da, etab.

**Ciberbullying** - Etsiak hartuta dagoela dirudi, loaren eta jatearen nahasmendua izaten du, eskolako notak txartu egiten dira, isolatu egiten da, suminkor egoten da, egiten zituen bestelako jarduerak egiteko irrika desagertzen da (kirola, lagunekin, etab.), Interneten sartzeko grina izaten du bere online irudiarekin zer gertatzen den ikusteko, etab.

## NOLA JARDUN BALDIN ETA...?

Gurasoen esku-hartzea (erasoa pairatu duen gurasoena nahiz eraso jo duen gurasoena) ezinbestekoa da. Biktimak eraso izaten jarrai dezala saihestea bezain garrantzitsua da erasotzaileak eraso egin dezala ekiditea.

### ... zure seme-alaba biktima bada?

Positiboa bezain premiazkoa da harekin konfiantza eta komunikaziorako bide bat finkatzea, gertatzen ari zaion hura esan dezan.

- Saiatu patxadaz egoten eta, erakutsi irmotasuna eta jarrera positiboa.
- Pentsatu gertatzen ari den horretan. Aritu seme-alabak dioena, etenik egin gabe, bere mina bota dezan.
- Jarri harremanetan tutorearekin, ikastetxeko zuzendaritzarekin eta ikasketa-buruarekin gertatzen ari denaren berri eman eta lankidetzara eskatzeko bai ikerketan eta baita jazoeraren ebazpenean ere.
- Ez xaxatu seme-alaba mendekua hartu edo eraso jotzera; horrela egoera txartu baino ez litzateke egingo.
- Laguntzarik onena familiak emandakoa da. Dena den, seme-alabak duen beldur eta antsietatearen arabera, zenbaitetan gomendagarria izan daiteke psikologo batera jotzea, trauma gainditzeko lagun diezaion.
- Praktikatua adierazpeneko alternatibak (pentsatu eta desiratzen dena zuzen, leialki eta egokiro esanez) erasotzaileari/ei aurre egiteko.

### ...zure seme-alaba erasotzailea bada?

Guraso askorentzat zaila da beren seme-alaben jokabidean gauza negatiboak daudela aitortzea. Jazarpen bat hautematen denean, garrantzitsua da eskolarekin zuzenean lantzea, ahalik eta azkarren. Positiboa da aholku batzuei jarraitzea:

- Aztertu zergatik den zuren seme-alaba erasotzailea.
- Hitz egin irakasleekin eta eskatu laguntza.
- Urreratu gehixeago lagunengana eta ikusi zein jardue- ra burutzen dituzten.

• Neska-mutikoeak inork aditzen dituela sentitzeko premia dute. Hori dela eta, garrantzitsua da haiekin konfiantza eta komunikaziorako bide egoki bat finkatzea.

- Saiatu beren jokabidea besteei ez aurpegiratzen.
- Bideratu bere jokaera oldarkorra jarduera batera (esate baterako, lehiaketako kirola), eta irakatsi portae- ra ona izaten.
- Adierazi argi eta garbi zer gertatuko den jazarpenak.
- Ez muzin egin egoerari eta mantendu patxada.
- Lagundu bere etsipen eta atsekabeak erasorik gabe adierazten.
- Gomendagarria izan daiteke profesionalengana jotzea (psikologoak, bideratzaileak, etab.).

### ... zure seme-alaba ikuslea bada?

Sarritan gure seme-alabak gatazkaren ikusle dira eraso egin ez arren, eta ez dute deus egiten. Garrantzitsua da hori aintzat hartzea, izan ere, esku-hartzeko neurriak hartzen dituzten haurrek eragin positibo nabarmena izan dezakete egoera horretan.

Funtsezkoa da ulertaraztea **biktimaren lekuan jarri behar dutela, isiltasunaren legea hautsiz** eta irakasleei ikusi berri dutenaz ohartaraziz, izan ere, askok uste dutenaren aurka, **horregatik ez dira "salatariak"**.

Positiboa da ulertaraztea ez dutela erasotzailearen balizko erantzun baten beldur izan behar, izan ere, erasotzaileak besteen babesik ez duela ikusten duenean, ez du erasoarekin jarraituko. **"Batasunean indarra metatzen dela"** ulertu behar dute, eta beti biktimaren alboan egon behar dutela, hura lagunduz.

## ETA AINTZAT HARTU...

Beti ezinbestekoa izango dela neska-mutikoekin hainbat gai jorratzea, esate baterako, Internetek dituen arriskuak (erabilera seguru eta arduratsua), Komunikazioa, norberarekiko eta besteekiko errespetua, bizitza sozialaren eta intimitatearen arteko mugak, portaera bizitza errealean eta sarean, nortasun erreala eta nortasun birtuala, laguntasuna, legea sarean, erabakik hartzeko ahalmena, enpatia... **Finean, HEZIKETA.**



## ¿QUÉ SABEMOS LOS PADRES Y MADRES?

# bullying ciber

Organiza:



ASOCIACIÓN ALAVESA DE JUGADORES EN REHABILITACIÓN  
ERREABILITAZIOAN DIREN ARABAKO JOKALARIEN ELKARTEA  
[www.onlinezurekin.org](http://www.onlinezurekin.org)

Colabora:



Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz  
Vitoria-Gasteizko Udala