



PRESUNCIÓN

Que tu miedo, no te vuelva indiferente ante una situación de Bullying (acoso escolar) y Cyberbullying (ciberacoso)... Actúa (ver cada rol).

PERFIL DEL ACOSADO

- Bajo amor propio y control emocional.
- Necesidad de caerle bien a todos sin medir consecuencias en su ser.
- Le da pena todo, miedo a hablar a los demás.
- No sabe cómo defenderse.
- Algunos cambios fisiológicos durante la transición hacia la adolescencia, como el acné, subir de peso, los olores, cambios en la voz.
- También por tener alguna discapacidad, defecto notorio, pertenecer a una minoría, por su procedencia.

PERFIL DEL ACOSADOR

- Pueden ser hombre o mujer.
- Quieren tener una posición en su grupo, son manipuladores, pueden pasar por líderes.
- Evitan tener problemas con los adultos, se encargan de hacer su acoso fuera del alcance del adulto.
- Se involucran en agresiones físicas o verbales frecuentemente con sus pares. • El grupo de amigos/as tiene un perfil de poder sobre otros, de sobradez ante los demás, que acosan a otros.
- Tienen muchos amigos y amigas.

- Sus actividades y acciones con sus amigos hacen llamar la atención de los demás.
- Cambios de estados de ánimo notorios, son cada vez más agresivos.
- No pueden explicar cómo obtuvieron dinero adicional o pertenencias nuevas.
- Sentirse superior.
- Necesidad de llenar un vacío emocional.

PERFIL DEL OBSERVADOR

Activos

- Se ríen de lo que hace el acosador.
- En ocasiones hacen parte del acoso.
- Conoce los detalles del acoso: nombre, lugar, lo que hacen.
- No hacen, ni dicen nada.
- Con sus acciones alientan al acosador a seguir.
- Tienen miedo de ser acosados.

Pasivos

- No hacen ni dicen nada.
- Tienen miedo de ser acosado.
- El silencio es lo que los caracteriza.
- En ocasiones quiere apoyar al acosado, pero lo hace a escondidas.
- No saben que solo por su presencia, alienta al acosador a seguir actuando de esa forma.

PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES (ACOSADO, ACOSADOR Y OBSERVADOR)

Primeros auxilios emocionales acosado- acoso

- No eres ni el primero ni el único, ni el último que te pasa este tipo de cosas, tú puedes decidir cuándo parar y cuando salir de esta situación.
- Tú tienes una gran fuerza interior, es la calma y la serenidad, estas son las mejores armas para pedir que se detengan con firmeza, pero sin violencia.
- Reconoce tus cualidades y habilidades, estas son la mejor defensa para que los insultos, gritos y groserías no pasen a tu corazón.
- **!!!Anuncio importante!!!**, lo que te haga el acosador no es tu culpa y no te lo mereces.
- Identifica que actividad física te gusta hacer, el ejercicio permite limpiar tu mente, te reta cada día y te muestra que puedes lograr lo que te propones.
- Así te cueste, te de pena, o miedo, es importante que hagas amistades, identifica que otros compañeros son víctimas de acoso y haz un grupo de apoyo, si son más, es posible contrarrestar sin violencia los ataques.
- Busca apoyo de un profesor o profesora, amistades o personal de la escuela o colegio.
- Sabemos que es importante la aceptación por parte de los compañeros y compañeras del colegio, pero eso no quiere decir, que debas ir en contra de tu propio ser (humillaciones, bromas pesadas, entre otras) para que te acepten. En el colegio hay una gran cantidad y diversidad de personas, seguro encontraras personas que valores y te valoren.
- Reporta el caso de acoso escolar o pide asistencia en un momento dado. (coordinador, orientadora, director de curso) .
- Habla de lo que ocurre con tus padres, familiares, amistades o personas de confianza.
- Busca la forma de no engancharte con el acosador, utiliza el control emocional.
- Los alumnos pueden aportar sus opiniones y experiencias con el acoso. Pueden convertirse en líderes en su escuela y promover el respeto y la inclusión.
- Hablar sobre la prevención del acoso con sus compañeros y ayudar a desarrollar reglas y políticas.
- Evita quedarte a solas, especialmente en aquellas zonas en donde no haya personal de la propia escuela o colegio.

- Comunica la agresión, sin sentirte culpable.
- Si sabes que el que te escribe es el acosador, no abras los mensajes, pero trata de guardarlos, porque te servirán de prueba para denunciarlo.
- Importante que tú mismo no participes en otros posibles casos de ciberacoso, corta la cadena.
- Busca el apoyo de un adulto, socialízale los mensajes, él te podrá orientar si es necesario a que autoridad debes ir para reportar el caso.
- No respondas los mensajes al acosador, esto hace que escale el problem.
- Cuida tus datos personales, no compartas tus claves de acceso a las redes sociales, ni correo, protege a tus contactos cercanos.
- Cambia de correo y de número de celular.
- No acudas a encuentros presenciales concertados de manera virtual, nunca se sabe si el que escribe es el mismo que acudirá al encuentro. Esto es autocuidado.

Primeros auxilios emocionales observador

- Fortalece tu ser, cree en ti mismo, en tu mirada frente a lo que está pasando con las otras personas.
- Tener miedo es normal, lo que no es normal es quedarse quieto, callado y dejar que las cosas pasen.
- Aunque somos una cultura de la indiferencia, que lo que no es conmigo, no importa lo que le pase a los demás, es importante actuar y decir que no estás de acuerdo con lo que está pasando.
- Si te sientes mal por lo que le está pasando a otro compañero, busca la forma de apoyarlo, pide ayuda a otra persona para que te orienten (orientadora, línea CL 123).

Primeros auxilios acosador

Realiza test

- Te gusta sentirte más que los demás: si ___ no ___
- Utiliza la agresión física y verbal en situaciones de conflicto. si ___ no ___
- Generas miedo en los demás en lugar de respeto. si ___ no ___

- Ves en la amenaza la forma en que las personas se mueven para hacer lo que tú dices si ___ no ___
- Le pones apodosos ofensivos a los y las compañeras. si ___ no ___
- Generalmente no te gusta cumplir normas. si ___ no ___
- No acudas a encuentros presenciales concertados de manera virtual, nunca se sabe si el que escribe es el mismo que acudirá al encuentro. Esto es autocuidado. si ___ no ___

Después de realizado el test, identifica las respuestas, al responder afirmativamente a la mayoría de las preguntas, te darás cuenta qué eres un acosado.

Que te aconsejamos hacer

- Darse cuenta y ser consiente es lo primero que debes hacer.
- Identifica que te llevo a ser acosador.
- Con tus padres o adulto responsable pide que te ayude para no seguir relacionándote con tus compañeros de este modo.
- Puedes hacer un reconocimiento de tus acciones ante la persona que se la hiciste y pide perdón de corazón.
- Busca como aprender a gestionar tus emociones.
- Ser consiente que la relación con el demás parte del respeto por la diferencia, de la empatía y de saber identificar tus emociones.

El presente documento, las metodologías expuestas en él, los procedimientos, el “know-how”, y las técnicas e información que se presentan, son de propiedad de la CCB y está protegidos por las leyes nacionales e internacionales en materia de propiedad intelectual e industrial por lo que cualquier reproducción o alteración no autorizada del mismo acarreará las sanciones establecidas en la ley.