



Herramientas de intervención

Guía para reconocer situaciones de acoso escolar

Con la financiación de

**Futuro libre de Violencia
contra la infancia**



Cofinanciado por
la Unión Europea



Federación
Autismo
Castilla-La Mancha



Acoso Escolar o Bullying, ¿qué es?

Cuando las burlas e intimidaciones se dan en la escuela o por parte de tus compañeros de clase, hablamos de acoso escolar o bullying.

Los chicos o chicas acosadores suelen insultar, chantajear, amenazar, difundir rumores sobre un compañero, robar cosas o, incluso, pegar.

El bullying no ocurre de forma puntual, sino que es frecuente y se alarga en el tiempo.

1. ¿DÓNDE PUEDE OCURRIR EL ACOSO ESCOLAR?

El acoso escolar puede ocurrir:

→ Dentro del centro educativo

- **Durante el recreo:** te piden el bocadillo, no te dejan jugar con los demás, quieren que les pagues el desayuno, etc.
- **En el aula:** cuando piden hacer grupos, te apartan o nadie quiere estar contigo.
- **En el pasillo:** nadie habla contigo, te empujan, no te dejan pasar, te piden los deberes o te los quitan.
- **En los baños:** entran cuando tú estás dentro y te molestan, te acorralan y te amenazan o te insultan.

→ Fuera del centro educativo

- **En la entrada o salida:** te esperan para robarte, insultarte o pegarte.
- **De camino a casa:** te gritan, te tiran cosas, te asustan, te persiguen hasta casa, etc.
- **A través de las redes sociales,** como Instagram, WhatsApp, Facebook o TikTok: te envían mensajes con amenazas o insultos, entran en tu cuenta y la utilizan, cuelgan fotos tuyas sin tu permiso y con comentarios ofensivos.



2. TIPOS DE BULLYING

Los acosadores se pueden burlarse de ti por muchos motivos, como los siguientes:

Tu **aspecto** (cómo son físicamente).

Tu **comportamiento** (cómo actúan).

Tu **raza** o su **religión**.

Tu **estatus social** (ser popular o no).

Tu **identidad sexual** (ser gay, lesbiana o transgénero).

➔ Bullying físico

Consiste en la agresión directa con patadas, empujones o golpes con objetos. Es bullying físico cuando alguien:

- Te rompe las gafas.
- Te roba objetos.
- Te esconde la mochila.
- Te toca tus partes íntimas.
- Te escupe a la cara.
- Te pega y luego te amenaza, para que no se lo digas a tus padres ni a los profesores.
- Te quita el dinero.
- Te hace la zancadilla para que te caigas al pasar.

➔ Bullying verbal

Se da este tipo de acoso cuando te insultan o humillan en público, ponen mote, difunden rumores, te envían mensajes ofensivos o utilizan un lenguaje sexual indecente. Es el bullying más habitual. Es bullying verbal cuando alguien:

- Te pone apodos por tu apariencia física o tus cualidades: «gafotas, vaca, gordinflón, cuatro ojos, enano, empollón...»
- Se inventa y difunden un rumor que te afecta.
- Te hace bromas por tu estatus socioeconómico. «Tus zapatillas son falsas, ¿las has comprado en el mercadillo?».
- Envían una encuesta por Internet a alguien con la voluntad de dañarte, por ejemplo: «¿Quién es el más gordo del instituto?» o «¿Quién es la más imbécil?».
- Te envían mensajes insultantes por redes sociales.



→ Bullying psicológico

Se da cuando te amenazan para conseguir un objeto, dinero u obligan a hacer cosas en contra de tu voluntad. Por ejemplo, cuando alguien:

- Te envía amenazas anónimas a través de las redes sociales o del correo electrónico.
- Sube a la red vídeos ridículos de ti sin tu permiso. Eso, sería un ejemplo de ciberbullying.

→ Bullying social

Consiste en excluirte del grupo, no dejando que participes en una actividad a la que asisten tus compañeros de clase. Por ejemplo, cuando:

- Nunca te escogen cuando se hacen grupos en clase.
- Te dicen que no puedes jugar con ellos.
- Te ignoran como si no estuvieras cuando preguntas si puedes jugar.

3. ¿QUÉ DEBES HACER SI SUFRES BULLYING?

Pide ayuda a alguien de tu confianza: familia, amigos, tutores o maestras.

Cuéntales cómo te sientes y qué ha pasado. Ellos te ayudarán a defender tus derechos. Los centros escolares están obligados a parar situaciones de acoso entre sus alumnos, y cuentan con los recursos necesarios para ello.

Tu familia debe saber por lo que estás pasando. Ellos son los encargados de tu bienestar y protección.



4. ¡IMPORTANTE!

Nadie tiene derecho a pegarte, insultarte, humillarte, ignorarte, amenazarte, difundir rumores sobre ti, ni hacerte sentir culpable de lo que te ocurre.

Si sufres acoso escolar, **acude a alguien de tu confianza**. Cuéntale cómo te sientes y qué ha pasado.

No dejes que ocurra más de una vez: ¡páralo a tiempo!

5. EJERCICIOS PARA PENSAR Y CONTESTAR

¿Alguna vez has visto una situación de bullying como las que acabamos de describir?

¿Cómo se solucionó?

¿Por qué crees que algunos chicos o chicas hacen estas cosas?

Imagínate que cada día un alumno da empujones y se ríe de otro alumno y los demás compañeros lo ven y no dicen nada.

- ¿Los espectadores también son culpables de lo que ocurre?
- ¿Qué crees que deberían hacer?
- ¿Qué harías tú en su caso?