

¡Tu Guía virtual hacía una mejor
Calidad de vida y Bienestar!

Consejos para enfrentar una situación de acoso

Este documento de pautas fue
realizado para ayudar a personas
con **síntomas leves a moderados**.

Si no estás seguro de cómo te
sientes, solicita una teleatención
de **Consejería Psicológica** con uno
de nuestros Psicólogos Clínicos.



¿QUÉ ES EL BULLYING O ACOSO ESCOLAR?

El acoso es cuando una persona o un grupo se burlan de alguien. Los acosadores pueden burlarse de las personas que creen que son diferentes (puede ser por su apariencia, comportamiento, raza, estatus social o identidad sexual).

El acoso puede ser de diferentes tipos:

1. **El acoso físico.** Es cuando los agresores lastiman físicamente a sus objetivos. Esto podría ser empujar, tropezar, golpear o golpear.
2. **El acoso verbal.** Es burlarse o insultar a alguien.
3. **El acoso psicológico.** Consiste en hablar cosas malas de alguien o excluir a las personas para hacerlas sentir mal consigo mismas.
4. **El acoso cibernético o ciber-bullying.** Ocurre cuando los agresores utilizan Internet y las redes sociales. Esto puede incluir enviar mensajes de texto groseros, publicar insultos sobre alguien en Facebook o hacer comentarios groseros en tus fotos de Instagram. Los acosadores cibernéticos también pueden publicar información personal, imágenes o videos diseñados para herir o avergonzar a otra persona.



RECOMENDACIONES PARA ENFRENTAR UNA SITUACIÓN DE ACOSO

1. **Dile a un adulto de confianza.** Los acosadores o matones necesitan que su actuar pase desapercibido para aquellos con autoridad, ya que permite que su comportamiento continúe sin consecuencias. Tu reacción natural puede ser el aislamiento de tus compañeros y familia, ya que la situación que vives es dolorosa, hiriente o vergonzosa, incluso hablar de ello. Y sí, puede ser muy difícil hablar sobre lo que está sucediendo. Pero por difícil que sea, es importante conectarse con alguien y compartir lo que está pasando. Idealmente, habla con tus padres o un adulto en quien confíes.
2. **No te rindas, si no funciona, cuéntale a otra persona.** Si ya le contaste a un adulto acerca de una situación de acoso y no fue útil, continúa buscando una solución. Debes saber que tienes el derecho a hablar por ti mismo y dejar que otro adulto sepa lo que necesitas para sentirte seguro. Como siguiente paso, piensa a quién más le puedes contar, como un inspector, tu profesor favorito, u otro adulto de la comunidad en quien confíes. Luego, comparte la información importante con ellos, ya sea en persona o por escrito.

A veces es útil recordarles a los adultos con los que hablas acerca de las leyes o las políticas de prevención del acoso escolar que describen su responsabilidad en el manejo de situaciones de acoso. Luego, pide consejo y ayuda para abordar la situación.

3. **Ignora al acosador/matón y aléjate.** A los acosadores les gusta tener una reacción. Si te alejas o los ignoras, les estás diciendo que no te importa.
4. **No reacciones de manera violenta.** Es más probable que te lastimes y te metas en problemas si intentas pelear con un matón/acosador. Intenta superar tu enojo de otra manera, como haciendo deporte o escribiéndolo (ten cuidado de quien pueda leer lo que escribes, para que no tengas problemas).
5. **Cuéntale a un profesor, psicólogo o consejero.** Puede ser útil hablar con un consejero, un profesor o un amigo que, aunque no puedan ayudarte a resolver tu problema te escucharan y ayudaran a buscar una solución. Hablar puede ser una buena forma de desahogar los miedos y las frustraciones que pueden surgir cuando te intimidan.

6. **Encuentra tus (verdaderos) amigos.** Si has sido acosado con rumores o chismes, cuéntales a tus amigos para que puedan ayudarte a sentirte seguro y protegido. Evita estar solo, especialmente cuando el acoso ocurre con frecuencia.

Defiende a tus amigos y otras personas que ves que están siendo acosadas. Tus acciones ayudan a la víctima a sentirse apoyada y pueden detener el acoso.

¿QUÉ PASA SI EL ACOSO ES POR INTERNET?

En estos casos debes **documentar, bloquear e informar**. Tu impulso inicial podría ser eliminar una publicación dañina, pero una vez que lo hagas, podría perderse:

1. **Guarda una captura de pantalla, sácale una foto con tu celular, pero no la borres sin primero registrar la evidencia**, ya que la vas a necesitar cuando quieras contárselo a un adulto.
2. **Bloquea o denuncia a ese usuario**, así eliminaras la oportunidad de que se comunique contigo.
3. **Cuéntale a alguien lo que sucedió.** Así como mereces estar seguro en la escuela, también mereces sentirte seguro en línea. Habla con alguien (tus padres o un adulto de confianza), y muéstrales la evidencia del acoso.

