



Nivel secundario

**CONVIVENCIA PACÍFICA: PAREMOS EL BULLYING**

# Hola!

**Amiga, amigo:**

**En esta cartilla “Convivencia pacífica: Paremos el bullying” contarás con información para darle un alto a cualquier tipo de violencia escolar y transformarla hacia una convivencia pacífica en la escuela, que nos lleve a una cultura de paz.**

**Te invitamos a acompañarnos y a realizar cada una de las actividades que te proponemos. ¡Te divertirás!**

***Mi nombre es:*** \_\_\_\_\_

***Estudio en:*** \_\_\_\_\_

***Mi curso es:*** \_\_\_\_\_

**Esta cartilla se realizó con la asistencia técnica de UNICEF Bolivia y el financiamiento del Gobierno de Canadá, en el marco del programa “Adolescentes empoderados para prevenir embarazos, VIH y violencias en Bolivia”.**

**Serie  
Todos aprendemos  
jugando**

**Fundación Educo  
UNICEF**

**Quinta edición:  
agosto de 2022**

El bullying o violencia escolar es un acto de violencia ya sea física, verbal o social que tiene fuertes y graves repercusiones en las víctimas de este tipo de maltrato.



## Actividad 1

### ¿Qué es el bullying?

Para eliminar la violencia escolar o bullying es importante conocer lo que es y lo que no es.

Como ejercicio, identifica y marca las palabras que hacen referencia al bullying o violencia escolar:

**Agresividad**

**Intimidación**

**Insultos**

**Amenazas**

**Acciones intencionadas**

**Acoso**



Recalca en clase que cuando hablamos de violencia escolar o bullying estamos hablando de todas las formas de agresividad contra una persona o grupo poblacional específico, actitudes agresivas, intencionadas y repetitivas que suceden sin un motivo evidente y son adoptadas por uno o más personas contra otro u otros, esto va en contra del respeto y dignidad que toda persona tiene derecho.



## Actividad 2



### Tipos de bullying o violencia escolar

A través de una flecha, relaciona el tipo de bullying o violencia escolar con las acciones que correspondan. Luego busca las palabras contrarias a las de la columna de la derecha y escríbelas al lado.

Físico

Verbal

Psicológico

Social

Golpear

Amenazar

Excluir

Rumorear en falso

Aislar

Robar

Empujar

Insultar

Generar miedo

Mensajear por celular

Ignorar



Recuerda a las adolescentes y los adolescentes que sin importar la razón, cualquiera de estas acciones de bullying o violentas sólo traen más violencia. Nada justifica dejarlas pasar.





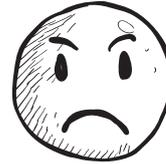
## Actividad 3

### Actores del bullying

Conoce a cada uno de los actores de bullying o violencia escolar y conversa en clase sobre cómo enfrentar las situaciones de bullying, si es que existiesen en el curso o en la escuela.

#### **AGRESOR:**

Tiene como objetivo intimidar, someter, amedrentar y afectar emocional e intelectualmente a la víctima y así este poder lograr un status dentro de sus pares, busca principalmente el reconocimiento y atención de los demás; así muy rápidamente se rodea de un grupo que se suma a la violencia contra la víctima.



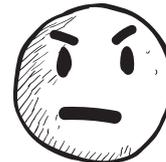
#### **VÍCTIMA:**

Generalmente es una persona tímida, que posee una baja autoestima, vive aterrizado, aterrorizada con la idea de enfrentar al matón o matona. Ante éste se muestra nervioso, nerviosa, triste y suele andar solitario, solitaria en su vida cotidiana.



#### **TESTIGOS:**

Son las personas que se pueden unir al agresor, son parte del acoso porque no denuncian y no paran el acoso, son mirones de la situación.



# Actores del bullying

De acuerdo a lo que leiste en la página anterior y a las conclusiones que sacaron en clases ¿qué características crees que tiene el agresor, víctima y testigo?



AGRESOR 	VÍCTIMA 	TESTIGO 



Promueve en la clase el compartir las experiencias que hayas tenido en el curso o en la escuela, en un ambiente de confianza, para identificar claramente a los actores del bullying y sus características.



## Actividad 4

# Síntomas de personas que sufren bullying

Revisa cada síntoma y descubre si alguien de tu clase o conocido tiene uno más de estos síntomas.

- La adolescente o el adolescente experimenta un cambio de conducta notable. Puede suceder que de ser aplicado, aplicada y sonriente se convierta en una persona triste, retraída, siempre perdida en sus pensamientos.
- Se resiste ir al colegio, inventa toda clase de historias para proteger el verdadero motivo de su negación, por ejemplo, se "hace el enfermo, la enferma" de manera reiterada.
- El domingo experimenta una gran ansiedad por la cercanía del lunes y la vuelta a la escuela, que puede incluso generarle dolor de estómago, de cabeza, vómitos, diarrea y toda clase de molestias físicas y psicológicas.
- Siente palpitaciones, asfixia, alteraciones gastrointestinales y toda clase de malestares por la mañana, antes de ir al colegio.
- Tiene problemas de memoria, dificultad en la concentración y atención y descenso del rendimiento escolar.
- Siente depresión, ansiedad, irritabilidad, falta de apetito, dolor de cabeza, malestar generalizado, cansancio, sensación de ahogo, etc.
- El nerviosismo y la irritabilidad se vuelven parte de su carácter.
- Tiene dificultades para dormir, pesadillas o insomnio.
- Puede tener golpes y moretones que no sabe explicar o que explica de manera extraña.
- Prefiere pasar su tiempo solo, sola en casa en lugar de salir con amigos.
- Pierde objetos o dinero de manera continua, esto puede ser síntoma de que alguien o un grupo le está robando.



**¿Conoces a alguien con síntomas de sufrir bullying? Describe qué síntomas identificas en él o ella.**

**¡ACTÚA!** No te quedes con los brazos cruzados: habla con él o ella, intenta razonar, acompáñale, acércate a los maestros, maestras y autoridades escolares y busquen entre todas y todos una solución.

**Promueve en la clase la honestidad y el respeto. Recuérdales que el bullying no se justifica.**



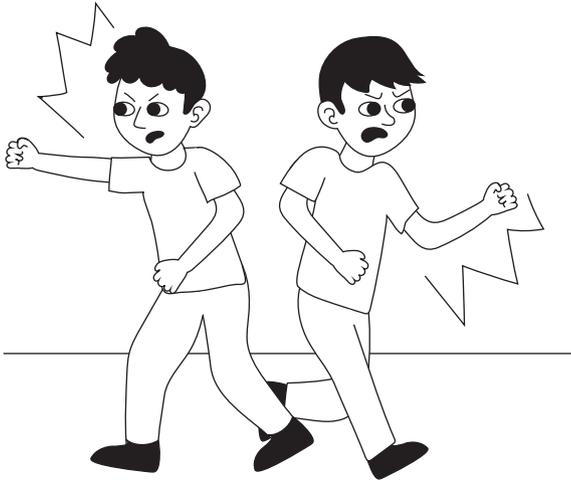


## Actividad 5

### Cómo reconocer al agresor

Marca con una X algunos factores de la personalidad de un agresor o agresora.

Reconocer a un agresor por su personalidad no es sencillo ya que puede tratarse tanto de una adolescente o un adolescente popular y bien adaptado, con muchos amigos, como también puede mostrarse aislado, aislada, con baja autoestima y que siente mucha presión social. Entonces, ¿cómo descubrimos al agresor o a la agresora?



Genera un ambiente de reflexión sano para que cada uno de las estudiantes y los estudiantes reconozca individualmente situaciones donde hay un agresor o agresora.

- Es agresivo, agresiva.
- Tiene problemas en su hogar.
- Considera que la violencia es una forma adecuada de conseguir lo que desea.
- Sus amigos, amigas acosan a otras personas o grupos.
- No se siente bien burlándose o ridiculizando a otros.
- Tiene un comportamiento intimidante y provocador.
- Es empático, empática y es comprensivo, comprensiva con sus compañeros y compañeras.
- Desea que su voluntad y deseos se impongan siempre, sin importar las consecuencias.
- Parece no tener sentimientos de culpa y suele justificar sus actos diciendo "X se lo buscó o se lo merecía".
- No suele involucrarse en problemas.

## Actividad 6



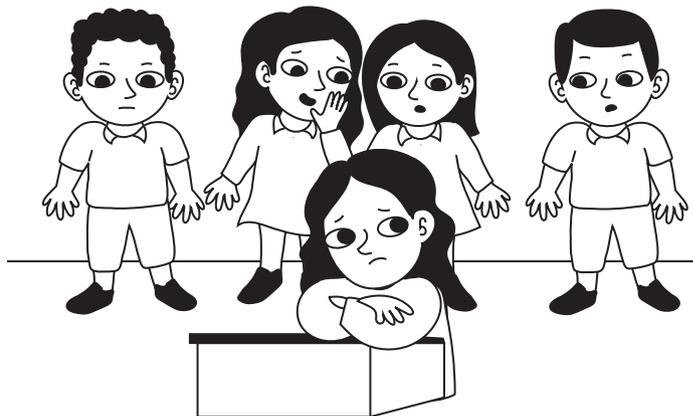
### Cómo reconocer si vives bullying

Marca con una X las opciones con las que te identificas.

- Ya no te diviertes cuando los demás se están riendo de algo porque temes ser juzgado, juzgada o molestado, molestada.
- Te sientes amenazado, amenazada por uno o varios compañeros o compañeras en la escuela, aunque no sean del mismo grupo o de tu curso.
- Perdiste interés o no quieres ir a la escuela porque sabes que te pueden molestar.
- No puedes defenderte cuando te molestan o cuando recibes maltratos.
- Notas que cada día te molestan más y las agresiones se vuelven mucho más fuertes y constantes en el día.



Recuerda brindar un ambiente de confianza, comunicación y motivación en tus clases, para que tus estudiantes no corran el riesgo de vivir el bullying.



Si te identificaste con alguno de los puntos anteriores, es muy probable que estés sufriendo de acoso escolar o bullying.

A veces, la violencia es más evidente; por ejemplo, te empujan constantemente, toman tus artículos escolares o personales para molestarte, probablemente estés viviendo el bullying.

No permitas que este tipo de acciones continúen, denuncia y habla con tus padres, maestras y maestros para que juntas, juntos obtengan una solución al problema.



# Actividad 7

## Cómo reconocer si eres el agresor o la agresora

Marca con una X las opciones con las que te identificas.

PREGUNTAS	NUNCA	ALGUNAS VECES	MUCHAS VECES	SIEMPRE
¿Has herido los sentimientos de alguien sin tener la intención de hacerlo?				
¿Has participado en burlas, rechiflas o bromas que ridiculizan a otras personas?				
¿Te cuesta aceptar o admitir a otros que no comparten los mismos puntos de vista?				
¿Has apartado o ignorado a alguien de tu grupo de amigos?				

Si respondiste a la mayoría de preguntas con las opciones de "muchas veces" o "siempre", es muy probable que te estés convirtiendo en agresor o agresora.

¡Detente! y habla con tus padres y maestros o maestras para que juntos, juntas obtengan una solución al problema, por estas acciones alguien puede estar sufriendo de bullying.



Recalca y valora la honestidad de las adolescentes y los adolescentes.

Escribe 4 maneras para que tú puedas detener el bullying.

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....

Ten en cuenta:

- El bullying siempre es injusto.
- Tienes toda la razón cuando piensas que el bullying que te hacen está mal.
- Tienes todo el derecho a exigir que las maestras y maestros te protejan.
- Tienes todo el derecho a exigir que dejen de maltratarte.
- Tienes todo el derecho a defenderte (pero intenta evitar ponerte al nivel de tus acosadores). No permitas que te hagan violento o violenta.
- Tienes derecho a contárselo a tus padres, a tus maestros, maestras y a otras personas.

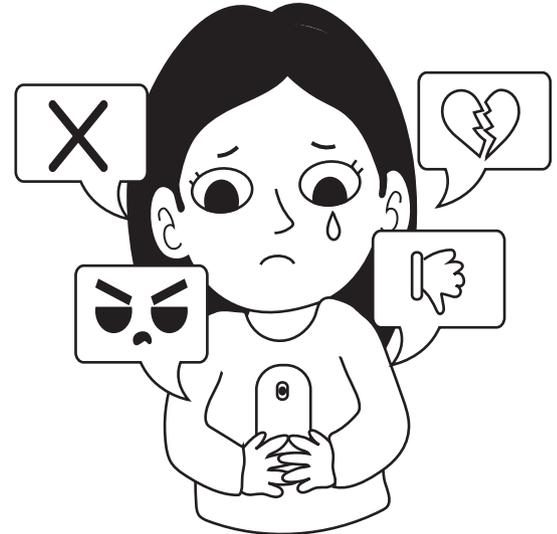
## Actividad 8



# El ciberbullying

El ciberbullying es un subtipo de bullying que se lleva a cabo a través de las redes sociales y las nuevas tecnologías. Para enfrentar al ciberbullying:

- Nunca cuelgues en internet una imagen comprometida (real o lograda con fotoromajes), datos delicados, información que pueden perjudicar o avergonzar a la víctima.
- Respeta a tus compañeros y compañeras, no es necesario que pongas likes a fotos donde se avergüenza a otras personas.
- Ten cuidado con tus datos y elige bien tus amigos en las redes sociales, algunas veces pueden hackear tu cuenta y ponerte en apuros.
- Cambia tu password con frecuencia y no lo compartas; algunos malos contactos pueden hacerte pasar vergüenza o enviarte mensajes que pueden conducirte a sitios de la web desconocidos y peligrosos para tu seguridad personal.



Recuerda brindar un ambiente de confianza para que ellas y ellos reconozcan si de alguna forma están viviendo una situación de ciberbullying. Reitérales la importancia de crear buenas prácticas en el uso de las redes sociales, ya que estos son espacios de fácil manipulación donde cualquiera puede llegar a convertirse fácilmente en víctima.



## Actividad 9

### Di ¡BASTA!

Si no dices ¡Basta! a cualquier situación de bullying es difícil que pare. Responde honestamente si hay alguna situación de bullying en tu curso, tu escuela o cerca tuyo.

Hoy digo ¡Basta! a .....

.....

.....

.....

#### Lee estos consejos

Para defenderte no es necesario que hagas grandes cosas. Pero siempre será necesario que dejes claro que no estás de acuerdo con lo que están haciendo.

Es muy importante que les digas a los demás (y también a ti mismo, a ti misma) que lo que te hacen está mal, que no te gusta; que no estás contento con ese trato y que tienes derecho a defenderte.

Para salir de una situación tan difícil como el acoso escolar es importante que cuentes con el apoyo y la ayuda de personas cercanas y que te quieran. Es muy bueno que expreses lo que sientes y lo que piensas.

Sé valiente para conseguir decirles a otros aquello que consideres adecuado: ¡Eso que haces está mal!, ¡devuélveme mis cosas!, etc.

Sé tú mismo, sé tú misma, ve al colegio sin miedo, no es necesario que cambies nada en ti, ni en tu forma de ser. Di aquello que piensas y haz lo que te haga sentir bien.

Evita situaciones de conflicto, quédate en zonas en que puedan verte. Júntate con aquellos, aquellas que te tratan bien y te hagan sentir bien.

No muestres temor, si se acercan no te asustes. Si te dicen algo, no les hagas caso, te lo dicen para molestarte. Si te molestan, diles que no estás de acuerdo con lo que hacen y cuéntales a los maestros, a las maestras.

Mantente tranquilo, tranquila, los que acosan suelen esperar a esos momentos en que te ven asustado, asustada o nervioso, nerviosa. Saben que si estás muy asustado, asustada, probablemente no serás capaz de defenderte de forma acertada.

Ánimate y habla con tus padres o maestros, maestras, cuéntales si es que sabes de una situación de bullying.

Es imprescindible que tú creas en ti mismo, en ti misma. Recuerda que eres inocente, que tienes derecho a defenderte y que dentro de ti está todo lo que necesitas para acabar el acoso.

# Actividad 10



## Sopa de letras del buen trato

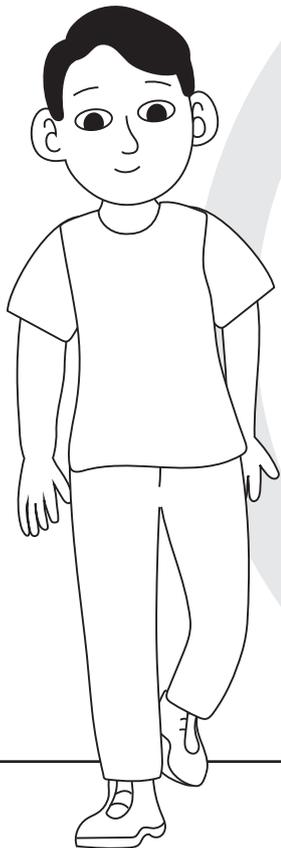
Encuentra las siguientes palabras:

1. CALMA
2. TOLERANCIA
3. AMOR
4. AYUDA
5. HABLAR
6. ACCIÓN
7. ALEGRÍA
8. RESPETO
9. ACEPTACIÓN
10. DENUNCIA
11. COMPAÑEROS
12. BONDAD



Recalca y resalta los valores, los actores y las acciones del buen trato para parar el bullying.





**Las instituciones y personas que protegen los derechos de las niñas, niños y adolescentes son:**

- \* Maestras y maestros.
- \* Dirección de la unidad educativa.
- \* Defensorías de la Niñez y Adolescencia.
- \* Policía Boliviana.
- \* El Centro Especializado de Prevención y Atención Terapéutica (CEPAT)

**¿Cuáles de estas instituciones que protegen los derechos de niñas, niños y adolescentes están más cerca a tu casa o unidad educativa?**

---

**Si tienes alguna pregunta o requieres alguna orientación llama a la línea gratuita**

**FAMILIA SEGURA 800 11 3040**



