

EL MALTRATO ENTRE ESCOLARES

Guía para
jóvenes

Isabel Fernández García
Isabel Hernández Sandoica



SUMARIO

PRESENTACIÓN.....	5
INTRODUCCIÓN.....	7
1. HISTORIA DE CHICOS.....	8
2. HISTORIA DE CHICAS.....	12
3. HABLANDO DEL MALTRATO ENTRE COMPAÑEROS Y COMPAÑERAS.....	16
4. DESCRIBIENDO EL MALTRATO ENTRE COMPAÑEROS.....	17
5. “SE METEN CONMIGO MÁS QUE CON OTROS COMPAÑEROS”.....	18
6. “ALGUNOS COMPAÑEROS ME VEN DIFERENTE ”.....	19
7. “ME GUSTARÍA DECÍRSELO A MIS PADRES O AL PROFE”.....	20
8. “SON COSAS NUESTRAS, SÓLO ES UNA BROMA”.....	22
9. Y SI TÚ TE METES CON OTROS COMPAÑEROS.....	23
10. “A VECES ACOMPAÑO A QUIENES INSTIGAN A OTROS COMPAÑEROS ”.....	25
11. “YO NO MALTRATO PERO SÉ QUIÉN LO ESTÁ HACIENDO Y QUIÉN LO PADECE”.....	26
12. “ME GUSTARÍA HACER ALGO PARA QUE ESTAS COSAS NO OCURRIERAN”.....	28
CONCLUSIÓN.....	29

Edita :
DEFENSOR DEL MENOR EN LA COMUNIDAD DE MADRID
C/ Ventura Rodríguez 7, 6.ª planta. 28008 Madrid
E-mail: defensor@dmenor-mad.es
Tel.: 915 634 411

PRESENTACIÓN

La Institución del Defensor del Menor tiene entre sus fines y responsabilidades esenciales la divulgación de temas y contenidos de especial relevancia y significación en la vida de nuestros menores. El contenido que se desarrolla en el presente texto pretende introducir al joven lector en el complejo mundo de las relaciones entre iguales y, de modo singular, en el controvertido tema de los conflictos de convivencia y trato que pueden observarse entre iguales en los centros educativos, con especial incidencia, asimismo, en la prevención de los comportamientos que vienen a señalarse como de *maltrato o acoso* entre alumnos.

El creciente número de casos detectados en los que se dan de manera insistente muestras palpables de acoso y abuso de unos alumnos para con otros requiere de la profunda reflexión de todos y, por supuesto, del colectivo de chicos y chicas que protagonizan, de una u otra manera, este tipo de conflictos de convivencia.

Parece evidente y suficientemente contrastado que las situaciones de acoso y maltrato vienen a suponer un especial lastre para el adecuado desarrollo de niños, niñas y adolescentes. Y resulta innegable la responsabilidad de todos para prevenir las referidas situaciones y, en su caso, colaborar de forma adecuada y sensible en la resolución estable y constructiva de las mismas.

Las profesionales que han sido encomendadas para la elaboración del texto contribuyen con sus reflexiones, argumentos, experiencia y propuestas a descifrar el complejo código de ideas y comportamientos contenidos en este tipo de situaciones, presentes sin duda en los centros educativos, en las aulas, en el día a día que se vive de manera cotidiana y ordinaria entre iguales y entre adultos e iguales.

Con el material propuesto, la Institución del Defensor del Menor pretende contribuir a la divulgación de aspectos de naturaleza teórica y práctica en torno al convivir diario entre iguales, señalando la relevancia de que los propios adolescentes, niños y niñas perciban de manera significativa y sensible la importancia de cuidar las relaciones afectivas, emocionales y de trato cotidiano con los compañeros.

Deseamos que las ideas, reflexiones y vivencias que a continuación se citan sirvan y contribuyan a desarrollar de manera eficaz la convivencia pacífica, respetuosa y constructiva entre las personas.

Pedro Núñez Morgades
DEFENSOR DEL MENOR

INTRODUCCIÓN

Es verdad que **todos queremos sentirnos a gusto con nuestros amigos y compañeros del colegio**, pero no todos podemos conseguirlo, ni siempre.

En este cuadernillo vamos a hablar sobre lo que les ocurre a algunos chicos y chicas en la escuela. Nos interesa destacar las **situaciones en las que alguien se “mete” con otro compañero de forma continuada, le ofende y acosa, pudiendo llegar a agredirle físicamente o simplemente a ignorarle**. Cuando ocurre esto, hay intención de hacer daño y quedar por encima de ese compañero.

A veces, después de que un chico, una chica o un grupo comienza a meterse con otro, los demás de la misma clase o de clases cercanas se meten también con él y, al final, ese compañero se ve aislado y rechazado por todos. En otras ocasiones puede ocurrir que alguien, sin razón alguna, le diga a otro *“a la salida te espero”* o *“si no me traes dinero mañana, te vas a enterar”*.

Algunos chicos pueden llegar a ser terriblemente dañinos para sus compañeros y producirles miedo con burlas y malos tratos.

Sobre estas cosas queremos que reflexiones con nosotros conforme avances en la lectura de estas páginas y que vayas contestando a las preguntas que te formulamos **para ver cómo las sientes**.



1. HISTORIA DE CHICOS



LUIS tiene 12 años. Está en 1º de E.S.O., es de los más pequeños de su clase en edad y estatura. Siempre ha sido un buen alumno. Ha entrado nuevo en el Instituto y no tiene amigos. Desde el principio se ha sentido amenazado por José y sus colegas: le dicen insultos, se ríen de él, le quitan las cosas y se las rompen, le dan collejas, le piden dinero... Él se siente mal, indefenso, solo. Les ha pedido que le dejen en paz, pero José se burla de él y le amenaza con pegarle a la salida del Instituto. No quiere contárselo a nadie; cada día está más harto y ha empezado a faltar al Centro.

JOSÉ tiene 14 años. Repite 1º de E. S. O. en el mismo grupo que Luis. Le gusta ir al Instituto porque allí tiene a sus colegas y se divierte con ellos buscando bronca y haciendo la vida imposible a alguno de los alumnos que entran nuevos en el Centro, especialmente si manifiestan algo que los hace distintos (llevar gafas, ser gordo o muy bajito, no ir a la moda, ser muy tímido...) Sólo se puede ser amigo de José si él lo decide, no puede entrar cualquiera en su grupo. Se siente superior a los demás. Es incapaz de ponerse en la piel del otro, es escasamente sensible y le cuesta demostrar sus sentimientos. Además su fuerza física y la constante compañía de sus amigos le da seguridad en sí mismo.



SERGIO tiene 13 años y es también compañero de curso de Luis, José y Carlos. No le gusta nada lo que José y sus amigos le hacen a Luis. Alguna vez se ha atrevido a decirles algo, pero le han contestado que se meta en sus cosas y los deje tranquilos. Ha intentado hablar con Luis, pero tampoco quiere escucharle. Cree que Luis se sentiría débil si aceptara su ayuda. Ha pensado comentárselo a la Tutora, aunque todavía no lo tiene claro. Además podrían llamarle chivato...

CARLOS tiene la misma edad que Luis, 12 años. Está en el mismo grupo que él y José. En el colegio era amigo de Luis, pero pronto decidió unirse al grupo de José. Así se sentía más seguro. No le resultó fácil, tuvo que pasar algunas pequeñas pruebas: insultar a algún compañero, quitarle cosas, empujar, amenazar... A veces le da pena de Luis, pero prefiere seguir la corriente de su grupo. Si ayudara a su antiguo compañero, se buscaría problemas con José y los demás.



Historia de Chicos





Al día siguiente.



Luis ya no puede más.



No ha querido decírselo a nadie y nadie parece haberse dado cuenta de su situación.



Sabe que hoy le van a pegar a la salida.



Ha salido de casa como todas las mañanas pero no se atreve a ir a clase.

2. HISTORIA DE CHICAS



LAURA tiene 14 años. Está en 3º de E. S. O. Es guapa y le gusta coquetear. Es líder de su grupo de amigas. Decide por todas: se hace lo que ella quiere, se va a donde ella dice, entra y sale del grupo quien a ella le parece. Su mejor amiga es Cristina. A Laura le gusta Julio, el chico más ligón de la clase. Pero Julio parece interesarse por una chica nueva: Elena. Laura sabe que la mejor forma de conseguir que las demás compañeras no acepten a Elena es propagar rumores sobre ella. Incluso estaría dispuesta a pelearse, si fuera preciso.

ELENA tiene 14 años, es nueva en el Instituto y está en el mismo grupo que Laura, Julio y Cristina. Es atractiva, pero no le gusta llamar la atención. Como es muy sociable, ha hecho amigos con facilidad. Con Julio se lleva especialmente bien, y esto le ha creado problemas: Laura y Cristina han empezado a sembrar rumores y falsedades sobre ella. Siente que se está quedando sola. Ha llegado a sus oídos, incluso, que la quieren pegar.



CRISTINA tiene la misma edad que Laura y Elena, 14 años, y está en la misma clase. Es débil de carácter, siempre se ha dejado dirigir. Admira el aspecto de Laura y su decisión. Sabe que ella no es agraciada, pero tiene mucha fuerza física. Por su amiga es capaz de mentir y difamar, si es preciso. Está al corriente de los sentimientos de Laura y no duda en ayudarla en su empeño por amedrentar a Elena. En el fondo le gustaría evitar la pelea prevista, pero no se atreve, porque no quiere disgustar a Laura y perder su amistad, su protección.

JULIO tiene 15 años. Repite 3º de E. S. O. en el mismo grupo que Laura, Cristina y Elena. Tiene gancho con las chicas y liga con facilidad. Tonteaba con Laura hasta que llegó Elena. Con ella se siente muy a gusto, coinciden en muchas cosas. No quiere dejar de ser amigo de Laura, aunque no entiende su actitud con Elena. Pero no le da importancia. Tampoco entiende la soledad y el miedo que siente Elena. Son tonterías de chicas.



Historia de Chicas



BUENO, JULIO, ¿CUÁNTAS HAN CAÍDO EN TUS MANOS ESTE VERANO?



MIRA QUE ERES TONTA... SI YA SABES QUIÉN ME GUSTA A MÍ.

PERDONAD, ¿LLEVÁIS YA TIEMPO EN ESTE INSTITUTO?

ES QUE SOY NUEVA Y ESTOY UN POCO PERDIDA ¿PUEDO IR CON VOSOTROS?



SÍ



A la salida del instituto



ES MUY SIMPÁTICA LA CHICA NUEVA, ¿VERDAD? Y ES UNA SUERTE QUE ESTÉ EN NUESTRA MISMA CLASE.

YA VEO POR DONDE VAS... PUES A MÍ ME HA PARECIDO UNA PUJA INSOPORTABLE.







Una semana más tarde

EL VIERNES RECOJO
LOS TRABAJOS. RECORDAD
QUE DEBÉIS HACERLOS
EN PAREJAS.

UNA PREGUNTA

¿Y SI ALGUIEN
NO ENCUENTRA
PAREJA, PROFE?

Tres meses después

DE VERDAD, NO PUEDO MÁS. TUS AMIGAS NO ME
DEJAN EN PAZ. VAN DICHIENDO COSAS DE MÍ A TODO EL
MUNDO. YA NADIE QUIERE ESTAR CONMIGO. HASTA HAN
EMPEZADO A DECIR QUE ME QUIEREN PEGAR.

NO CREO QUE SEA
PARA TANTO. EXAGERAS
UN POCO PERO, SI QUIERES,
PUEDO HABLAR
CON ELLAS.

3. HABLANDO DEL MALTRATO ENTRE COMPAÑEROS Y COMPAÑERAS

A menudo los chicos que están siendo acosados, aquellos con los que se meten y de los que se ríen otros, se sienten tristes, tienen miedo y no cuentan a nadie lo que les pasa. **El maltrato se alimenta con el silencio de todos:** *de los que lo hacen, de quien lo padece, y de quien lo ve y no lo remedia.*

Sabemos que la única forma de parar el maltrato entre compañeros es dando a conocer los hechos y los sentimientos y hablando entre todos sobre lo que está ocurriendo. Si se comunica, es más fácil que alguien nos pueda ayudar a detener la agresión. Si los hechos se hacen públicos, el que se mete con otro tiene que dejar de hacerlo y dar cuenta de sus hechos.

No debemos creer que decir la verdad acerca de nuestra indefensión y nuestras preocupaciones es de cobardes. Todo lo contrario: el cobarde es aquél que se ampara en la amenaza y que no da la cara.

RECUERDA

El maltrato entre compañeros tiene que ser comunicado a otras personas que no estén involucradas.

No hay que dejar que el silencio lo aumente y dé pie al agresor a abusar con más intensidad.



- ¿Alguna vez te has sentido acosado (maltratado de forma repetida) por otro compañero?
- En tal caso, ¿qué hiciste?, ¿se lo comunicaste a alguien?, ¿qué ocurrió?
- Si no se lo comunicaste, ¿mejoró la situación o se metieron más contigo?

4. DESCRIBIENDO EL MALTRATO ENTRE COMPAÑEROS

Las relaciones de **maltrato** se dan cuando **alguien hace daño a otra persona de forma repetida**. Así cree hacerse fuerte a los ojos de los demás; quiere demostrar que es “importante”.

Hay muchas maneras diferentes de meterse con un compañero y maltratarlo:

- lograr que haga cosas que no quiere hacer y que le pueden traer problemas;
- exigirle dinero;
- hacerle el vacío, consiguiendo que los demás tampoco se relacionen con él;
- insultarle, ponerle motes, burlarse;
- sembrar rumores, bulos; chismorrear;
- amenazarle verbalmente o por escrito (notas, mensajes en el móvil...);
- darle empujones, collejas, pelearse o pegarle.

Cuando un niño o un adolescente están siendo acosados, les ocurren varias de estas cosas sucesivamente o a la vez, y suele ser un grupo de compañeros el que maltrata, aunque a veces lo hace uno solo.

En ocasiones **el chico o la chica que se sienten acosados por los demás pueden llegar a pensar que tienen la culpa de lo que les ocurre**. Pueden sentirse tan tristes y decepcionados de sus malas relaciones con sus compañeros que tendrán problemas para concentrarse y su rendimiento académico bajará; incluso pueden caer en una depresión. Su situación personal se hace insoportable.

Los agresores cada vez se sienten más fuertes, se creen más populares y se ven poderosos porque infunden miedo. Su intolerancia hace que le vayan perdiendo el respeto cada vez a más gente, pudiendo llegar a convertirse en los “matones” de la clase, a los que se les tiene miedo y con los que -en el fondo- nadie quiere estar.

RECUERDA

En las situaciones de maltrato hay una persona que se siente acosada y maltratada por otro (u otros), que con ello se hace el fuerte y obtiene poder ante los demás.

A pesar de ello, una persona que actúa de esta manera con desprecio y falta de respeto hacia otro realmente no es valorada, sino temida.

- *¿Te consideras objeto de maltrato por parte de algún compañero?*
- *¿Estás metiéndote con algún compañero o compañera de tu escuela?*
- *¿Crees que de esa manera obtendrás más popularidad entre tus compañeros y te verán con más poder?*

5. "SE METEN CONMIGO MÁS QUE CON OTROS COMPAÑEROS. ME GUSTARÍA HACER ALGO"

Algunos chicos y chicas creen que, cuando se meten con ellos, lo mejor es **callarse y pasar desapercibido**, pero esto a menudo **agrava la situación**. Cuando de forma continuada se metan mucho contigo o con un compañero **debes recordar** lo siguiente:

- Tú solo posiblemente no puedas hacer frente a un acoso reiterado de un grupo de compañeros. **No es ninguna vergüenza pedir ayuda**. Hazlo y seguro que alguien te escuchará.
- **Cuéntaselo a alguien**: a un amigo, a un compañero, a un profesor o a tus padres.
- **Busca protección en otros compañeros**: no andes solo; busca amigos con quien relacionarte.
- **Respétate a ti mismo**. Piensa que nadie tiene derecho a tratar mal de forma reiterada a otro. Sé firme en la convicción de que **tú vales tanto como cualquier otra persona**.
- **Intenta no mostrar miedo**. En cuanto puedas, expresa tus sentimientos a alguien en quien puedas confiar y que pueda ayudarte a trazar un plan de actuación.
- **Hazle saber al profesor Tutor lo que te ocurre y que te gustaría que en clase se hablara de la convivencia**, sin tener que centrarse en tu problema en particular.
- **Revisa** si hay algunas cosas de las que dices o haces que irrita a tus compañeros o no suele gustarles e **intenta cambiarlas**. Practica otras formas de responder en esas situaciones concretas.

RECUERDA

Si sientes que se están metiendo contigo debes adoptar una serie de decisiones para protegerte.

No te quedes parado sin hacer nada: expresa tu situación a alguien en quien confíes. Pide ayuda.

- *¿Cómo crees que se siente una persona que está siendo acosada por otros compañeros?*
- *¿Si alguien te contara que le está pasando esto cómo le ayudarías?*
- *¿A qué adulto le contarías esto si te pasara a ti?*
- *¿Has pensado alguna vez en cómo te protegerías si algo así te pasara a ti?*

6. "ALGUNOS COMPAÑEROS ME VEN DIFERENTE

(soy de otra raza, país, religión o bien soy diferente físicamente: más gordo, más bajo, más alto, visto diferente...)

SIENTO QUE SOY CULPABLE DE ALGO, ¿QUÉ ME PASA?"

Nadie está exento de ser diferente. Cada persona es como es y eso nos hace únicos y valiosos. Incluso dentro de un mismo grupo, de una misma clase social o de una misma raza nadie es igual a otro. **Todos somos diferentes y ahí está la grandeza de la Humanidad.**

No creas que el problema lo tienes tú, sino al revés: **el problema lo tienen aquellos que se creen especiales, superiores.** Muchas veces nos encontramos con personas intransigentes que sólo aceptan a los que son como ellos. Los que te tratan mal por tu diferencia están encerrados en visiones muy parciales de la realidad: su mundo es muy pequeño, no existe más que en sus mentes. La verdadera realidad es que cada vez hay más mezcla entre las personas y entre sus culturas.

Las modas pasan, pero las personas perduran. **Toda persona tiene derecho a su dignidad personal** y ningún compañero o compañera debe ofender a otro o meterse con él por estos signos externos o por su diferencia de raza, religión o cultura. Si algún compañero se mete contigo por tu raza o tu apariencia física o tu forma de vestir, no le hagas caso. Si continúa metiéndose, házselo saber a tu profesor Tutor para tratar el tema en la clase de Tutoría.

RECUERDA

Cada individuo es único y valioso. La intolerancia y el racismo son también formas de maltrato entre compañeros.

No permitas que tu dignidad personal se vea atacada por estas causas, ni ofendas a nadie por sus valores culturales o religiosos.

Todos somos diferentes: nuestros rasgos físicos, forma de vestir o gustos deben ser respetados.



- ¿Conoces algún caso de racismo, con motes racistas o burlas ofensivas, que se este dando en tu entorno? En caso afirmativo, ¿qué has hecho al respecto?
- ¿Sufres tú algún acoso a causa de tus gustos, cultura, religión o aspecto físico?
- ¿Has comentado este tipo de hechos en algún momento en tu clase con el profesor Tutor?

7. “ME GUSTARÍA DECÍRSELO A MIS PADRES O AL PROFE, PERO NO SÉ CÓMO HACERLO”

Muchos chicos querrían hablar de los problemas que están sufriendo o que están viendo que sufren otros, pero no se atreven a hacerlo, ni ven el momento adecuado para ello. A veces ni siquiera se atreven a comentarlo con otro compañero, aunque sea su amigo. Les da vergüenza y les duele tener que reconocer que están en una situación de indefensión que refleja debilidad ante alguien que se ha erigido como poderoso. Sin embargo es necesario que el maltrato salga a la luz. Es la única forma de que paren las agresiones.

Pero si no sabes cómo contarlo a un adulto o tienes miedo a que te tachen de “chivato”, piensa que no hay ninguna justificación para que sigas sufriendo tú o un compañero, y que los conflictos hay que abordarlos para que se resuelvan. Por ello **te sugerimos:**

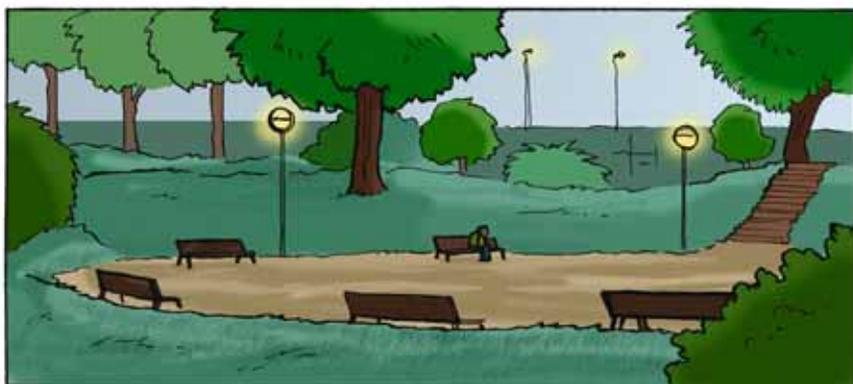
- No esperes hasta que el nivel de daño u hostigamiento te haya causado mucho miedo o malestar. Actúa en cuanto sientas que “se están pasando” contigo, que cada vez son más personas las que te maltratan o lo hacen con más frecuencia o intensidad. **Actúa cuanto antes.**
- **Decide a qué adulto o compañero le quieres contar tu problema.** Busca un momento tranquilo en el que puedas hablar con sinceridad para expresar lo que te pasa. Le debes **contar los hechos**, tus **emociones** (lo que sientes, tus inquietudes, tus miedos,...), tus **deseos... Solicita su ayuda.**
- **Pídele que sea discreto**, que no vaya contando a cualquiera lo que te está pasando y **que te ayude a trazar un plan** para detener el maltrato.
- En caso de que te sea muy difícil contarlo, **llama al Teléfono del Defensor del Menor (915 634 411)** para pedir orientación y ayuda -guardará toda la privacidad- y seguro que obtendrás la respuesta que necesitas.
- Confía en que, en realidad, casi todo el mundo piensa que no está bien que un compañero sufra por la agresión de otro. **Tendrás muchos más apoyos de los que esperas. Cree en ti y en los demás.**

RECUERDA

Comunica las situaciones de maltrato cuanto antes.

Escoge una persona de tu confianza y cuéntale cómo te sientes, qué está ocurriendo, tus inquietudes o miedos. Pídele ayuda.

- ¿Qué le dirías a la persona escogida si te ocurrieran cosas así?
- ¿Alguien te ha contado algún incidente de este tipo? En caso afirmativo, ¿qué has hecho?, ¿cuál fue el plan de actuación?
- ¿Conoces algún caso de maltrato que se haya destapado en tu clase o en tu colegio? En tal caso, ¿cómo se abordó? ¿Crees que, si se produjera otro caso, se debería abordar de forma distinta?



8. "SON COSAS NUESTRAS, SÓLO ES UNA BROMA"

Cuando alguien se mete con otro, una de las justificaciones más frecuentes es que "es una broma", que "siempre se tratan así" entre compañeros y que "no es para tanto". Estas palabras suelen encubrir el reconocimiento de que se ha actuado mal, pero no se quiere reconocer la falta. Reconocer los propios errores es el mejor método para demostrar que realmente se quiere cambiar, que se quiere dejar de agredir.

A algunos chicos o chicas les cuesta entender que, al agredir, otros sufren; es decir, que **aquello que te hace daño a ti también hace daño a los otros**. No entienden el concepto de "empatía", o sea, **la capacidad de ponernos en la piel del otro y entender cómo se siente en una situación determinada**.

A todos nos gusta que los demás nos comprendan y nos traten con respeto. En la amistad hay una situación de igualdad en la que los amigos se gastan bromas, juegan sin intención de hacerse daño. Pero si se hacen daño, los amigos se piden perdón y hacen las paces. Así aprenden a tenerse confianza y respeto.

Sin embargo, cuando unos se meten con otros con intención de dañarles, les hacen sufrir. Se sienten bien al ver que son más fuertes y que pueden humillar con facilidad y continúan haciéndolo, porque son incapaces de sentir empatía y ver que la otra persona lo está pasando mal. Cuando sucede esto, estamos ante una situación de maltrato entre compañeros. Ya "no es una broma", es acoso: una falta de respeto muy grave hacia otra persona.

RECUERDA

No hagas a los demás lo que no te gustaría que te hicieran a ti. Las "bromas" pueden hacer daño. Entonces, deja de hacerlas y pide perdón si es necesario.

Cuando veas que alguien está sufriendo, ponte en su piel y piensa cómo te sentirías tú en esa situación.

- ¿Alguna vez has tenido que pedir perdón por haberte metido demasiado con un compañero? ¿Qué te llevó a hacerlo?
- ¿Conoces algún caso de un compañero que lo está pasando mal a causa de su relación con los otros? ¿Cómo crees que se siente?, ¿te puedes poner en su piel?



9. Y SI TÚ TE METES CON OTROS COMPAÑEROS...

Sólo algunos chicos o chicas meten miedo a los demás. En su comportamiento suelen reproducir una imagen dura y agresiva que no refleja sus sentimientos. Esta "máscara" es más frecuente entre los chicos. Las chicas prefieren formas de maltrato menos manifiestas: sembrar rumores, hablar mal de alguien, excluir de su círculo de amistad...

Con frecuencia quien se mete con los demás suele ser porque tiene otros problemas, porque reproduce un comportamiento agresivo que ve a su alrededor, o simplemente porque no sabe controlarse.

Si éste es tu caso, seguramente lo estás pasando mal y en el fondo te sientes inseguro, pero quieres mostrarte duro ante los demás. La agresión reiterada acabará volviéndose en tu contra y haciéndote daño a ti también. Por ello **ten en cuenta** lo siguiente:

- **No creas que la gente te respeta.** Simplemente te tiene miedo o les impones, pero no eres realmente aceptado. Seguramente es más importante **buscar el respeto de los demás, no el dominio sobre los demás.**
- No te conformes con tu forma de actuar. **Intenta cambiar tus conductas agresivas y fijate en cómo actúan otras personas** en las mismas circunstancias.
- Date cuenta de que a corto plazo es posible que ganes, pero a largo plazo -si continúas metiéndote con otras personas- tendrás muchos problemas en la vida. **La agresión tiene consecuencias de las que tarde o temprano tendrás que responder ante la sociedad.**
- **Pide ayuda** a algún profesor, orientador o tutor **si tienes problemas** familiares. Si te encuentras mal o necesitas hablar de tus problemas con alguien, **confía en los demás.**
- Piensa en el daño que estás haciendo a otros. **Ponte en su lugar e intenta imaginar cómo te sentirías tú.**
- **Si tus amigos te animan a ser agresivo** y te retan a actuar a veces como un matón, **busca nuevas amistades** y retírate poco a poco de ellos.
- Cuando te sientas enfadado y no puedas controlar tu ira, respira hondo e **intenta relajarte.** Cuenta hasta cinco antes de actuar y, si te es posible, retírate a un lugar tranquilo en el que puedas descargar tus sentimientos de rabia y agresividad.
- **Piensa un poco sobre lo que realmente te molesta de ti;** eso que te lleva a hacérselo pagar a alguien.

RECUERDA

La agresión hacia otros compañeros trae consecuencias a corto y largo plazo. Al final te hará daño a ti.

Demostrando tu fuerza, no conseguirás ser respetado sino temido.

Intenta autocontrolar tus impulsos.

Pide ayuda o acepta ayuda de algún adulto si te es difícil cambiar.

- ¿Qué acciones agresivas has realizado en el último mes?
- ¿Cómo te sentirías tú si alguien te maltratara?
- ¿Cómo crees que se sintieron los que observaban tus abusos?
- ¿Cómo te gustaría que te recordaran tus compañeros de clase cuando sean mayores?
- ¿Por qué crees que te comportas así?, ¿Realmente eres así?



10. "A VECES ACOMPAÑO A QUIENES INSTIGAN A OTROS COMPAÑEROS E INCLUSO ME METO TAMBIÉN CON ALGUNO, PERO NO PARTICIPO ACTIVAMENTE. SOMOS SÓLO UN GRUPO DE AMIGOS QUE NOS LO PASAMOS BIEN"

Una de las claves del maltrato es la **acción en grupo**. Se suele empezar con simples bromas (por ejemplo, poner un mote ofensivo). Después se forma un grupo que repite la ofensa insistentemente. Poco a poco se van incrementando la intensidad y la gravedad de sus acciones. En estos casos suele haber **un líder** (el que más acusa, el que tiene más ideas para hacer daño,...) que se ampara en el grupo, se siente arropado y protegido. Conforme avanzan en su acoso, los grupos de agresores se cierran más al resto de los compañeros, y utilizan a la víctima como una forma de reforzar la sensación de pertenecer a su grupo.

Sus acciones encuentran a veces **reflejo en la actuación de los demás**. Así, quien quiera entrar en el grupo de agresores ha de maltratar igualmente a la víctima para poder ser admitido. Incluso puede llegar a formarse un segundo grupo que, sin agredir con la intensidad que el primero, empiece a meterse también con la víctima; así sienten que adquieren su parcela de poder.

Todo esto causa miedo entre los compañeros. **Los observadores que ríen las "gracias" y los que no denuncian lo que están viendo refuerzan las acciones intimidatorias del grupo de agresores.**

RECUERDA

El maltrato entre compañeros está muy ligado a la acción en grupo.

Suele haber un líder al que acompañan y arrojan otros.

Algunos chicos se unen al grupo para sentirse protegidos.

Las acciones de un grupo que maltrata suelen ser imitadas.

"Reír las gracias" a un grupo de agresores refuerza su conducta.

- *¿Participas en algún grupo que se mete con otro compañero o se ríe de él?*
- *En caso afirmativo, ¿por qué?, ¿para protegerte (así nadie se mete contigo...)?*
- *¿Estás seguro de que mañana no serás tú el objeto de las burlas?*
- *¿Te gustaría que un grupo de compañeros la tomase contigo y los demás les rieran las gracias? ¿Cómo te sentirías?*

11. "YO NO MALTRATO PERO SÉ QUIÉN LO ESTÁ HACIENDO Y QUIÉN LO PADECE. ME GUSTARÍA QUE NO LO HICIERAN, PERO NO SÉ BIEN QUÉ HACER PARA AYUDAR AL CHICO CON EL QUE SE METEN"

Hacer frente a las situaciones de maltrato puede dar miedo, pues pensamos que si ayudamos al chico o a la chica con quien se están metiendo, se van a empezar a meter con nosotros también. Sin embargo, si nos mantenemos en **silencio**, éste se interpreta como **aprobación del acoso** y, al consentir, nos convertimos indirectamente en parte de los que acosan. También es verdad que, en ocasiones, no sabemos bien quién empezó a meterse con quién, especialmente si el acosado a su vez se mete con otros, y entonces pensamos que es más sencillo no meternos en problemas.

Sin embargo, hay muchas **formas de ayudar sin correr ningún riesgo**. Te sugerimos las siguientes **estrategias**:

- **No rías las gracias** de los que se meten con otros.
- **Habla con el compañero acosado** y pregúntale cómo se siente y lo que está ocurriendo.
- **Comenta con un profesor de confianza** lo que estás viendo.
- Cuenta en casa la situación y **busca consejo en tus padres**.
- **En caso de agresiones reiteradas o de intensidad muy grave** (pelea, vejaciones, robos, agresiones en los vestuarios del gimnasio, persecuciones a la salida de clase, amenazas graves, u otras acciones que puedan causar mucho daño), **avisad inmediatamente a un adulto**.
- **Propón la discusión de este tema en Tutoría** como preocupación del grupo.
- Cread, con la ayuda del Tutor, un **grupo de voluntarios que ayuden a posibles víctimas**.
- Redactad entre todos, en Tutoría, un **código de respeto entre compañeros**.
- **No calles: es signo de cobardía**.

RECUERDA

Quando veas situaciones de maltrato, **ACTÚA**: no consentas, no rías las gracias, comunícalo a un profesor y propón hablar de estas cosas en Tutoría.

NO CALLES. EL SILENCIO PERPETÚA EL ACOSO.

- ¿Has preguntado a algún compañero que estaba siendo acosado qué le pasaba y cómo se sentía?
- Vamos a intentar elaborar un código de conducta contra el maltrato que valga para tu colegio ¿Podrías pensar en cinco o seis normas que se deberían incluir en él?



12. "ME GUSTARÍA HACER ALGO PARA QUE ESTAS COSAS NO OCURRIERAN EN MI ESCUELA"

El maltrato entre compañeros se da en todas las escuelas con mayor o menor intensidad. Si los profesores, los padres y los alumnos son conscientes de que el maltrato existe, si han hablado sobre el tema y se conoce bien lo que se admite y lo que no en las relaciones entre compañeros, **el maltrato será mucho más leve**, porque se podrá dialogar con facilidad sobre lo que nos hace sentir mal, y el profesorado favorecerá que se hable de ello.

No todas las escuelas actúan igual y no todas lo consideran un tema de especial interés. Algunas piensan que no hay maltrato. Sin embargo, olvidan que se puede maltratar de formas muy sutiles (amenazas, chismes, exclusión o rechazo...), que también son formas de herir y de acosar a otros.

Tú puedes ayudar a que no se produzcan estas situaciones. ¿Cómo?:

Siendo crítico con este tipo de comportamientos, no permitiendo que las bromas se conviertan en agresión intencionada y, sobre todo, no participando ni callándote cuando veas que se está haciendo.



CONCLUSIÓN

- El maltrato tiene mucho que ver con el respeto entre todos, la valoración de la diferencia y las buenas relaciones entre compañeros. **Trata a los demás como te gustaría que te trataran a ti** y piensa si aquello que estás haciendo puede hacer daño al otro.
- **Es importante que en tu clase de Tutoría habléis sobre las relaciones en el grupo y que colaboréis en actividades conjuntas en las que os conozcáis mejor y fomentéis la amistad en el grupo.**
- **Habla con tus padres y cuéntales lo que haces en la escuela.** Diles lo bueno y lo malo que te ocurre. Busca un tiempo para hablar y contarles tus inquietudes y temores. **No ocultes situaciones de maltrato que puedas estar padeciendo.** Airéalo antes de que te haga demasiado daño y tengas demasiado miedo.
- **Ten confianza en alguno de tus profesores y coméntales, desde el principio, incidentes que hayan ocurrido en los que se empiece a trazar una relación de abuso.**

RECUERDA

EL MALTRATO ES COSA DE TODOS.

En las escuelas hay relaciones de abuso entre compañeros. Debemos impedir que los incidentes se repitan o aumenten.

Hay que tener muy claros los límites: qué se permite y qué no en las relaciones entre compañeros.

El mejor antídoto contra el maltrato es la amistad y las buenas relaciones entre compañeros.

La escuela puede ayudar manteniéndose atenta a estos incidentes y elaborando un código de conducta claro y conocido por todos en el que no se admitan este tipo de situaciones.

- *¿Tenéis en tu escuela alguna norma específica relacionada con los abusos entre iguales?*
- *¿En tu Tutoría se trabaja la amistad entre vosotros?*
- *¿Habláis de casos de maltrato o situaciones de malas relaciones entre compañeros de vez en cuando con algún profesor en clase?*
- *¿Qué propuestas se te ocurren para que haya menos relaciones de abuso entre chicos y chicas en tu escuela?*



*El Defensor del Menor
en la Comunidad de Madrid*

Realización

Kidekom

Ilustraciones

Luis Mejía

Textos y guión

Isabel Fernández García
Isabel Hernández Sandolca