

Francisco de Zataráin

Contra el BULLYING



GUÍA DEL ORIENTADOR

EL MÉTODO “PEACEMAKER”

Una guía del orientador

Por: Francisco Zataráin

“Lo mejor que podemos hacer por el otro,
no es sólo compartir con él nuestras riquezas,
sino mostrarle las suyas”.

Benjamín Disraelí.



Primera parte.....8

¿Por qué odio los lunes?

¿Qué es el Bullying o acoso psicológico?

Segunda Parte.....12

¿Quién es el bully o agresor?

Enfrentando mis miedos

Ahora sí, conociendo a tu agresor

Características del bully o agresor

¿Cómo se comporta un bully o agresor?

Tercera Parte.....18

¿Quién es una víctima?

¿Qué siente y piensa una víctima?

¡Alerta, no te pongas en riesgo!

Test: ¿Soy una Víctima?

¿Cómo saber si alguien

me está agrediendo o victimizando?

Cuarta Parte.....27

¿Cómo saber si alguien

me está victimizando?

Desenmascarando a mi agresor

Quinta Parte.....31

Proyecto Felicidad

¿Cómo alcanzar mi felicidad?

Finalmente, tu desafío

INTRODUCCIÓN

El presente manual para orientadores, educadores, psicólogos y terapeutas contiene un método de intervención para resolver conflictos de bullying, también conocido como acoso escolar o acoso entre pares, el cual fue desarrollado a lo largo de 7 años de estudio y experiencia del autor. Se ha ideado con el fin de que los centros educativos puedan atender, ayudar y fortalecer al mayor número posible de niños y jóvenes. Con la preparación de los orientadores en este método práctico se logrará prevenir y disminuir notablemente el índice de acoso en las escuelas.

De manera amigable y comprensible los orientadores guían a los estudiantes a analizar las lecturas, realizar los ejercicios y alcanzar aprendizajes significativos que están contenidos en el libro “Contra el Bullying: Cómo defenderte del acoso”.

Siguiendo los pasos que, de manera clara y sencilla, se presentan en este manual, los orientadores, no solo entenderán mejor el complejo proceso que se establece entre la víctima y su agresor, sino que podrán intervenir, tanto en la prevención, como en la atención directa de los casos que se presenten en su institución escolar.

Si cada orientador consigue en su escuela hacer visible la violencia invisible, característica del proceso de bu-

llying, logrará una transformación profunda en el sano desarrollo de los jóvenes y alcanzará la trascendencia como educador.

Con esta guía tienen en sus manos la posibilidad de convertirse en constructores de paz; solo falta que así lo elijan y se vayan a la acción.

OBJETIVO GENERAL

El gran objetivo del Método “Be a Peacemaker” es preparar a los orientadores para facilitar el desarrollo de los recursos de los jóvenes para que alcancen la plenitud y en algunos casos restablezcan el poder de “hacer” que su vida sea como quieren que sea.

EDAD

La edad adecuada para aplicar este método es de los diez a los diez y siete años.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Formar un vínculo potenciador de crecimiento entre maestro y alumno.

- Lograr que los alumnos modifiquen la percepción distorsionada que tienen de su agresor para que se liberen del miedo.
- Elevar el nivel de auto-observación para que descubran sus propias riquezas.
- Desarrollar un conocimiento detallado de las estrategias de control para que se sitúen en posición de distanciamiento.
- Eliminar los pensamientos auto-despreciativos y motivar a que establezcan una relación positiva consigo mismos.

A continuación se presentan las estrategias para lograr los objetivos que se plantean en este método.

Es muy importante que al finalizar cada sección se les pida a los estudiantes que escriban en cinco palabras cuál fue el aprendizaje más significativo -lo que más le movió o lo que fue más importante para ellos. A continuación, el orientador se da a la tarea de escuchar cada uno de estos aprendizajes haciendo énfasis en que todo lo que se exprese tiene validez, merece respeto y no se acepta ninguna clase de crítica o juicio negativo o positivo. Lo fundamental es escuchar y aceptar la realidad de cada quien.



Primera parte

¿Por qué odio los lunes?
¿Qué es el Bullying o acoso psicológico?

(Págs. 7-14) “Contra el Bullying:
Cómo defenderse del acoso”

Francisco Zataráin

Peacemakers Editores

“Un buen maestro sabe ser alumno”

Francisco Zataráin

Lo primero que el orientador debe hacer al abordar al alumno es crear un vínculo de confianza y sobre todo de aceptación positiva incondicional para que se establezca un ambiente de seguridad en donde el alumno se atreva a explorar su mundo interno.

Este vínculo se logra cuando el orientador les refleja a los alumnos las emociones y sentimientos de impoten-

cia, frustración, vergüenza, miedo, desesperación, enojo, coraje, ira e incluso deseos de venganza que se experimentan cuando todos los seres humanos estamos bajo un proceso de acoso físico y/o psicológico.

Para que el alumno genere confianza es fundamental que el profesor se sitúe en una posición de congruencia, se contacte con sus propios sentimientos y los exprese desde su parte más íntima. Esto lo puede lograr si recuerda alguna experiencia propia en donde haya sido víctima y se experimente en ese recuerdo.

Cuando el orientador logra esto, los alumnos se sienten entendidos y aceptados. Para fortalecer estos sentimientos es muy importante que el orientador exprese claramente que se vale tener miedo, que se vale que no encuentren alternativas para resolver el acoso y que todos los sentimientos antes descritos son producto o consecuencia directa del tipo de violencia que están sufriendo. Cuando el facilitador acepta esta experiencia, entonces a los niños y jóvenes se les quita la vergüenza, se atreven a abrirse y se logra formar el vínculo joven-orientador.

Es fundamental que el facilitador revise constantemente los sentimientos que experimenta en la relación con cada uno de sus estudiantes, ya que si se engancha emocionalmente con algún tipo de personalidad o situación específica, corre el riesgo de desvirtuar la ayuda.

Ejemplo: Si el orientador siente ira, enojo, lástima o incluso, si se ve reflejado en el agresor, víctima, rechazado o espectador es probable que se confunda y empiece a dirigir o aconsejar desde sus propias decisiones y desde su propio marco de referencia y no desde la realidad del otro. Si esto ocurre niega la posibilidad de que los estudiantes echen a andar sus propios recursos.

Una vez creado el vínculo, el orientador debe sembrar una esperanza creíble para cada uno de los alumnos. No es hablar de un mundo feliz sino de una posibilidad cercana a la experiencia de cada uno de los integrantes del taller. Para esto, hay que abordar un fenómeno llamado “creencia de imposibilidad”, que se arraiga en lo más profundo del ser de los implicados en el bullying. Esto es, pensar y sentir que su problema no tiene solución y que su vida será “siempre así”, que nunca estarán libres de sentirse amenazados ya que han intentado muchas estrategias para salir del acoso y no lo han logrado.

Hay que hacer mucho hincapié en que en su interior están los recursos necesarios para desarrollarse, alcanzar la plenitud y construir una cultura de paz. **Vivir sufriendo no tiene sentido.**

Existe un poderoso ejercicio que el orientador puede llevar a cabo para liberar a los jóvenes de la “creencia de imposibilidad”.

Ejercicio

En este ejercicio se les pide a los jóvenes que expresen por escrito como sería el mundo, el ambiente ideal en el que quisieran vivir. La idea es alejarlos de la racionalidad diciéndoles que no piensen en lo que existe, ni en su realidad, sino que se dejen llevar hacia lo más profundo de sus deseos, fantasías, anhelos y que lo escriban. A continuación se les pide a cinco alumnos ya sea al azar o los que quieran participar, que compartan lo que escribieron y se hace una reflexión. Al final, el orientador refuerza que ese mundo imaginario es, no sólo deseable, sino posible y que todo está en que se atrevan a alcanzarlo.

A partir del momento en que los jóvenes se sientan vinculados, contenidos, comprendidos y expresen íntimamente como les gustaría que fuera su ambiente, ya están listos para empezar a trabajar las siguientes estrategias.

El orientador hará hincapié en cada capítulo, para que se haga una reflexión y discusión de los conceptos contenidos en los recuadros azules.



Segunda Parte

¿Quién es el bully o agresor?
Enfrentando mis miedos
Ahora sí, conociendo a tu agresor
Características del bully o agresor
¿Cómo se comporta un bully o agresor?
(págs. 15-36) "Contra el Bullying:
Cómo defenderse del acoso"

Francisco Zataráin
Peacemakers Editores

*Cuando tu mundo interno esté en paz,
tu mundo externo también lo estará.*

Francisco Zataráin

En esta etapa el orientador guiará al estudiante en el conocimiento de lo que es un agresor. Se debe mostrar a los participantes que la fortaleza que el agresor parece tener,

no es más que debilidad, que él se comporta así porque, entre otras cosas, es un ser lastimado emocionalmente, es frágil y tiene mucho miedo a no ser reconocido. Por esto, equivocadamente, se pone la máscara del fuerte para que lo admiren. La víctima debe saber que al creerse esta máscara, le está entregando el poder a su agresor de hacerle lo que le venga en gana. Pero la realidad es que el agresor no es el ser poderoso que la víctima cree.

El objetivo de [esta primera estrategia](#), planteada en el manual, es que el joven conociendo a su agresor, modifique la percepción que tiene de él y de esta manera pueda enfrentar el miedo que lo atrapa y que no le permite salirse de la relación desigual de poder.

Es importante transmitir que el poder del agresor para controlar el sistema emocional no lo tiene por sí mismo, la víctima es quien cede la fuerza que el agresor usa para su conveniencia. Mientras la víctima se crea todo lo que le dicen y se ofenda, el agresor logrará el objetivo de control.

A continuación les comparto una frase que clarifica este concepto.

“Nadie tiene el poder de convertirme en sapo solo por decirte que eres un sapo...solamente una persona tiene ese poder: Tú mismo.”

El orientador debe explicarle a la víctima y ésta, tal vez, debe repetir en voz alta varias veces, lo siguiente: “Cuando yo (nombre de la víctima) le tengo miedo a mi agresor (al que veo poderoso) entonces se me genera más miedo y quedo atrapado en ese sentimiento”.

Cuando yo (nombre de la víctima) me creo lo que me dice el agresor entonces le confiero mi poder y me acabo convirtiendo en lo que él me dice.

Cuando la víctima genera una percepción de poderío del agresor se instala el miedo, mismo que lo atrapa y no lo deja actuar de acuerdo a lo que siente, piensa y experimenta.

El orientador trabajará con los estudiantes para modificar la percepción de la víctima y esto se logra transmitiéndole dos cosas fundamentales:

- Que el cerebro muchas veces se confunde entre una amenaza real y una suposición de amenaza aparentemente real.

Ejemplo: Tengo miedo de que me vaya a criticar. La crítica no ha sucedido, sin embargo, el miedo ya está presente.

- Que el miedo se alimenta precisamente con esas suposiciones. Se debe trabajar el concepto de que el miedo es una idea y que si se modifica la idea, este

sentimiento desaparece. Cuando la víctima aprende que todas las estrategias que usan los agresores tienen como objetivo instalar miedo, en ese momento se liberan de los pensamientos auto-despreciativos, como son: Soy un tonto, no me atrevo, no puedo, etc.

Ejemplo: En la práctica yo les hago una analogía que aquí les comparto.

-“Imagínense que están en una reunión en donde uno de los participantes tiene gripe. Esta persona al respirar o estornudar esparce virus que por supuesto, no se ven. Si tú respiras esos virus y te enfermas de gripe unos días después... ¿Te culpas y te agredes por haber respirado? La respuesta es NO. Bueno, pues resulta que las estrategias de control de un agresor también contienen virus invisibles a tu percepción y por lo tanto, sin darte cuenta también los respiras.

A continuación les hago esta pregunta: ¿por qué en el caso de la gripa no te agredes y en el caso del acoso psicológico sí lo haces? Para finalizar le hago la analogía siguiente: Lo que en la gripa es el malestar, la congestión nasal, el dolor de cabeza en el bullying es el miedo y confusión que se instala en la víctima”.

Se trata de cambiarles la idea de que el agresor es grande y poderoso, que sepan que el grandulón que les produce temor, es solo una máscara y que el verdadero es un pequeño asustado. Hay que ayudarlos a ver que detrás de esa máscara hay un ser humano que no encuentra la forma de enfrentarse a sus propios miedos. De esta manera es como se remueve en la víctima el miedo que tanto los atrapa.

Ejercicio: El débil que parece fuerte

Para este ejercicio es necesario que el orientador tenga preparados dos muñecos grandes, que pueden ser de cartón, de hule espuma o de cualquier material plano. Una figura estará recortada con la silueta de un hombre alto, fuerte y musculoso y la otra con la silueta de una mujer con las mismas características. Esto es para que tanto mujeres como hombres se sientan identificados.

En este lado de las figuras se pegarán o escribirán las características que están en la página 35 del Manual Contra el Bullying y se explica que lo que están observando es simplemente una máscara y no la persona real.

En la parte de atrás de la figura masculina, dibujarán un hombre pequeño, débil, frágil y en la de la mujer, dibujarán igualmente una mujer pequeña, débil y frágil. A estos dibujos le pondrán las verdaderas características de fragilidad que están en las páginas 27-30.

Cuando comience la dinámica, el orientador pondrá a los chicos/as de frente a las figuras grandes y los invitará a leer las características. Seguidamente (sin cambiar la posición de las figuras) hará que los alumnos se muevan a la parte de atrás de los muñecos y miren y lean por turnos las características de los dibujos más pequeños.

Lo que se busca con esto es que los jóvenes se den cuenta de lo que verdaderamente es un agresor y la meta es que a partir de esta estrategia no vuelvan a creerse nunca su máscara de fortaleza. Es muy importante transmitir que a partir de este ejercicio si algún alumno sigue creyendo en la aparente fortaleza del agresor es por **ELECCIÓN PROPIA** y no porque sea una realidad.

Al final se hará la recomendación de escribir el aprendizaje significativo como se indica al principio de las estrategias.



Tercera Parte

¿Quién es una víctima?

¿Qué siente y piensa una víctima?

¡Alerta, no te pongas en riesgo!

Test: ¿Soy una Víctima?

¿Cómo saber si alguien me está agrediendo
o victimizando?

(Págs. 37-63) "Contra el Bullying:

Cómo defenderse del acoso"

Francisco Zataráin

Peacemakers Editores

Si alguien o algo te hace daño no eres cómplice de la herida

Si alguien o algo te ofende eres cómplice del insulto.

*Las personas que buscan motivos para ofenderse siempre
los hallarán, pero son ellas quienes tienen un problema.*

Y su problema es que necesitan ofenderse.

Lou Marinoff

Una vez conocidas las actitudes y comportamiento de los agresores, le toca el turno al orientador de adentrarse con sus estudiantes en el conocimiento de las características de las víctimas. Por medio de ese conocimiento el alumno podrá llegar a responderse la pregunta: ¿Soy una víctima? Este es un paso primordial pues, partiendo de él, el joven podrá trabajar consigo mismo y dejar atrás pensamientos y actitudes de víctima para llegar a alcanzar su propia superación personal.

La meta es que cada uno de los jóvenes, desde su propia individualidad, revise en su interior, en su forma de ver las cosas y de comportarse, si ya se convirtieron en víctima y a su vez, sepan diferenciar entre ser victimizados y ser víctimas para que se sitúen en una posición de elegir no serlo.

El orientador debe explicar que en el mundo de las relaciones de control como lo es el bullying, hay una gran diferencia entre ser víctima y ser victimizado. La diferencia estriba en la forma como cada uno percibe lo que le sucede y por supuesto, cómo actúa en consecuencia.

La persona victimizada es aquella que por alguna circunstancia, generalmente fortuita, sufre alguna agresión que puede provenir de otra u otras personas, de alguna institución y/o hasta de la casualidad. Pero su actitud ante el percance, aunque sienta mucho enojo, nunca es contra sí mismo. El ve claramente que las circunstancias lo llevaron a que eso desagradable pasara.

Por su parte, la víctima tiene una actitud completamente diferente. Cualquier cosa que le pase lo toma como algo personal, coloquialmente se dice que es muy sentida y se ofende constantemente. Puede ir de un extremo al otro: O elige culparse a sí mismo o se quita la responsabilidad y culpa a los demás por su desgracia y por su fracaso.

Un ejemplo sencillo sería el siguiente: En la calle el victimizado cae en un bache y se enoja e insulta al hueco y a la municipalidad por tener las calles rotas. La víctima cae en el mismo hueco y se enoja y se insulta a sí mismo por haber sido tan torpe de haber caído en el hueco.

Otro ejemplo en el mundo del Bullying es cuando un agresor hace una crítica o emite un juicio negativo sobre alguien. El que no es víctima reconoce que es un juicio del otro e incluso se hace consciente de la intención de control oculta atrás de ese juicio; el que es víctima se lo cree, se ofende, trata de cambiar y busca la aceptación de su propio agresor.

Es vital que el orientador le haga ver a los chicos que ser victimizado no está en su elección, pero ser víctima sí.

La consecuencia más grave para la víctima de bullying es que su concepto de sí mismo se distorsiona, terminan viéndose como “defectuosas” y albergando grandes sentimientos de culpa. Están tan atrapadas en el proceso que

acaban creyéndose todo lo que les dicen y hasta llegan a pensar que se merecen las agresiones.

El orientador explicará a los estudiantes que cuando nos devaluamos es muy difícil que funcionemos bien y si nosotros mismos nos vemos mal, los otros nos verán de la misma forma.

Otro aspecto muy importante de este proceso es que la víctima desarrolla una fuerte dependencia hacia su agresor. Busca que él lo acepte, se convierte casi en una obsesión. Lo que la víctima quiere lograr a toda costa es hacer las cosas de forma tal que mejore su imagen ante el agresor, sin darse cuenta de que haga lo que haga, **nunca conseguirá la aceptación.**

Para no seguir siendo víctima del acoso de nadie, el cambio debe comenzar por la propia percepción que la víctima tiene de sí misma y de su agresor, así como la decisión de no seguir siéndolo.

El joven debe saber que cuando se es víctima de bullying el 70% de la carga es una elección propia. Cuando la víctima se da cuenta de eso, se ubica en una posición de fortaleza y con la elección de no seguir siendo víctima, disminuye inmediatamente su problema.

Para lograr esto, el orientador debe revisar con los alumnos cómo es el mundo interno de una víctima (Págs. 37 y 38 del Manual). Luego de leerlo juntos, el orientador propiciará el intercambio de ideas exhortando a los

chicos a exponer lo que piensan, aclarando sus dudas y puntualizando con ellos los conceptos resaltados en azul en el manual.

Ejercicio

Una vez que los estudiantes y el orientador hayan leído juntos y discutido las páginas 37 y 38, en donde se encuentran las características más resaltantes de las víctimas y cuáles son sus pensamientos, los chicos deben contestar las preguntas del ejercicio que está entre las páginas 39 y 40. Mediante estas preguntas, los jóvenes verán reflejado el mundo de las emociones de una víctima y esto les ayudará a darse cuenta si ellos están teniendo sentimientos y/o actitudes de este tipo, que además, provocan que el agresor voltee a verlos y los haga blanco de su acoso.

Por ejemplo, pensamientos como “No sirvo para nada”, “Yo tengo la culpa de todo y por eso me molestan”, o “Claro, si no hubiera ido a la fiesta...” reflejan claramente que la víctima se lastima a sí misma, no se quiere, ni se aprueba.

En este punto es muy importante que el orientador hable con los chicos sobre la aceptación de uno mismo y les explique que todos los pensamientos y sentimientos negativos que tiene una víctima no

son más que agresiones que se hace a sí mismo. Él mismo se está convirtiendo en víctima de los bullies, pero de sí mismo también.

En esta parte del trabajo cada chico debe reflexionar sobre su comportamiento y darse cuenta si está siendo víctima o no. Más adelante, entre las páginas 44 y 47 el estudiante encontrará otro ejercicio que le ayudará a conocer mejor su situación. Sin embargo, por el momento esperaremos y una vez realizado el ejercicio anterior, el orientador pasará a la sección donde se les revelará a los estudiantes cómo escoge el agresor a sus víctimas.

Ejercicio

El objetivo de este ejercicio es que el alumno se dé cuenta si tiene actitudes que el agresor determina como susceptibles para convertirlo en una víctima.

La actividad se centra en la lectura y reflexión del contenido de las páginas 41 y 42. El orientador preguntará lo que piensan los chicos cuando ven que alguno de sus compañeros tiene alguna de estas actitudes. También les pedirá ejemplos y descripciones de lo que entienden de los enunciados allí expuestos. Por ejemplo: ¿Qué entiendes por una actitud de inseguridad?, ¿Qué piensas cuando un compañero no guarda un secreto?, ¿Qué haces frente a un compañero que nunca se divierte con

nada o que se enoja por cosas sin importancia?, ¿O el que expresa sus ideas con aire de superioridad?, etc.

El orientador debe hacer que los jóvenes conozcan bien las características, conductas, comportamientos o actitudes que el agresor detecta enseguida y que hacen que quien las posee se convierta en blanco de sus agresiones.

Es vital transmitirles que en ellos está la posibilidad de cambiar esas actitudes para no ponerse en una situación de riesgo. Sin embargo, existen otro tipo de características que el acosador también utiliza para molestar a su víctima y que no dependen de ella. Por ejemplo, el caso de unos padres divorciados o una casa supuestamente fea o pobre, etc. Se debe aclarar a los estudiantes que esas cosas no dependen de ellos y que aunque le duelan, no puede cambiarlas. En muchos casos tampoco es necesario cambiarlas para que el joven tenga amigos, vaya a fiestas y tenga la vida que desea.

Como el agresor utiliza todo lo que tiene a la mano para lastimar a su víctima, se debe hacer ver a los chicos que no deben caer en el juego violento de su agresor. Hay que hacer énfasis en que ellos son mucho más que una casa pobre o cualquier otra situación relacionada con su vida.

Ejercicio

Para finalizar este importante objetivo del autoconocimiento de los jóvenes, el orientador propondrá la reali-

zación del test “¿Soy una víctima?” de las páginas 44 a la 47. Los jóvenes recibirán una orientación en lo que se refiere a la asertividad. Partiendo del concepto de la página 44 que reza: “La asertividad es la capacidad para autoafirmarse y defender los derechos propios sin agredir a los demás”, los orientadores propiciarán una discusión sobre el respeto y los derechos propios y ajenos. Igualmente, explicarán a los chicos las características de una persona asertiva y le pedirán a los estudiantes que las comparen con las características de una víctima.

Seguidamente los estudiantes realizarán el test en donde se medirá el grado de asertividad de cada uno.

El análisis de los resultados se hará de la siguiente forma: El orientador tendrá los resultados ideales de una persona totalmente asertiva y los dirá en voz alta para que cada alumno compruebe, pregunta a pregunta, cuán cerca o lejos está del ideal y, sobre todo, lo que debe hacer para acercarse a él.

Valor ideal de las respuestas:

Al terminar de dictar las respuestas, el orientador propiciará el intercambio de ideas exhortando a los chicos a exponer lo que piensan, aclarando sus dudas y puntualizando con ellos los conceptos resaltados en azul en el manual.

(1)=4	(7)=0	(13)=4	(19)=4	(25)=4	(31)=4
(2)=0	(8)=2	(14)=0	(20)=0	(26)=0	
(3)=0	(9)=4	(15)=4	(21)=4	(27)=0	
(4)=4	(10)=0	(16)=0	(22)=4	(28)=0	
(5)=0	(11)=4	(17)=0	(23)=0	(29)=0	
(6)=4	(12)=0	(18)=0	(24)=4	(30)=0	



Cuarta Parte

¿Cómo saber si alguien me está victimizando?

Desenmascarando a mi agresor

(Págs. 49-66) "Contra el Bullying:

Cómo defenderse del acoso"

Francisco Zataráin

Peacemakers Editores

*"Si le descubres la magia al agresor,
lo despojas de su poder y
no lo seguirás admirando"*

Francisco Zataráin

El objetivo fundamental de esta parte del manual es que los jóvenes conozcan cuales son las estrategias de control de los agresores. De esta manera estarán en capacidad de reconocer la intención oculta de control y poder elegir no caer en la trampa.

Hay que exponerle a los chicos los diferentes tipos de agresiones de las que pueden ser objeto y cuáles son las estrategias de control que usan los agresores para lograr su objetivo. Leyendo junto con ellos, el orientador, irá explicando que los principales tipos de agresiones se pueden clasificar en:

- **Física:** golpes, mordiscos, empujones, pellizcos, quemadas, etc.
- **Verbal:** groserías, apodos malintencionados, humillaciones, amenazas, etc.
- **Psicológica:** minan la autoestima y producen sensación de inseguridad y temor.
- **Social:** cuando te excluyen, no te dejan jugar, no te permiten ir a las fiestas, etc.
- **Sexual:** cuando eres obligado a tener una relación sexual no deseada.

Algunas de éstas pueden presentarse con o sin intención de lastimar al otro, pero en el caso de los bullies es con la intención de controlar. La agresión se utiliza para ejercer poder sobre la otra persona con el fin de someterla y lograr un beneficio propio.

Luego de la lectura y exhaustiva discusión de los tipos de violencia, orientador y participantes entrarán a estudiar las estrategias que usa el agresor para establecer su dominio sobre la víctima. Esto le permitirá al joven conocer la fuente de poder de su agresor y una vez descubierto el “truco”, dejará de tener efectividad. Por otra parte, el chico aprenderá a diferenciar cuándo alguien quiere entablar una relación genuina con él y cuándo está buscando manipularlo para obtener su propio beneficio.

Aquí entrarán en discusión estrategias que el bully utiliza: Miente, amenaza, despista, insulta, hiere, abusa, se burla, reprocha, culpabiliza, humilla, coacciona, etc. Es importante que se comenten en clase pues mientras más las escuche la víctima, mejor podrá reconocerlas y cuando el agresor las utilice de nuevo, no se enganchará ni creará lo que él le dice. En otras palabras, el agresor perderá su credibilidad y su poder sobre la víctima.

Una vez terminada la discusión de las estrategias del agresor, el orientador analizará el ejemplo del mago en la Pág. 62 y después hará la relación entre la magia (la manipulación del mago) y la manipulación del agresor. Igualmente explicará cómo al entender el truco te decepcionas y al entender la estrategia del agresor te desenganchas. Comentar también el ejemplo de la fiesta del ejercicio en la página 64.

Por último, recordar a los chicos que deben leer, reflexionar y comentar los conceptos resaltados en los recuadros azules.



Quinta Parte

Proyecto Felicidad
¿Cómo alcanzar mi felicidad?

Finalmente, tu desafío

(Págs. 67-79) "Contra el bullying:

Cómo defenderse del acoso"

Francisco Zataráin

Peacemakers Editores

*"Nada contribuye más a
tranquilizar la mente
como un firme propósito,
un punto en el que el alma
pueda fijar su ojo intelectual"*
Mary Wollstonecraft

Tanto el orientador como los estudiantes se sumergirán en esta etapa para imaginar, visualizar, saborear, todos

los beneficios que trae el alcanzar la fuerza necesaria para creer en sí mismos y llegar a la plenitud siendo una persona libre y feliz.

En esta etapa el orientador debe sacar el mayor provecho al vínculo que estableció en el primer objetivo de este Manual. Creando un ambiente cálido, agradable, cercano, el orientador trabajará los pensamientos de las secciones: “Creo en mí mismo y no todos tenemos que ser iguales”.

Ejercicio

El orientador estipulará un tiempo para que los alumnos revisen la lista de pensamientos y escojan los 3 más significativos para cada uno de ellos. Después, cada alumno tendrá su turno para hablar acerca de por qué le fueron significativos los pensamientos que escogió.

Hay que ser muy estricto en la instrucción de que no se permitirá ninguna burla, risa, o comentario irrespetuoso acerca de lo que expresa cada compañero. Cuando los chicos terminen de hablar, el orientador hará énfasis a manera de conclusión, en que los pensamientos y la forma en que nos platicamos a nosotros mismos determinan en gran medida nuestra forma de actuar. Si tenemos un diálogo negativo, o pensamientos auto despreciativos, nos vamos a convertir en un fracaso y si tenemos pensamientos positivos de nosotros mismos, entonces vamos

a alcanzar el éxito. Para lograr el objetivo, el orientador realizará el ejercicio propuesto en las págs. 74-75.

Una vez más, el éxito radica en la elección que hagamos y la buena noticia es que todos estamos capacitados para elegir y atrevernos a ser felices.

CONCLUSIONES

Esta es una guía invaluable que lleva paso a paso al orientador, facilitador, educador y al profesional de la psicología a entender el oscuro mundo de las relaciones desiguales de poder, específicamente en el formato del bullying que se trata en el libro “Contra el Bullying: cómo defenderse del acoso”. En este manual se proponen soluciones que han ayudado a liberarse y restablecer su propio “poder de hacer” a miles de jóvenes que han experimentado el ser víctimas de este proceso.

Las estrategias que se plantean en “Contra el Bullying: cómo defenderse del acoso” están al alcance de todos, lo único que hay que hacer es elegir hacerlas suyas, no a nivel operativo sino que se conviertan en una forma de vida. Cosa que los seres humanos podemos lograr, gracias a los diferentes recursos que poseemos.

Como formadores no podemos desperdiciar esta guía ya que el no tomar cartas en el asunto de la violencia nos hace copartícipes de ella. No esperen más y accedan a la trascendencia convirtiéndose en constructores de paz. Solo éste es el camino seguro para la felicidad y la plenitud del Ser Humano.