

# bullying

Guía para el alumnado  
Ikasleentzako Gida



Obra Social

Caja Vital  Vital Kutxa

Gizarte-Ekintza

# Bullying-maltrato entre iguales

## Bullying – berdinen arteko tratu txarrak



### ¿Qué es?

Las relaciones con los compañeros/as tienen sus más y sus menos, en ocasiones surgen peleas, discusiones o incluso hay cambios de cuadrilla, pero esto sólo, no significa que haya bullying.

El maltrato es un comportamiento intencionado en el que un chico/a o grupo, rechaza, aísla, se burla, ridiculiza, amenaza, chantajea o pega a otra persona de forma repetida en el tiempo y con la intención de hacer daño.

### Zer da?

Lagunen arteko harremanek gorabeherak izaten dituzte. Askotan borrokak, eztabaidak eta talde-aldaketak ere izaten dira, baina horrek ez du esan nahi bullyingik dagoenik.

Tratu txarra nahitako portaera da eta, gertatzen denean, neska-mutil edo talde batek beste norbait arbuiatu, isolatu, iseka egin, barregarri utzi, mehatxatu edo jo egiten du behin eta berriro, min egiteko asmoz.

Cuando un chico o una chica (o un grupo) pega, da empujones, amenaza, intimida a un compañero o compañera, le esconde, le rompe o le roba sus objetos y pertenencias para perjudicarle, estamos hablando de maltrato entre iguales.

También maltratamos cuando nos burlamos, insultamos, o cuando ponemos mote a alguien, hablamos mal a sus espaldas o sembramos falsos rumores. Y aunque no lo parezca, excluir expresamente a una persona de las actividades del grupo, no dejarla participar, hacerle el vacío, o ignorarla, también es otra forma de maltrato.

Neska edo mutil batek (edo talde batek) ikaskide bat jo, bultzatu, mehatxatu edo ikaratzen duenean, edo haren gauzak ezkutatu, hautsi edo lapurtzen dizkionean kalte egitearren, berdinen arteko tratatu txarrez ari gara.

Era berean, tratatu txarra da iseka edo irain egitea, norbaiti ezizenak jartzea, ez dagoenean hari buruz gaizki esaka ibiltzea edo zurrumurru faltsuak zabaltzea. Eta, ez badirudi ere, norbait taldearen jardueratik berariaz baztertzea, parte hartzen ez uztea eta ez ikusiarena egitea ere tratatu txarraren beste adiera batzuk dira.

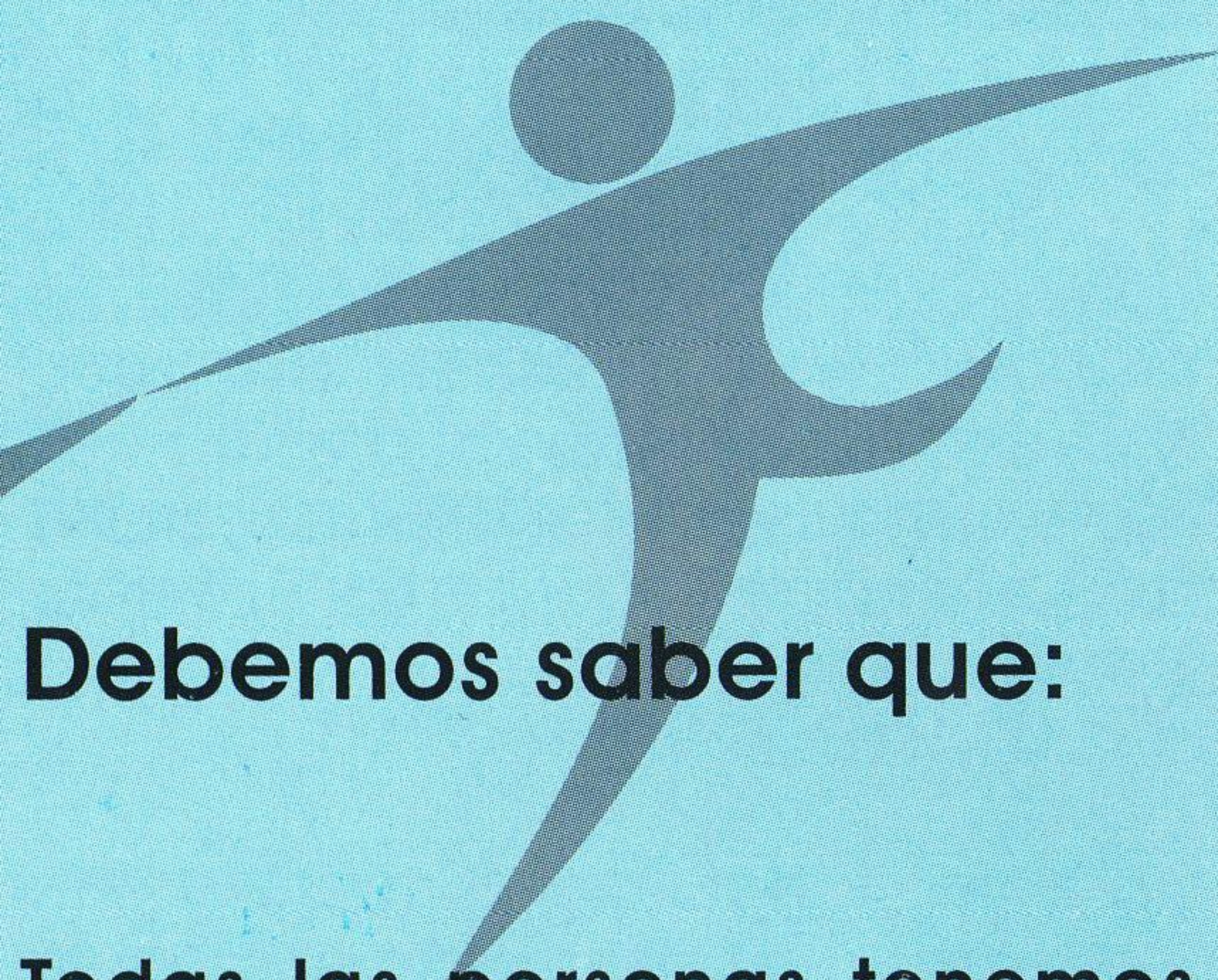
### Tipos de Maltrato:

- **Verbal:** Insultos, motes, amenazas.
- **Social:** rechazo, "hacer el vacío", aislamiento.
- **Psicológico:** humillaciones, poner en ridículo, difundir rumores.
- **Físico:** golpes, patadas, puñetazos, empujones.

### Tratatu txarren motak:

- **Ahozkoa:** irainak, ezizenak, mehatxuak.
- **Soziala:** arbuioa, ezikusiarena egitea, isolatzea.
- **Psikologikoa:** umilazioak, barregarri uztea, zurrumurruak zabaltzea.
- **Fisikoa:** kolpeak, ostikoak, ukabilkadak, bultzakadak.






## Debemos saber que:

### Todas las personas tenemos derecho a ser bien tratadas.

- Tenemos derecho a ser nosotros/as mismos/as y que nadie nos trate de manera injusta por el aspecto, ni por las ideas, ni por la manera de ser...
- Tenemos derecho a estar seguros/as y nadie tiene por qué pegarnos, ni meternos miedo...
- Tenemos derecho a ser felices y nadie tiene por qué insultarnos, ni reírse de nosotros/as, ni herir nuestros sentimientos...
- Tenemos derecho a ser respetados/as y nadie tiene que hablar mal, ni sembrar rumores.
- Tenemos derecho a disfrutar de las relaciones sociales y nadie tiene por qué excluirnos, ni impedirnos participar de las actividades de grupo...
- Tenemos derecho a que nuestras propiedades sean respetadas y que nadie nos robe, ni rompan nuestras cosas...



## Honako hau jakin behar dugu:

### Guztiok daukagu ongi tratatu gaitzaten eskubidea.

- Gu geu izateko eskubidea dugu, eta inork ere ezin du gurekin bidegabe jokatu gure itxuragatik, ideiegatik, izaeragatik...
- Seguru egoteko eskubidea dugu, eta inork ere ezin gaitu jo, beldurtu...
- Zoriontsuak izateko eskubidea dugu, eta inork ere ez du zertan guri iraindu, gutaz barre egin edo mindu...
- Errespetatuak izateko eskubidea dugu, eta inork ere ezin du zertan gutaz gaizki hitz egin edo zurrumurruek zabaldu.
- Harreman sozialez gozatzeko eskubidea dugu, eta inork ezin gaitu baztertu edo taldearen jardueretan parte hartzea galarazi...
- Gure gauzak errespetatu ditzaten eskubidea dugu, eta inork ere ezin digu lapurtu edo hautsi...

## Si eres víctima...

Cuando una persona es maltratada se siente vulnerable, confusa, y atemorizada; a veces se siente avergonzada y culpable, tiene fobia de ir al colegio. Esta situación le produce sufrimiento, ansiedad y baja autoestima. Lo cierto es que sufre una situación de la que difícilmente puede escapar por sí sola.

### CÓMO ACTUAR:

Puede parecer mejor no decir nada, pero esto no detiene el maltrato. Sobre todo no te lo calles, díselo a alguien:

- Al tutor/a o a un profesor/a en quien tengas confianza.
- A un amigo o amiga.
- Directamente al jefe de estudios o al director/a.
- A tu padre o madre o a algún adulto/a.

No te resignes, haz cualquier cosa que se te ocurra pero no respondas de la misma forma, esto agrava la situación.

Procura no estar solo y evita lugares y situaciones de riesgo.

Intenta respuestas asertivas; gritar o llorar no suele ayudar.

Anota en un diario los incidentes. Explica los "hechos" y cómo "te has sentido". Te ayudará y te puede ser útil cuando hables con alguien.

**Decirlo no es chivarse, es defender un derecho y trabajar para mejorar la convivencia.**

## Biktima bazara...

Norbait gaizki tratatzen dutenean, minbera, nahaskor eta beldurti bihurtzen da, askotan lotsatuta eta errudun sentitzen da eta ikastetxera joateari fobia izaten dio. Egoera horrek sufrimendua, antsietatea eta autoestimurik eza sortzen dizkio. Egia esanda, bere kabuz nekez gainditu dezakeen egoeraren eraginpean dago.

### NOLA JOKATU:

Ematen du hobe dela ezer ez esatea, baina horrek ez du tratu txarra geldiaraziko. Batez ere, ez isildu, esaiozu norbaiti:

- Konfiantza diozun irakasle edo tutore bati.
- Lagun bati.
- Zuzenean ikasketa-buruari edo zuzendaritari.
- Zure gurasoei edo helduren bati.

Ez etsi, egizu bururatzen zaizun edozer gauza baina ez erantzun modu berean, horrek egoera okertu egingo lukeelako.

Saiatu bakarrik ez egoten, eta alde egizu leku eta egoera arriskutsuetatik.

Ahalegindu erantzun asertiboekin; oihu edo negar egitea ez da lagungarri izaten. Idatzi gorabehera guztiak egunkari batean. Azaldu "gertaerak" eta nola "sentitu zaren". Lagundu egingo dizu eta baliagarri izango zaizu, beharbada, norbaitekin hitz egiten duzunean.

**Esatea ez da salatari izatea, baizik eta eskubide bat defenditu eta bizikidetzaren alde lan egitea.**

## Si eres espectador...

Ser espectador de situaciones de maltrato también tiene consecuencias negativas para uno mismo.

Aunque a veces podemos pensar: "no va conmigo", "yo no me meto" y cosas así, ser espectador de una agresión y no intervenir ni avisar a nadie, representa convertirse en cómplice y a la larga insensibiliza frente a la violencia.

Es normal sentir rechazo e incluso miedo frente a situaciones violentas, pero no nos deben dejar indiferentes. Demostrar abiertamente que aquella situación nos disgusta la puede parar, sobre todo si no lo haces tú solo. A veces es suficiente que alguien empiece.

Tal vez no queremos ver nada de lo que pasa por miedo o para no buscarnos problemas.

## Ikuslea bazara...

Tratu txarretan ikusle izateak ere ondorio kaltegarriak izaten ditu norberarentzat.

"Ez du zerikusirik nirekin", "nik ez dut esku hartuko" eta antzekoak pentsatu ditzakegu sarritan, baina, erasoren bat ikustean esku hartzen ez badugu edo inor ohartarazten ez badugu, gaizkide bihurtzen ari gara, eta horrek, epe luzera, indarkeriaren aurrean sorgor bihurtzen gaitu.

Normala da egoera bortitzetan gaitzespena eta beldurra sentitzea, baina ez gaituzte axolagabe utzi behar. Egoera hori gaitzesten dugula erakusten badugu, aldatzea lortu dezakegu, batez ere bakarrik jokatzeko ez baduzu. Batzuetan, aski izaten da baten bat hastea.

Beharbada ez dugu gertatzen dena ikusi nahi beldurragatik edo arazoak eragozteko.

## CÓMO ACTUAR:

Debemos actuar con inteligencia y valorar si podemos ayudar directamente a la víctima, o si es mejor pedir ayuda a un profesor/a.

No pases. Tu silencio apoya al agresor.

Si conocéis algún compañero que se encuentre en esta situación debéis darle apoyo. Nadie se merece ser víctima de maltrato.

**Defender los derechos de los demás también es defender tus derechos y trabajar para mejorar la convivencia.**

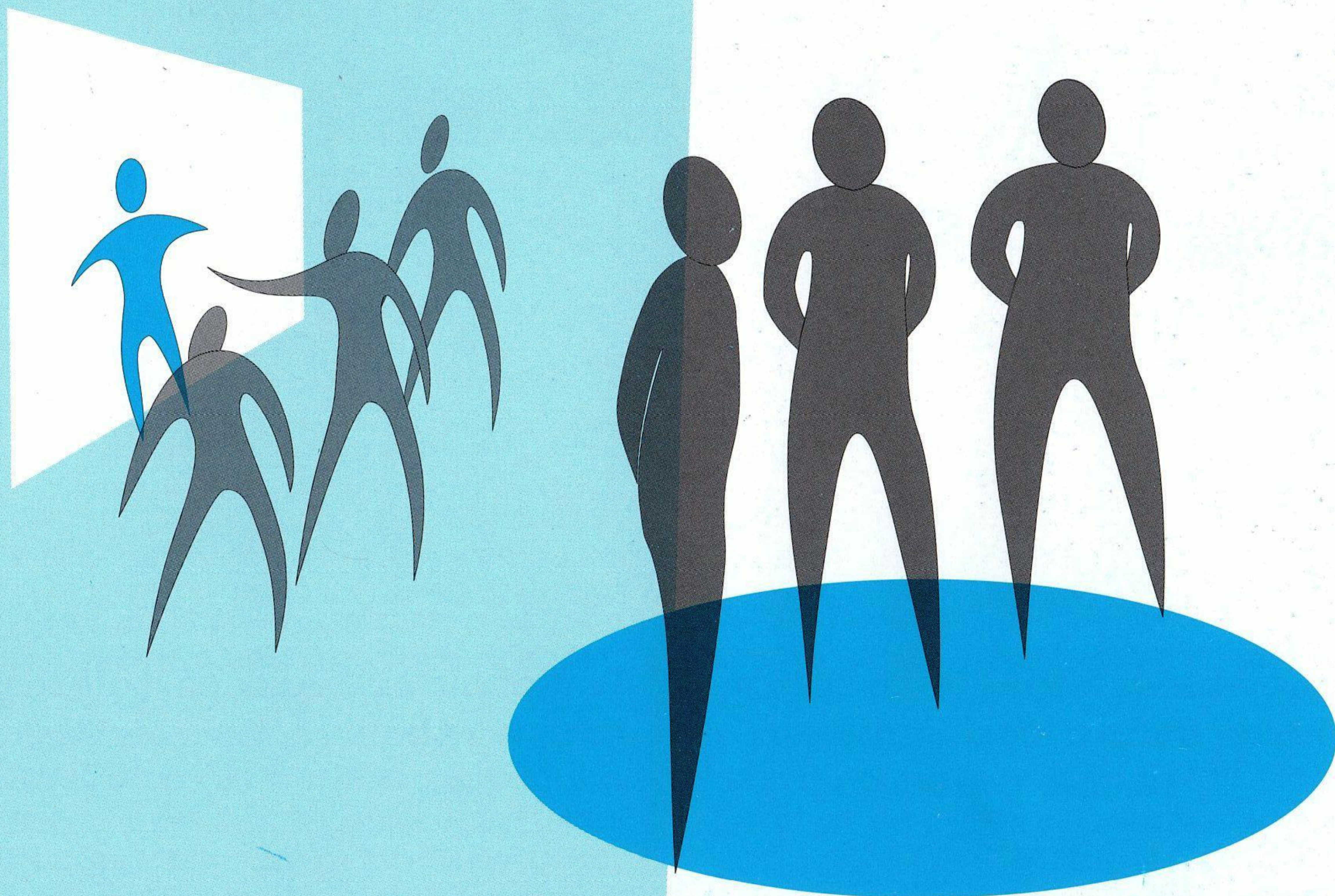
## NOLA JOKATU:

Adimenez jokatu behar dugu eta baloratu ea biktimari zuzenean lagundu ahal diogun ala hobe dugun irakasle bati laguntza eskatzea.

Ez jokatu axolagabe. Zure isiltasunak lagundu egiten dio erasotzaileari.

Egoera horretan dagoen ikaskideren bat ezagutzen baduzu, lagundu egin behar diozu. Inork ez du merezi tratatu txarren biktima izatea.

**Besteen eskubideak defenditzean zure eskubideak defenditzen dituzu eta bizikidetzaren hobetzeko lan egiten duzu.**



## Si eres agresor...

Si eres un chico o una chica que tiene ese tipo de conductas, seguramente tienes un problema.

Cuando una persona agrede a otra a menudo lo hace por que no es feliz. Deberías preguntarte qué te pasa y por qué necesitas "meterte" con otras personas. Necesitas controlar a los demás por que no te sientes bien contigo mismo.

A veces agredimos porque nos sentimos enfadados/as, heridos/as o asustados/as y no sabemos cómo poner nuestros sentimientos en palabras; entonces "descargamos" sobre otra persona y nos podemos sentir valientes y fuertes, pero esto no soluciona nada, ya que continuamos teniendo el problema.

### CÓMO ACTUAR:

Detén tu comportamiento y analiza lo que estás haciendo.

Párate a pensar por un momento, cómo se siente la persona a la que estás haciendo daño.

Debes aprender otras formas de resolver los problemas. Debes encontrar formas que satisfagan a todos. Así aumentaremos también nuestro bienestar.

**Las personas felices no necesitan hacer daño a los demás para sentirse mejor.**

## Erasotzailea bazara...

Horrelako jokaerak dituen neska-mutila bazara, argi dago arazo bat daukazula.

Norbaitek beste norbaiti eraso egiten dionean, askotan zorientsu ez delako egiten du. Galdetu beharko zenioke zeure buruari zer gertatzen zaizun eta zergatik ari zaren beste batzuen aurka. Gainerakoak kontrolatu beharra duzu, zeure buruarekin pozik ez zaudelako, hain zuzen.

Batzuetan eraso egiten dugu haserre, minduta edo beldurtuta gaudelako eta ez dakigulako geure sentimenduak hitzekin adierazten. Orduan besteei egozten diegu gure arazoa. Ausart eta indartsu sentitu gaitzke horrela jokatuta, baina horrek ez du ezer konpontzen, arazoak bere horretan jarraitzen baitu.

### NOLA JOKATU:

Eten zure jokaera, eta aztertu zer egiten ari zaren.

Jarri pentsatzen une batez nola sentitzen den mintzen ari zaren pertsona.

Arazoak konpontzeko beste formula batzuk ikasi behar dituzu. Guztiak gustura geratzeko moduko jokaerak izan behar dituzu. Horrela gure ongizatea handitu egingo da.

**Pertsona zorientsuek ez diote inori minik egin behar hobeto sentitzeko.**





## Terminamos: 10 puntos para pensar

**1. El maltrato no es una broma.** En una broma ríen todos; cuando alguien se molesta, se asusta o sufre ya no es una broma.

**2. Nadie merece ser maltratado.** Se dice que "hay gente que se lo busca", pero esto sólo es una excusa para justificar la agresión y quedar bien.

**3. Si te pegan o te insultan, mejor no responder de la misma forma.** Muchas veces, devolver la agresión sólo empeora la situación.

**4. No sólo maltratan los chicos.** Se dice que las peleas son "cosas de chicos", pero dejar de lado a una persona, hacer correr falsos rumores para que dejen de serle amiga, excluirla del grupo y estas cosas también es maltrato.

**5. Los chicos y chicas que son maltratados/as no son personas "débiles" que no se saben defender.** Cuando un grupo intimida a una persona sola es muy difícil plantar cara. A veces las víctimas son personas fuertes e inteligentes o que tienen alguna habilidad que despiertan la envidia de los/as demás.

## Amaitzeko: 10 puntu gogoeta egiteko

**1. Tratu txarra ez da broma bat.** Broma batean guztiek barre egiten dute, baina norbait kezkatu, beldur edo sufritzen ari denean, ez da broma.

**2. Inork ez du tratu txarrik merezi.** Ba omen da "bila dabilen jendea", baina hori eraso justifikatu eta ondo geratzeko aitzakia besterik ez da.

**3. Jotzen edo iraintzen bazaituzte, hobe da modu berean ez erantzutea.** Askotan, erasoari erantzuteak egoera okertzeko besterik ez du balio.

**4. Tratu txarrak ez dira mutilen kontuak soilik.** Borrokaldiak "mutilen arteko gauzak" omen dira, baina nesken artean ere ematen dira tratu txarrak: lagun bat baztertzea, zurrumurru faltsuak zabaltzea hark lagunak galtzeko, taldetik botatzea eta abar.

**5. Tratu txarrak jasaten dituzten neska-mutilak ez dira beren burua defenditzen ez dakiten pertsona "ahulak".** Talde batek pertsona bakar bat ikaratzen duenean oso zaila da aurre egitea. Batzuetan biktimak pertsona indartsuak edo adimentsuak dira, edo gainerakoen bekaizkeria eragiten duen trebetasunen bat izaten dute.

**6. Decirlo al profesor/a no es chivarse.**

Recibir o ser testigo de un maltrato y decirlo a un/una adulto/a es defender los derechos de una persona que necesita ayuda; y esto es ser solidario/a, inteligente, honesto/a y responsable.

**7. Los chicos y chicas que son maltratados/as acostumbran a estar tristes y padecen durante mucho tiempo.**

No son felices y debemos ayudarles porque sufren una situación injusta.

**8. Cuando alguien se pelea, mejor no meterse,**

pero debemos buscar la manera de detener la pelea y se puede hacer buscando la ayuda de un/una adulto/a. Un espectador se convierte en cómplice cuando no interviene ni denuncia las agresiones.

**9. Castigar a los chicos y chicas que perjudican a los/as otros/as es una posibilidad, pero no la única.**

Hay chicos y chicas que agreden porque no han aprendido otras formas de relacionarse. Y tienen que aprender.

**10. La víctima necesita ayuda,**

pero también los chicos y las chicas que agreden; a menudo no se sienten bien consigo mismos. Todos/as necesitamos aprender, para mejorar la convivencia y ser más felices.

**La violencia no resuelve los problemas, sólo crea nuevos conflictos.**

**6. Irakasleari esatea ez da salatari izatea.**

Tratu txarrak jasan edo haien lekuko izan eta heldu bati esanez gero, laguntza behar duen pertsona baten eskubideak defenditzen ari gara, eta hori solidario, adimentsu, zintzo eta arduratsua izatea da.

**7. Tratu txarrak jasaten dituzten neska-mutilak triste egon ohi dira eta luzaroan sufritzen dute.**

Ez dira zoriontsuak eta lagundu egin behar diegu, bidegabeko egoera pairatzen ari direlako.

**8. Norbait borrokan ari denean hobe da tartean ez sartzea,**

baina borroka gelditzeko modua bilatu behar dugu, esate baterako heldu baten laguntza bilatu. Ikusle bat gaizkide bihurtzen da esku hartzen ez duenean eta erasoak salatzen ez dituenean.

**9. Beste batzuei min egiten dieten neska-mutilak zigortzea aukera bat da, baina ez da bakarra.**

Neska-mutil batzuek beste modu batean erlazionatzen ikasi ez dutelako erasotzen dute. Eta ikasi egin behar dute.

**10. Biktimak laguntza behar du,**

baina baita eraso egiten duten neska-mutilek ere; askotan ez dira beren buruarekin pozik sentitzen. Guztiok ikasi behar dugu, bizikidetza hobetu eta zoriontsuagoak izateko.

**Indarkeriak ez ditu arazoak konpontzen, beste gatazka batzuk sortzen ditu.**