



COLEGIO ANTONIO NARIÑO
H.H. CORAZONISTAS
BOGOTÁ

BULLYING - MATONEO

CYBERBULLYING

LINEAS TELEFÓNICAS

SU NATURALEZA
Y
SU TRATAMIENTO

JULIO- AGOSTO 2024

BULLYING – MATONEO

SU NATURALEZA Y SU TRATAMIENTO

El bullying o matoneo se da cuando los abusos son intencionales y el maltrato es sistemático, constante y repetitivo contra la persona; viene dándose un desequilibrio de poder a favor del agresor y en contra de la víctima.

El agresor busca elevar su estatus en el grupo.

La audiencia, los espectadores, los testigos pueden mejorar o empeorar la situación.

Víctima es el agredido, al que se le montan y agresor el que ataca y toma la iniciativa.

El bullying, es un fenómeno grupal, participan tres protagonistas: el agresor, la víctima y la audiencia, sin la cual el bullying no ganaría reconocimiento ni poder.

Dan Olweus, en la década de los 70 fué quien acuñó el término “bullying”, del Inglés Bull, toro, para describir este tipo de acoso. Bullying o agresor es el que ataca, el que toma la iniciativa.

El acoso escolar es siempre una violación grave de los derechos de otra persona, degrada su valor y dignidad como ser humano.

El buen humor es un componente sano de la vida. Las bromas divertidas e ingeniosas suben el ánimo, hacen reír y propician momentos agradables.

Entre amigos es común tomarse del pelo y hacerse bromas.

La risa es excelente para oxigenar el cuerpo, subir las defensas, dejar la tristeza y espantar el estrés.

Una broma oportuna permite romper el hielo, vencer la timidez, salir del aburrimiento, opinar sin herir, fomentar la creatividad y fortalecer la amistad.

Pero, ojo con cruzar la línea entre lo gracioso y lo pesado.

La idea de una buena broma es pasarla bien. No es lo mismo que se rían contigo, a que se rían de tí.

Las bromas pesadas pueden ser crueles e incómodas; las bromas pesadas pueden terminar en lágrimas.

Ojo, las bromas pesadas no son graciosas. ¿Qué ganas con hacer sentir mal a alguien?

Una broma divertida es inolvidable. Revívela. Recuerda: ¿Cuál es la mejor broma que te han hecho? ¿Cómo reaccionaste? ¿Qué sientes cuando te acuerdas de ello?

Recuerda, cuál es la peor broma que te han hecho. ¿Cómo reaccionaste? ¿Qué sientes cuando te acuerdas de ese momento? ¿Qué te pasaría si hoy te jugaran una broma pesada? Así como las bromas son parte de toda relación, también lo son las diferencias, las riñas y las peleas.

Las peleas del día a día se dan, no se planean; lo importante es tener en cuenta los sentimientos del otro y no dejarlas escalar al punto de dañar la relación.

Las peleas pueden ser una oportunidad de aprender a controlarte y a manejar los conflictos ¿Qué hacer?:

- Respirar profundo y mantener la calma
- Oír al otro
- Dialogar
- Pensar antes de hablar o de actuar
- Reconocer la responsabilidad y aceptarla
- Disculparse si es el caso

¿Qué no hacer?:

-  Maltratar u ofender con palabras o actitudes
-  Agredir físicamente
-  Tomar decisiones estando molesto

Las mejores peleas no se dan entre extraños, ocurren entre amigos de confianza.

RECONOCIENDO EL BULLYING:

Ya no quiero volver al colegio. Hay un grupo que un día me hace zancadilla, otro día me ataca en los vestidores, otro día me ridiculiza frente a todos. Ya no puedo ni dormir tranquilo, tengo pesadillas; además cada día se le suman otros que ayudan a atormentarme.

¡Pide, inmediata ayuda!

Narración: Un día fui al baño, esas niñas me la tienen montada en las redes y me excluyen de todo; me sacaron una foto con un celular y se la enviaron a mis compañeras, todas se burlaban de mí; hubiera querido que me tragara la tierra; Salí llorando del salón y cuando me las encontré me dijeron en coro, como siempre: “eso te pasa por fea”

Ante este acontecimiento, estamos ante un verdadero bullying.

La violencia es el último recurso del incapaz.

El bullying, aspira a tener poder y estatus social dentro de su grupo. Los Bullies de hoy, tienden a ser populares, manipuladores, con muchos amigos, así algunos lo sean por temor a convertirse en sus víctimas. Simpáticos con los adultos, evitan entrar en conflicto con ellos.

El gran riesgo de un bullying es creer que esta conducta puede ser un medio aceptable para mantener su poder y posición y seguir escalando hasta llegar a la criminalidad.

No obstante, este comportamiento es susceptible de cambio. Un Bullying juvenil no tiene que llegar a ser un adulto indeseable.

La educación, el desarrollo y fortalecimiento de su inteligencia emocional, así como las normas de la institución, tienen un gran papel en este proceso.

El bullying carece de empatía, lo que le impide ser sensible a la situación de sus víctimas y ponerse en su lugar.

Escogen como víctimas personalidades inseguras, de bajo perfil, sin amigos, rechazados en el grupo, lo que les facilita el éxito en sus ataques. Los bullinistas pasan por líderes, andan en combo, disfrutan llamando la atención, armando shows y reforzando su poder a partir de la aprobación de los otros.

Un bullying jamás querrá quedar en evidencia frente a un adulto, que puede tomar medidas en su contra.

Con los mismos fines de empoderamiento y de popularidad, el bullying masculino tiende a ser más de tipo físico que cerebral, afectando la autoestima y la autoimagen de la víctima.

Los bullinistas tienden a ser: de personalidad fuerte, directos e intimidantes; poseen una alta autoestima y van al grano para ganar territorio y control. Son hábiles mentirosos. Su capacidad de manipulación y carisma logra sus verdaderos fines y convencer incluso a los adultos.

Carecen de empatía. Son despectivos e indolentes con los débiles; atrevidos con las mujeres y disfrutan atemorizando. Se sienten bien haciendo daño a los demás y tratan de mantener así su popularidad y estatus. Siempre anda con sus dos o tres compinches de su preferencia.



Aficionado a los deportes rudos y poco inteligente, no tolera la crítica. Vive desafiando a todos para demostrar su fortaleza física. Para él no existe diversión sin puño; se las pasa rapando los móviles, figoneando las loncheras de los demás y yendo al baño sin necesidad para conquistar a los demás.

Cuando de bullying se trata, las chicas, que también pueden parecer encantadoras y buscar popularidad, no se quedan atrás. Aunque más difícil de detectar, su agresión es tanto y más nociva que el golpe físico. Apuntan a la sensibilidad y a la autoestima, lastimando a la víctima de forma dolorosa y prolongada. Para ello, manipulan las amistades para alcanzar sus propósitos, ridiculizar con sobrenombres, divulgar secretos y confidencias, inventar chismes y rumores. Aísla socialmente y excluye a la víctima en juegos, de fiestas y de paseos. Envía mensajes malintencionados.

El poder de una bullireina se mide por su capacidad de manipulación y la cantidad de aliadas que consigan. Su ataque es más difícil de identificar porque la víctima tiende a callar, con la esperanza de ganarse la aceptación del grupo.

La malísima disposición de la bullireina, la hace una experta en pasar por amiga de las víctimas, llenándolas de ilusiones para luego pisotearlas hasta el cansancio. Es hábil para detectar los puntos débiles de las posibles víctimas, como la necesidad de complacer y elaborar planes de ataques que destruyan su autoestima. Se creen las reinas de su colegio; andan para todos los lados con sus dos o tres mejores amigas y ambas tienen fama de roba novios. Se hacen las bobas con todo y cuando alguien las reclama dicen “Unsorry” y siempre tienen la última palabra. Suelen vivir pegadas al celular y manejan las redes sociales del grupo, con un gran radar y lengüilargas; no se les escapa una. Su capacidad de chisme se ha hecho sentir en todos los rincones del colegio sin excluir a los profesores.

En ocasiones, con diversas disculpas, maestros, consejeros, directivos o entrenadores deportivos maltratan a los jóvenes. Además de inapropiada que es esta conducta, puede tener efectos misteriosos entre los alumnos.

A menudo este tipo de bullying se manifiesta a través de la exclusión del alumno, recargo de sus tareas, ridiculización y humillación a través de amenazas e intimidación. Sacarte de la oreja, darte coscorriones o pellizcos o golpearlo con varas, reglas etc.

Hay quienes se valen de su posición para intimidar y abusar sexualmente de los niños. Si te pasa o sabes de alguien que está en tal situación, cuéntaselo a sus padres o a un adulto de confianza y demanda ante las autoridades del caso.

A menudo la conducta del bullying refleja carencia de afectos, experiencia de desigualdad, de poder en el hogar y excesiva exposición a la violencia en vivo o en los diferentes medios de comunicación.

El maltrato familiar, los castigos físicos, el rechazo parental, la permisividad excesiva, la falta de límites y la incapacidad de los padres para resolver conflictos.

Con frecuencia los bullies reciben castigos duros en el hogar, lo que les trasmite un patrón de violencia y agresividad, pero también de sufrimiento.

Una forma recomendada de detener el bullying es generar y sostener un ambiente en el que no se toleren las conductas agresivas, incluyendo el entorno familiar y escolar.

La prevención del bullying desde el hogar incluye:



- Mantener un trato respetuoso entre los miembros del hogar, incluyendo el derecho a opinar y a sentir diferente
- El propiciar una comunicación fluída entre los miembros de la familia
- El establecer límites con amabilidad, pero con firmeza
- Enseñar con el ejemplo
- Dar a los hijos herramientas para afrontar problemas por sí mismos, resistir a la presión de grupo y saber decir “no”

Muchos niños ensayan y tratan de ver hasta dónde pueden llegar en el maltrato y la manipulación y qué tanta aprobación consiguen. Sin embargo, la mayoría se da cuenta pronto de que esa no es por ahí, ni vale la pena.

La frecuente exposición de los niños a contenidos violentos en la televisión, el internet, la radio, las películas, las revistas, los videojuegos, hasta ciertas canciones pueden no solo atemorizar los frentes a su propio entorno sino:

- ✓ Hacerles ver como aceptables o imitables las conductas violentas
- ✓ Insensibilizarlos frente al dolor ajeno del mundo real.
- ✓ Incentivar sus pensamientos y conductas agresivas.

Si tus propios, saben más de tí por las redes que por el contacto directo, ¡Cuidado!. Es hora de bajarle a la intensidad antes de que se te convierta en una adicción

El uso desmedido e incontrolado de las redes sociales y los medios de comunicación no es sano y su influencia puede llegar a ser nociva.

La relación entre bullying y violencia en los medios ha sido objeto de numerosos estudios.

Las armas que usa el bullying, vienen siendo generalmente:

- ✚ Las ironías y sarcasmos
- ✚ Ciertos mensajes y grafitis
- ✚ Golpes y maltratos
- ✚ Redes sociales y chats

- ✚ Calumnias e insultos
- ✚ Abusos y ofensas
- ✚ Sobrenombres despectivos
- ✚ Chantaje e intimidación
- ✚ Lenguaje corporal ofensivo
- ✚ Robos

El bullying se da a cualquier edad y en cualquier espacio donde haya interacción de personas o grupos:

- De hermanos a hermanos, de padres a hijos, y de hijos a padres
- De compañero a compañera, de jefe a empleado y de empleado a jefe
- De contactos a contactos, de conocidos a desconocidos
- De vecinos a vecinos, entre los miembros de la comunidad
- De compañeros a compañeros, de profesores a alumnos y de alumnos y a profesores

La afirmación de la personalidad, además de los cambios físicos y emocionales, son parte fundamental de la adolescencia y la razón, por lo que muchos jóvenes en esta tienden a juntarse con grupos, que comparten intereses, aficiones, formas de pensar, de vestir y de actuar.

El riesgo está en que estos grupos vayan más allá y se conviertan en una banda o pandilla peligrosa, que fija principios y establece su territorialidad, pisoteando a los demás, intimidando, amenazando y agrediendo.

Es común que estos grupos impongan a sus nuevos miembros ritos de iniciación y rivalicen con quienes intentan invadir su territorio o discutir sus ideas.

Estas bandas se cubren la espalda entre si y logran sembrar terror por el número de integrantes que tienen. Para conseguir adeptos, ofrecen protección a los posibles candidatos y presionan su incorporación con amenazas.

La pertenencia a una pandilla va más allá de alardear por ser amigo de los populares, ensayar algo diferente o sentirse protegido e

involucrándose en trasgresiones graves como violaciones y prostitución, parte ilegal y tráfico de armas, robos, atracos y crímenes, tráfico y venta de drogas ilícitas, de alcohol y estupefacientes.

Nota: Ojo, cuenta o denuncia cualquier intento de obligarte a formar parte de una pandilla, a participar en una acción criminal. Puede llevarte tras las rejas.

En Honduras, el Salvador, en Guatemala, les dicen “Maras” a las pandillas.

Cualquier tipo de bullying contra un ser humano es inaceptable

- ❖ **De tipo verbal:** agredir a través de insultos, burlas, ironías, y comentarios ofensivos.
- ❖ **De tipo físico:** a través de golpes, empujones, patadas e intimidaciones.
- ❖ **De tipo relacional:** intenta emular a la persona, incluyéndola perversamente de su grupo afectando su autoestima.
- ❖ **De tipo electrónico:** a través de redes sociales o dispositivos electrónicos, se hostiga y amenaza y se avergüenza de una persona.
- ❖ **De tipo socioeconómico:** por distintas formas, busca que la persona sea ignorada, bloqueada, aislada o rechazada en determinado medio.
- ❖ **De tipo social:** valiéndose indebidamente del acceso a una persona la somete a una práctica o exploración sexual no consentida.

“EL ACOSO VERBAL”

Es la más común de las agresiones. Es igualmente nociva y difícil de detectar por la ausencia de indicios físicos, no obstante, afecta la autoestima y la autoimagen; con apodos, con gritos, con insultos, con remedos, con acusaciones falsas, burlas y sarcasmos, con desprecio, críticas, cuestionamientos permanentes frente a los demás.

“CIERTOS REMEDIOS AL ESTILO DE SALVAVIDAS”

- ✚ Exige respeto con firmeza, pero sin gritar
- ✚ Desarma al agresor con tu serenidad
- ✚ Trata de descubrir el motivo de la agresión
- ✚ Pon una barrera para que los gritos no pasen del oído al corazón

Ojo: nunca te comas el cuento de que tu maltrato ha sido merecido. Trata que tus palabras sean suaves y dulces como la miel, por si en algún momento te las tienes que tragar.

“EL ACOSO FÍSICO”

Es fácil de identificar: deja casi siempre marcas visibles, generalmente se empieza por insultos, comienza y termina en golpes y ataques físicos.

- Con golpes, patadas, puños, palizas, pellizcos, empujones y zancadillas
- Se abalanzan en grupo sobre el otro
- Incluso agreden con armas o elementos corto punzantes
- Con encierros, asfixias, escupitajos, cabeza en el inodoro
- Con el calzón chino, bajada de pantalón o levantada de falda

ACUDE A CIERTOS REMEDIOS PARA SOLUCIONARLO:

- Intenta mantener el control emocional
- Anda acompañado y huye tan pronto como puedas
- Ten carácter y denuncia el hecho
- Evita que el bullyin se acerque demasiado y trata de protegerte

Ojo antes de revidar, calcula tus posibilidades de éxito. La violencia jamás reemplaza la inteligencia. Si para tí el colegio es un rin de boxeo, cada clase un asalto, tus compañeros contrincantes, los profesores tus réferis y al graduarte esperas un cinturón de oro y no un diploma: estas en un lugar equivocado.

EL ACOSO RELACIONAL O EMOCIONAL O INDIRECTO

Busca lastimar psicológicamente al otro, mediante manipulación y aislamiento social, aunque a veces no se dé frente a frente. Sus heridas son más difíciles de sanar: afectan la autoestima y llenan de inseguridad a la víctima que se siente agredida por todo un grupo y se queda sin piso y sin respaldo.

“Una de sus formas es con el bloqueo social: todo un grupo se pone de acuerdo para no hablarle, para excluirle de sus actividades e ignorarle como si no existiera.

Otra forma es con “las amenazas”: con actos o palabras te atemorizan para obligarte a hacer algo que no deberías.

Otra forma es con “chismes, risitas, rumores infundados”: tratan de distorsionar tu imagen, burlarse de ti o sentir cizaña.

El abuso emocional es como un lavado cerebral en el que sistemáticamente se desgastan la autoconfianza y la autovaloración, la confianza en las propias percepciones y la autoimagen de la

ESTILO DE PROTECCIÓN

- ❖ Haz ejercicio, ya que ello es una excelente manera de reducir el estrés y despejar la mente
- ❖ Párale bolas a tu instinto, a tus corazonadas
- ❖ Denuncia los episodios cada vez que ocurran hasta lograr que el acoso se detenga
- ❖ Ábrete a espacios que te permitan hacer nuevas amistades, clubes de lectura, grupos de trabajo social actividades deportivas u otros hobbies
- ❖ Desahógate, busca ayuda del orientador, del colegio, de tus padres y cuéntales como te sientes.
- ❖ Rodéate de quienes rechazan el bullying y solidarízate con quién veas en situación similar a la tuya. La unión hace la fuerza
- ❖ No trates de controlar lo incontrolable, muchas cosas en la vida se salen de nuestro control, incluyendo la conducta de otros.

- ❖ En lugar de estresarte, concéntrate en las cosas que, si puedes controlar, como la forma que escojas de reaccionar ante el bullying

SOBRE EL ACOSO ELECTRÓNICO

El acoso electrónico cyberbullying es la agresión a través del internet, redes sociales o mensajería instantánea. En ocasiones este acoso no es detectado fácilmente por padres o maestros debido al desconocimiento tecnológico. Sin embargo, en las oficinas de lucha contra el crimen existen departamentos especializados en el tema y el abuso electrónico

“EL ACOSO ELECTRONICO”

Invade la tranquilidad del hogar, masifica la humillación, ataca a distancia y sin horario, acosa solapada o públicamente, permite asumir personalidades inventadas, puede ser antesala o complemento de un acoso real.

Ojo: los bullying practican el espionaje electrónico para conseguir víctimas. Ten cuidado con lo que publicas en la red.

FORMAS DIVERSAS EN EL ACOSO ELECTRÓNICO

- Happy Slapping – Feliz bofetada
Es el grabar con celular un ataque físico, editarlo identificar la víctima y agregar mensajes que ridiculizan en las redes
- Blackmaling
Es el chantajear, extorsionar o amenazar a través de correos que exigen dinero, bienes o hacer cosas contra la voluntad
- Falsa Acusación
Publicar información falsa sobre alguien para afectar su reputación y poner a otros en su contra
- Falsa identidad
Es crear un perfil falso de la víctima para matonear a otros en su nombre. Eso genera problemas tanto para el suplantado como para los agredidos

- Ataque viral
Dañar el computador de la víctima, mediante envío de virus electrónicos o software mal intencionado
- Sexting
Significa fusión de “sex” y “testing”: consiste en circular en la red fotos exhibicionistas, contenidos eróticos que pueden terminar en el acoso o chantaje protagonista, que resulta víctima de su propio invento
- Anónimos
Mensajes intimidantes enviados por personas que ocultan su identidad o se valen de seudónimos para evitar rastreos
- Ataque múltiple
Se publica información de la víctima y alienta a otros para que le agredan física o virtualmente. A veces el bullying miente y asegura que ha sido víctima de esa persona para conseguir solidaridad
- Suscriptor XXX
Es suscribir a la víctima a revistas o website porno y ordenar artículos eróticos para ser entregados en su residencia o trabajo
- Outing o espionaje
Es revisar los mensajes de chats, textos, emails e incluso fotos de una persona donde quede expuesta su intimidad y luego sin su autorización, imprimirlas para ridiculizarla
- Suplantación
Es acceder a la cuenta de otras personas y desde allí, redactar o enviar fotos, mensajes agresivos o denigrantes, haciendo ver como culpable al dueño de la cuenta intervenida
- Bashing Websites
Son paginas denigrantes creadas por bullies, donde se puede votar, por ejemplo, quien es el más feo, el más tonto, el más gordo o el más estúpido de la escuela.
- Falsas reuniones
Es engañar, sobre todo a gente joven, acordando citas falsas con fines como burlas, agresiones, trampas e incluso secuestros.
- Flamining o flameo

Mediante mensajes obscenos incitar a la víctima a contestar de forma airada para luego manipular la respuesta y enviarla a sus contactos para avergonzarle.

MODOS PARA ATENDER DICHA SITUACIÓN Y RESOLVERLA

Si identificas al bullying, no tienes que abrir sus mensajes. Filtrarlos en una carpeta diferente que puedas guardar y usar como prueba. Ojos que no ven, corazón que no siente. Bloquea al acusador.

Denuncia el caso ante el proveedor del servicio telefónico y cambia de línea.

No caigas en el círculo del matoneo.

Elimina los mensajes del bullying contra otros, mañana pueden ser contra tí.

Evita empeorar un matoneo creyendo que la venganza en línea es la salvación. No te dejes enganchar.

Habla con un adulto o una autoridad si estás siendo acosado y muéstrales los mensajes. Si es el caso, si te sale de las manos informa a la policía.

De jóvenes que se suicidan fueron acosados en la red y en la vida real el 78%

Protege a tus conocidos, borrando siempre los contactos involucrarlos al reenviar un mensaje.

Aprende a cambiar de vez en cuando de correo electrónico o de línea telefónica

Cuídate de encuentros con desconocidos que surjan de la red; por más amigos que parezcan, un contacto virtual, es siempre un extraño.

Trata de que tus padres o que otro adulto conocido hablen con los del bullying.

Una de las primeras reacciones ante un ataque de ciberbullying, es desconectarse y reducir el uso del celular o computador; ello no garantiza que el problema vaya a desaparecer. Es necesario estar muy atento y analizar debidamente el tema.

Si un joven se desconecta de las redes, puede perder parte de su interacción social, quedar excluida y verse privada de mucha información. Si no lo hace, pero quiere encontrar solución al problema, los padres pueden darle una mano, pero para ello deben tener acceso a sus cuentas y dejarles saber las claves.

En Colombia con la ley 1273 del 2009, se castiga los delitos informáticos “Las Webcams”, son cámaras que vienen con los computadores o que pueden conectarse a ellos; te permiten ver y hablar con personas que están lejos, realizar video conferencias, ensayar presentaciones y corregirlas, enviar video mensajes, crear tus propios programas de TV y subirlos a la red, grabar audiciones, posibilitar los estudios a distancia, facilitar la comunicación por signos, etc.

También llamado acoso escolar o matoneo

Tiene efectos negativos en la autoestima de los niños y en su rendimiento escolar



Es una clase de violencia FÍSICA, PSICOLÓGICA, SOCIAL Y VERBAL, o por medios electrónicos: CIBERACOSO

Es un problema que se da en todos los colegios y comunidades

Ten presente que todas estas cualidades también encierran algunos riesgos:

- ❖ El persuadirte, el hacer alguna locura para grabarte y circular el video
- ❖ El no ver con quien hablas
- ❖ El activar tu cámara a distancia, invadiendo tu privacidad uy obtener más información de la que quieres dar.

Ten cuidado: nada de lo que subas, envíes o publiques por internet es privado; siempre podrás ser encontrado, así lo contrario; mide las consecuencias de tus actos.

Evita a toda costa el:

- El escribir insultos o palabrotas
- Herir y ridiculizar a los demás, con la intención de ofender
- Modificar fotos y reenviarlas
- Ponerse de acuerdo con otros para bloquear o excluir a alguien de los chats, las redes o los juegos en línea.
- Desconocer los derechos de autor
- El plagiar
- Sabotear las salas de chats o los mensajes instantáneos ocupando la pantalla con letras sin sentido para impedir que otros conversen
- Enviar Spam
-

SOBRE EL ACOSO SOCIOECONÓMICO

Se presenta cuando se bloquea, hostiga o ignora a otro por tener condiciones sociales o económicas diferentes a las mayoría del grupo en el que se encuentra.

Dicho hostigamiento socioeconómico apunta en cualquier dirección y pueda hacer perder oportunidades de crecimiento personal. Los bullies usan toda clase de pretextos ridículos para intimidar, entre ellos:

- ✓ El no tener el mismo acento o vocabulario

- ✓ El no tener los mismos dispositivos electrónicos
- ✓ El no ponerse la misma marca de ropa
- ✓ El no conocer los mismos lugares
- ✓ El no compartir los mismos hobbies y gustos

Estudiantes de escasos recursos han tenido que desaprovechar becas u otras oportunidades en instituciones de un entorno socioeconómico más alto debido a presiones de grupo. De igual forma, estudiantes de mayores recursos se ven maltratados y marginados por ello, en entornos de menor solvencia económica

El bullying social, de carácter grupal emplea tácticas que tienden a expresarse verbal, emocional, física, electrónica y sexualmente como: el ignorar, despreciar, excluir, amenazar, discriminar.

Ante tales actitudes, trata de acudir a las autoridades correspondientes y denuncia el caso. Abre tu círculo y amigos y de espacios donde te puedes sentir bien y crecer en compañía, rodeate de personas que compartan tus mismos valores y principios.

No te desgastes buscando aceptaciones innecesarias.

El colegio tiene la obligación de velar por la seguridad y bienestar de sus alumnos; debe contar con medidas y estrategias para actuar y frenar cualquier acoso.

El 13% de los niños y jóvenes que abandonan el colegio en Colombia, fueron víctimas de maltrato por parte de sus compañeros o de algún docente.

“SOBRE EL ACOSO SEXUAL”

Es el maltrato u hostigamiento en el que bullying usa rasgos propios de su sexo para atacar a sus víctimas.

Posibles formas

- Con miradas, gestos, piropos, chistes e insinuaciones morbosas, exposición de genitales, como insultos y obscenidades.

- Con favores a cambio de servicios sexuales. “yo te ayudo sí.....”
- Mensajes eróticos o pornográficos y humillación por preferencias sexuales
- Acercamientos sexuales no consentidos (pellizcos, caricias, besos, roses, sexo oral, abuso sexual)
- Obligar al tocamiento de los genitales de otra persona, a desnudarse, a posar para fotos o videos pornográficos o hacer material obsceno
- Ridiculizando a alguien, tratándole como si fuera del sexo opuesto al que pertenece

NOTA: Uno de los métodos más efectivos para reducir cualquier tipo de acoso sexual escolar es incluir el respeto entre los compañeros en las normas prácticas de los colegios.

Algunos adultos enmarcaron como parte de su ejerció profesional ciertos actos de los cuales te tienes que mantener alerta:

- Profesores que se ofrecen a arreglar las notas a cambio de
- Líderes espirituales que se valen de sus estatus para aprovecharse sexualmente a sus adeptos
- Profesionales de la salud que en la consulta tocan individualmente a los pacientes.



- Familiares cercanos o lejanos que aprovechan los momentos íntimos o la falta de testigos
- Entrenadores deportivos que en juegos o actividades manosean a sus pupilos
- Conductores, guardaespaldas, vigilantes, empleados domésticos que se escudan en su función protectora para acceder a la víctima

NOTA: Los niños y jóvenes tienden a ser muy intuitivos a cerca de personas peligrosas o situaciones extrañas. No ignores tus instintos o corazonadas; es preferible reaccionar con prudencia y huir que lamentarse por no haber hecho nada. Mantente siempre alerta y prudente

Es común que niñas matoneen a niñas para ganar aceptación entre sus pares o aparentar experiencias sexuales. Las niñas tienden a rechazar a aquellos que consideran posible competencia.

“Ojo”: aunque el agredido es tu hijo, pese a que sea muy difícil, mantén la calma; nunca se debe tomar la justicia por la propia mano

“Debagging”, o bajada de pantalón, muy común entre los hombres. Consiste en sorprender a la víctima y con un rápido movimiento por detrás bajarle el pantalón para dejar sus genitales o trasero al descubierto.

Sabías que “grooming” es un término inglés referido al cepillado de mascotas; se usa para designar un acercamiento paulatino y amistoso de un adulto a un menor de edad, con el fin de ganarse su confianza y obtener algún favor sexual, introducirlo en la pornografía o vincularlo a una red de prostitución.

ANTE TALES SITUACIONES DE ACOSO SEXUAL:

- Grita, huye y no te dejes ganar de la situación
- Aprende a decir “no, con decisión”, no importando la presión
- Si conoces al agresor evita quedarte a solas con él
- Entra a las consultas de salud con alguien de confianza
- Denuncia sin temor, trátese de quien se trate.

El bullying sexual, se considera un matoneo múltiple por la cantidad de variables que involucra. Ataca psicológica y emocionalmente, física y verbalmente, además de la cantidad de secuelas visibles e invisibles que puede dejar y del atropello a la sana evolución de la sexualidad y definición de la identidad.

En Colombia según la ley 1236 del 2008, la persona que realice actos sexuales en presencia o con un menor y lo induzca a prácticas sexuales, deberá pagar con cárcel dicha acción

NOTA: Si alguien que conoce te cuenta que es víctima del acoso sexual, motívalo a denunciar y dile que le acompañarías cuando quiera hablar del tema.

De cada diez jóvenes de la comunidad LGBTI, nueve han sido acosado en el colegio por su preferencia sexual.

El 11% de los casos reportados de acoso sexual son niñas menores de 14 años.

En los noviazgos o relaciones de pareja el bullying busca dominar y el manipular. Ello es complejo y doloroso por los vínculos emocionales que existen entre el agresor y la víctima, los cuales a menudo se usan para agredir.

En estos casos es frecuente encontrar conductas que impiden el desarrollo de una relación funcional como: gritos, golpes y encierros, abusos y manipulaciones, celos obsesión. Mentiras insultos y amenazas. Maltrato sexual. Aislamiento sexual y prohibición de amistades. Control sobre comida. Vestido amistades, planes. Hostigamiento por chats. Mails etc.

Una relación en la que prime alguna de estas conductas, no es sana.

Las relaciones deben basarse en el afecto, la comprensión, la comunicación y la solidaridad.

Una buena relación nunca le obligará a hacer algo contra tu voluntad, ni le producirá miedo, incertidumbre o estrés.

Una buena relación saca a relucir lo mejor de cada uno.

El verdadero amor no es otra cosa que el deseo inevitable de ayudar a otro a que sea quien es.

“El matoneo a los profes”, tanto en los colegios públicos como privados son cada día más frecuentes.

Los métodos más comunes de este bullying son el hostigamiento verbal, agresión física, el acoso electrónico.

El síndrome del emperador es el maltrato de hijos a padres a través de agresiones, robos, amenazas, insultos, trasgresión de normas, rebeldía y daños a propiedad.

Las causas de este matoneo se vinculan tanto a carencia de afecto como a sobreprotección; a falta de límites, a la pérdida de autoridad, a la pobre comunicación e interacción familiar, y a la sobre-exigencia.

Entre los medios más adecuados de atención y de solución a los mencionados conflictos están: fomentar el diálogo como solución de problemas y no los golpes. Responder por el error del caso, no por todo un historial. Enseñar con el ejemplo y no con simples sermones. Fomentar actividades sanas, deporte y ejercicios físicos. Darles espacios al desahogo, sin interrumpir, reconocer los errores y ofrecer disculpas en su momento.

No confundir el grito con la autoridad. Encontrar tiempo para cada miembro de la familia.



PREGUNTATE SI ERES UN BULLY

- ¿Te burlas permanentemente de las opiniones de los demás?
- ¿Comentas con ironía el aspecto físico de los otros?
- ¿Amenazas y agredes a los demás cuando no hacen lo que tú quieres?
- ¿Te empodera hacer sentir mal a otros?
- ¿Gozas maltratando personas y animales?
- ¿Hablas despectivamente de tus compañeros de clase?
- ¿Te gusta presenciar episodios de violencia?
- ¿Te conmueves con el sufrimiento ajeno?
- ¿Te molesta el cumplir con las normas?
- ¿Te tienen miedo tus compañeros?

Si eres un bullying, admitirlo es el primer paso para una solución. Pide a tus padres, a tus orientadores que te ayuden a identificar la causa de tu conducta y a darle un manejo adecuado. Evalúa tus amistades y si te das cuenta que son una mala influencia, apártate de ellas. Ponte en los zapatos de tus víctimas y trata de imaginar cómo sería tu vida aislado, sin amigos, marginado, burlado, maltratado y humillado.

Trabaja en mejorar tu empatía, aprende a respetar.

El respeto de los demás se gana respetando que no aplastando

Ahora que has reconocido el daño causado, el siguiente paso es la disculpa y la reparación. Aprende a pedir perdón, que te ayudará a aliviar los cargos de conciencia.

- Pide perdón cuando de verdad estás arrepentido y decidió a no volver a ofender
- Cuando lo hagas, mira los ojos del otro y no te permitas ningún sarcasmo
- Limita a reconocer tu desacierto y no trates de justificarlo
- Hazlo en privado; el perdón no necesita barra.
- Si la victima siente necesidad de desahogarse, escúchala

- No te extrañe que la víctima se muestre desconfiada, le has dado razones para ello
- Si no te acepta las disculpas de inmediato. Retírate sin soberbia. A veces perdonar toma su tiempo

ACERCA DE LOS TESTIGOS

Al bullying le gusta hacer show y los mirones son su público. Los testigos u observadores tienen un papel definitivo en la intimidación.

Hay testigos pasivos, indiferentes, cómplices o reforzadores y testigos solidarios con la víctima.

Los pasivos: No se suelen involucrar por miedo O indiferencia, ignorando que su sola presencia alienta y envalentona al agresor, convirtiéndoles en bullies indirectos

Los indiferentes: Se suelen alejar de la escena, pensando que no es asunto de ellos; se olvidan de que la unión hace la fuerza y que su desaprobación del bullying puede ayudar a hacer diferencia.

Los reforzadores: Son por lo general, cómplices del agresor, al que temen o admiran y tratan de ganarse su favor para no llegar a convertirse en sus blancos. Se burlan de la víctima, ayudan a acorralarla y filman frecuentemente el episodio con su celular para luego difundirlo.

Tanto los mirones pasivos como los indiferentes y los reforzadores, pueden ser tan nocivos como el mismo agresor. La indiferencia de los primeros puede favorecer al bullying.

Los solidarios: Son aquellos que no se limitan a observar de manera pasiva; tratan de detener la agresión, se ponen de lado de la víctima, la defienden y median en las situaciones, denunciando el ataque.

Algunos estudios señalan que en los ambientes escolares donde se presenta matoneo, acerca de un 8% son bullies y un 12% víctimas. Esto implicaría que un 80% de niños estaría en condiciones de oponerse al matoneo y hacer resistencia al bullying logrando mejorar en la convivencia. ¿has pensado en ello?

¿QUÉ HACER?:

- Actúa. Un simple “Párela ya” o “no más”, puede terminar la situación.
- Trata de mostrarte equitativamente. Motiva a otros a aplacar el conflicto que no agrandararlo.
- Avisa de inmediato alguna autoridad. Si alguien está armado o hay heridos, llame a la policía.
- Justificar el ataque. Nadie se merece una agresión.
- Si tienes relación con el agresor, intenta persuadirlo a conciliar, sin atacar o ponerte a la defensiva.
- Dada la oportunidad, ayuda a que la víctima se desahogue.
- Confirma un grupo antibullying e invita a otros a unirse; recuerda que la unión hace la fuerza.
- Los expertos recomiendan que el grupo tenga un estribillo para desempoderar al bullying, algo como no seas fastidioso, para ya de acosar.

Cuando un mirón rompe el silencio y defiende a la víctima, el efecto positivo se multiplica. Muchos otros testigos dejan el miedo y se le unen.

Trata de jamás ser cómplice. No te dejes manipular, jamás te rías ante los diversos ataques. Jamás apruebes la conducta de bullying, no filmes la agresión y la subas a las redes. Nunca jamás te hagas el de la vista gorda.

El intervenir físicamente contra el agresor puede ser efectivo, pero implica riesgo. El matón puede ser más fuerte, estar armado, tiene compinches alrededor y estar o estar drogado. Tenlo en cuenta. Aprende a intervenir de forma segura.

SON VICTIMAS DEL MATONEO POR LO GENERAL:

- ✚ Quienes manifiestan baja autoestima o inteligencia emocional

- ✚ Quienes manifiestan inseguridad, poca habilidad defensiva y necesidad de complacer
- ✚ Los que manifiestan poca capacidad para la solución de problemas
- ✚ Los tímidos, los que presentan ansiedad e introversión

La edad más frecuente para darse el matoneo está entre los diez y dieciséis años, aunque pueda darse a todas las edades, en la pubertad, con los cambios hormonales, etc, etc, así como con la aparición de granitos y de acné, con los cambios de peso y estatura, con el desarrollo de la musculatura y genitales, con los nuevos humores corporales y el nacimiento de los bellos, con el cambio de voz al hablar etc.

Se suele dar el bullying contra personas con malformaciones o impedimentos físicos, dificultades de aprendizaje o enfermedades.

Recuerda que la única discapacidad en la vida es una mala actitud.

Si uno está discapacitado físicamente, no puede darse el lujo de estarlo también psicológicamente.

También se suele presentar el bullying contra las personas con capacidades fuera de serie en los diferentes campos, música, matemáticas, gimnasia, etc.



También se suele presentar contra aquellos cuya preferencia sexual es distinta a la esperada; también por el origen étnico, color de la piel, expresiones culturales diferentes, contra quienes profesan creencias diferentes a la del bullying o empatía.

Las víctimas del bullying tienden a mostrar síntomas tanto físicos como emocionales muy, muy evidentes:

- ✚ Presentan aislamientos y excusas para no salir
- ✚ Desinterés por actividades que antes disfrutaba
- ✚ Problemas de sueño y pesadillas
- ✚ Baja autoestima, sentimientos de culpa
- ✚ Perdidas de dinero y de pertenencias
- ✚ Tristeza irritabilidad, ansiedad, estrés, ties
- ✚ Dolores de cabeza, estomago, vómitos, diarreas
- ✚ Rasguños, golpes y moretones
- ✚ Pánico, miedo a estar solo.
- ✚ Desórdenes alimenticios
- ✚ Descenso de nivel académico y rechazo a la escuela
- ✚ Sudoración excesiva y fátiga

El presentar uno de estos síntomas no significa necesariamente que se está siendo víctima de matoneo; pero si se repiten a menudo, tal vez sí, y hay que descubrir que está pasando.

Las secuelas del matoneo pueden ser graves y a veces perpetuas:

- ✚ Con crisis nerviosas
- ✚ Con adicciones
- ✚ Con temor a las relaciones interpersonales
- ✚ Con altos signos de depresión
- ✚ Con toda clase de fobias o por lo menos para algunas con cambios post traumáticos

Ellos necesitan ayuda profesional o un adulto de confianza

No importa cual difícil sea la situación; siempre hay salidas

Debes aprender a blindarte, a denunciar y a pedir ayuda

Tu reacción frente al acoso es fundamental.

Manifiesta una actitud decidida, con la cabeza en alto, mirar de frente al bullying y decirle el no, siempre con firmeza.

Procura andar con compañeros que rechazan el matoneo. Denuncia y no calles; el silencio ayuda a perpetuar la agresión; no lo permitas.

¡No te dejes que se burlen ni se rían de ti!; no llores ni pierdas el control, que eso es lo que quiere el agresor.

Cuando veas que el bullying tiene intenciones de agredirte, ignóralo y apártate de él.

No provoques más al bullying con desafíos o agresiones que agraven la situación, cambia a veces la ruta entre la casa y el colegio, así evitarás los sitios donde te pueden agredir

Conviértete en súper espía para derrotar al supervillano

Ten seguridad; que tu investigación sea transparente; no compartas con nadie, puede ser un infiltrado

Escribe tus mensajes en clave. Anota los miedos y debilidades que le pillas al agresor.

Conoce la zona de influencia del bullying y cómo piensa. Registra sus víctimas y las torturas, golpes, robos y burlas que les aplica

No te dejes conocer del enemigo, hazte el invisible.

Identifica sus soplones, seguidores y averigua qué ganan con ayudarlo; investiga que víctimas se han defendido y qué les ha funcionado y el que no les funcionó.

Tu actitud debe dejarle saber al villano, que ya no le temes y que nunca volverás a ser su víctima. Si te lo quitas de encima misión cumplida.

Desesperados por el bullying, algunos jóvenes piensan erróneamente, que la única salida es quitarse la vida. ¡Y no lo es!. La vida tiene mucho que ofrecerte y tú la tienes toda por delante. El bullying tiene solución, puede manejarse. No te la dejes ganar.

Si la idea del suicidio te ronda y piensas en forma de hacerlo, creyendo que no tienes cabida en este mundo ni le haces falta a nadie, pide ayuda. Con seguridad mucha gente que te ama, quiere y puede ayudarte: habla, habla y comunícate con alguien.

¡Ojo!: hay intentos fallidos de suicidio que dejan secuelas irreparables. Ser feliz no es tener una vida perfecta. Es reconocer que la vida vale la pena vivirla, a pesar de todas las dificultades

Si alguien habla de quitarse la vida, escúchalo sin juzgar, sin juzgar, sermonear y sin desconfiar; trata de tranquilizarlo y darle apoyo; busca la ayuda de un adulto y profesional.

Se estima que unos 300 mil jóvenes se suicidan por causa del bullying en el mundo

Repetidas 3 veces el deseo de quitarse la vida, indica peligrosamente el riesgo de perder la vida.

¿Qué pueden hacer los padres?:

Ninguna necesidad es tan fuerte en la infancia como la protección de un padre.

En caso de matoneo, los padres deben ser los primeros en saberlo

Una comunicación abierta con ellos les permite:

- ✓ Hablar con el colegio y con los padres del bullying
- ✓ Oírte sin juzgar y dejar que te desahogues
- ✓ Ayudarte a hacer nuevos amigos
- ✓ Consultar con un profesional de la salud según el caso
- ✓ Ayudarte a practicar estrategias de defensa
- ✓ Buscar asesoría legal si el caso lo amerita

- ✓ Identificar las intenciones del agresor
- ✓ Acompañarte con la denuncia y hacer seguimiento de la misma

El bullying jamás puede considerarse normal en el proceso del crecimiento. Los padres deben intervenir en la primera señal de alarma

Los colegios deben afrontar el tema del bullying, desarrollar estrategias para prevenirlo y combatirlo, apoyar a las víctimas y estimular la denuncia:

- ❖ Informarles a los padres de las víctimas sobre las medidas y sanciones aplicadas. El bullying es un delito al cual la tolerancia debe ser “cero” y las sanciones ejemplares
- ❖ Asesorarse de expertos en bullying para explicar sus alcances
- ❖ Animar a los mirones a no permanecer pasivos y reforzar la vigilancia en los lugares propicios para el bullying
- ❖ Habilitar una línea telefónica y una red de buzones físicos o virtuales confidenciales para denunciar el matoneo
- ❖ Alertar a los maestros sobre discriminación en trabajos de grupo, deporte y otros
- ❖ Aprovechar las actividades lúdicas para describir las conductas y secuelas de los matones
- ❖ Incluir en el manual de convivencia las normas sobre el matoneo.

El colegio tiene la obligación y el deber de garantizar tu seguridad. Por ello, ante un ataque debe oír tu versión, corroborar, citar al bullying, hablar con los padres de ambas partes y aplicar las medidas del caso.

Aunque los primeros en saberlo deben ser los padres o un adulto de confianza, los maestros no deben ser los últimos ni segundones; anuncia y denuncia ante tu profesor u orientador.

Pídele una cita para exponer tu caso; la compañía de los padres ayudará a que el asunto sea considerado con más cuidado. Si el profesor u orientador no soluciona el problema, se debe hablar con el rector. Si el rector no hace algo, los padres deben llevar el caso al consejo de padres.

No todos los casos de matoneo pueden ser resueltos por el colegio. Algunos rayan en delito y es necesario acudir a las instancias previstas por la ley y así lo describen tanto en Argentina, en México, Estados Unidos, Chile, Perú con sus leyes y artículos concretos y determinantes, como así también sucede en Colombia con la ley 1620 del 2013, donde también se incluye la prevención, los objetivos y la mitigación de la violencia escolar.

Una buena autoestima, el apoyo de adultos y la solidaridad de tus compañeros son herramientas que te pueden blindar contra el matoneo.

Recuerda que tus padres estarán siempre de tu lado a la hora de buscar una solución a tus problemas. Trata de mantener una buena comunicación con ellos.

“ENSEÑANZAS SOBRE EL ESTILO DE COMUNICACIÓN”:

Cuida la manera de hablar y usa en lo posible un lenguaje afirmativo, que revele y contagie una buena actitud. Nunca hables en secreto frente a otros.

La comunicación manejada con honestidad y sin agresión a otros, te permite expresar opiniones, intercambiar ideas, moverte en distintos entornos, defender tus derechos y convocar a la acción.

Para lograr una comunicación eficiente, organiza las ideas, estructura el mensaje de forma clara, emplea un lenguaje positivo, guarda una distancia respetuosa y mantén una postura amable. Escucha al otro sin interrumpirlo, despeja las dudas que surjan para evitar anomalías y vocaliza bien.

FORMAS POSITIVAS AL HABLAR CON LOS DEMAS

¡Excelente! ¡Súper! ¡Buenísimo! ¡Lo máximo! ¡que felicidad! ¡que de buenas! ¡Hágale! ¡Chévere!

FORMAS NEGATIVAS:

¡Qué pereza! ¡qué depresión! ¡qué desgracia! ¡qué desastre! ¡lo peor de lo peor!

Las palabras tienen gran poder, úsalas sabiamente.

CUANDO ES “NO”, ES “NO”

Darle gusto a todo el mundo es imposible y tratar de hacerlo, es signo de debilidad.

No digas “SI”, cuando en realidad quieras y tengas que decir “NO” . La otra persona se sentirá engañada y tú, molesto contigo mismo.

De igual manera que puedes decir “SI”, puedes decir “NO”

Hay situaciones en las cuales la respuesta honesta es “NO”, así sea fácil. Cuando este sea el caso hazlo de manera firme y directa, mirando a los ojos de la otra persona, sin agresividad, sin excusas y sin sentirte culpable.

Si el tema te exige más tiempo para contestas, dilo; pero recuerda que la decisión es enteramente tuya. No seas complaciente ni hagas concesiones a la debilidad.

De igual manera aprende a aceptar cuando te digan “NO”, sin tomarlo como una ofensa personal.

UNA AUTOESTIMA SALUDABLE TE PERMITE:

- ❖ Afrontar mejor los retos y las circunstancias adversas
- ❖ Tolerar mejor las frustraciones
- ❖ Persistir más en tus propósitos
- ❖ Expresar mejor tus emociones
- ❖ Ver lo positivo en los acontecimientos
- ❖ Disfrutar más tus logros
- ❖ Sanar más rápidamente las heridas pasadas
- ❖ Influenciar en tu entorno
- ❖ Controlar tus emociones
- ❖ Superar tus dificultades

❖ Tener un escudo potente frente al matoneo

¡Aprende a decir NO!:

Una complacencia excesiva puede anular tu personalidad, trata de pensar y de hablar positivamente.

Acéptate y valórate cómo eres; jamás te compares

Aprovecha tus fortalezas y virtudes. Vive en tu presente. Haz deporte y libera tensiones. Valora tus virtudes y supera tus defectos, elimina y la autocompasión. Involúcrate en una causa social, te hará sentir bien. Escribe algunas de las cosas que te han hecho sentirte bien en el día de hoy; te ayudará a ser feliz y a tener dulces sueños.

Descubre tus fortalezas y haz una lista de ellas. Regálate una sonrisa y hazte la promesa de valorarte y de amarte.

Camina por la vida con la certeza de poder alcanzar las metas propuestas. La actividad física te ayuda a mejorar la disciplina, el carácter, el optimismo y el bienestar en general.

Cuando ayudas a otros, creces como ser humano. La solidaridad mueve a las personas ayudarse en momentos difíciles. Involúcrate en alguna causa que te atraiga y pide consejos a tus papás.

Los sentimientos son muy importantes en la etapa escolar.

La inteligencia emocional ayuda: a cultivar relaciones sanas, a sentirse animado y mentalmente bien; a rendir mejor en el colegio, a controlar los impulsos, a aumentar la empatía, a resistirse a las adicciones, a perseverar en los propósitos.

El miedo siempre hace ver las cosas peor de lo que son.

El miedo es una perturbación angustiosa del ánimo por un daño real o imaginario.

Sentir miedo es normal, pero cuando deja de ser controlable puede distorsionar la realidad y sentirnos impotentes.

Ante alguna situación que te produzca miedo trata de:

- ✓ Mantener la calma
- ✓ Organizar tus pensamientos
- ✓ Respirar profundo
- ✓ Buscar con quien conversarlo
- ✓ Evaluar la situación y ver qué es lo peor que te podría pasar

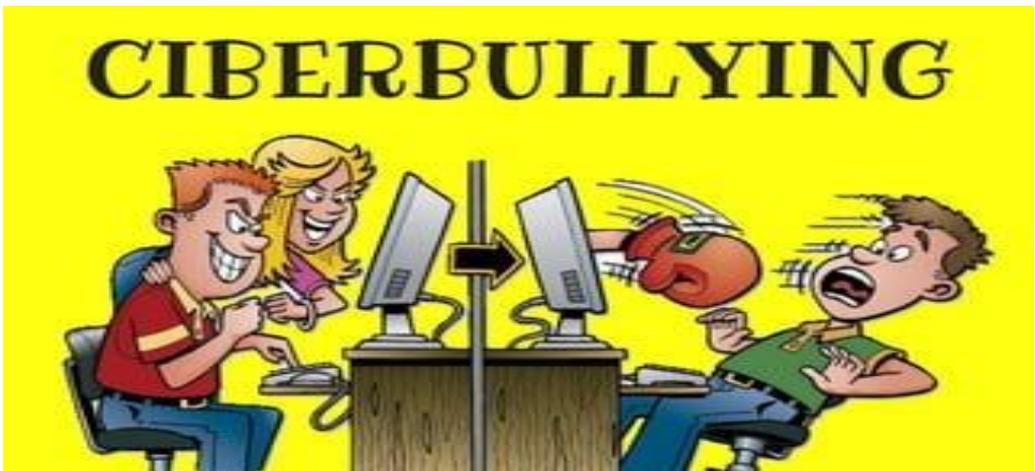
SOBRE EL “METER LA PATA O HACER EL OSO”

Ello es algo inevitable y muy aprovechado por los bullies.

- Ante cualquier desacierto, reacciona con humor ante tus “osos”, no dejes que te arrinconen, aprende a reírte de tí mismo
- Réstale importancia al tema; las metidas de pata se olvidan pronto, incluso tranquilízate contándole la anécdota a alguno de tus amigos
- Responde hábilmente con una sonrisa; eso les pasa hasta a los mejores
- Incluso planea un ridículo intencional y veras cuanto te diviertes.

Título: Enfrentando el Bullying, Autor, María Villegas

Resumen y comentarios Hno. Ángel Corres



QUIÉRETE Y CONFÍA EN TÍ

Cuando la afirmación positiva reemplace la idea limitante que tenías, te querrás más, confiaras más en tí... ¡y, con el tiempo tus afirmaciones comenzarán hacerse realidad.

- ❖ Confío en mí y en el curso de la vida.
- ❖ Me acepto y me apruebo tal como soy
- ❖ Soy valioso (a), soy fuerte y puedo conseguir lo que me proponga
- ❖ Soy capaz de lograr todos mis objetivos
- ❖ Tengo talento, me valoro y me permito expresar mi creatividad
- ❖ Me permito tener éxito y ser feliz.
- ❖ Me permito cambiar y crecer p
- ❖ Me permito disfrutar de la vida
- ❖ Soy digno (a) de amor y me merezco tantas cosas buenas como los mejores
- ❖ Doy y recibo amor todos los días
- ❖ Acepto mi cuerpo tal como es.
- ❖ Cada día me siento mejor en todos los sentidos
- ❖ Me gusta cuidar mi cuerpo y nutrirme saludablemente
- ❖ Tengo el poder de reenfocarme y ser feliz pase lo que pase
- ❖ Cada día trato de dormir mejor
- ❖ He decidido ser todo lo que puedo llegar a ser
- ❖ Cada vez disfruto más y mejor de la vida
- ❖ Por hoy soy feliz y doy lo mejor de mí con todas las personas y todas las cosas
- ❖ Mis relaciones son cada vez mejores
- ❖ Hoy tengo y siempre tendré todo lo necesario para ser feliz
- ❖ Creo en mí y en mis posibilidades
- ❖ Me abro a las infinitas posibilidades de la vida
- ❖ Reboso de vitalidad y energía
- ❖ Encuentro buenas oportunidades allá donde voy
- ❖ Me siento exitoso aquí y ahora
- ❖ Mi trabajo siempre me abre puertas nuevas

- ❖ Pregúntate si lo que estás haciendo hoy te llevará lo que quieres llegar mañana.
- ❖ El sentido de la vida implica ayudar a los demás, contribuir al mundo y desarrollar nuestro potencial como ser humano.
- ❖ Sentirse bien depende solo de tí.
- ❖ Quien te enfada tiene poder sobre tí.
- ❖ Yo no trato de convencer a nadie. Tratar de convencer al otro es faltar al respeto.
- ❖ Puedes elegir entre tener la razón y ser infeliz, o perdonar, amar, respetar y aceptar a los demás.
- ❖ Haz lo que te gusta, no lo que creas que le gusta a otros. Haz lo que consideres correcto para tí
- ❖ Tus valores fundamentales dan sentido a tu vida. En cada acto de tu vida se esconde un valor.
- ❖ Siempre da un triste espectáculo aquel que juzga al otro que trata vivir a su manera.
- ❖ La felicidad es una conquista de cada instante
- ❖ El deporte mejora la salud física y mental en el presente y en el futuro
- ❖ Cuando odiamos a alguien, odiamos en su imagen algo que está dentro de nosotros
- ❖ Todo lo que nos irrita de otros nos lleva a un entendimiento de nosotros mismos.
- ❖ Confía en tus posibilidades. ¿Qué quieres hacer con tu vida? Sea lo que sea puedes hacerlo.
- ❖ Las afirmaciones positivas también te ayudarán a cambiar tu actitud ante la vida
- ❖ Imaginar el futuro tal y como quieres que suceda te da energía y confianza en el presente.
- ❖ Convéncete de que es posible y alcanzarás lo que deseas
- ❖ Cuando tienes fe en el futuro, disfrutarás mucho más el presente
- ❖ Habre tu vida a las infinitas posibilidades
- ❖ Confiar en tí es saber que un paso te lleva a otro, y a otro, y al final a lo que quieres llegar a ser.
- ❖ Para ser feliz, tienes que quererte, confiar en tí; tienes que interiorizar y saber que el poder siempre está dentro de tí, nunca afuera.