



DOLORES
SOPENA
FUNDACIÓN

Y tú, ¿qué puedes hacer?



Maltrato entre iguales:
Vivir y convivir





Esta guía pretende ayudarte a identificar y afrontar situaciones de maltrato entre iguales.

¿De qué hablamos?

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 perjudicarlo, estamos hablando de “maltrato entre iguales”.

También maltratamos cuando nos burlamos, insultamos, o cuando ponemos motes 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 maltrato.

Te proponemos que clasifiques las siguientes conductas y pienses si te ha pasado a ti, si lo has hecho, o si has visto que se lo hacían a algún compañero o compañera:

Maltrato	Físico	Verbal	Exclusión social
Pegar, dar empujones			
Amenazar, intimidar			
Robar			
Romper sus cosas			
Burlarse			
Insultar, poner motes			
Sembrar rumores			
No dejar participar			
Excluir del grupo			

¿Qué es el maltrato entre iguales?

Las relaciones con los compañeros pueden ser muy gratificantes; con ellos estamos bien, compartimos y aprendemos muchas cosas importantes de la vida. Pero a veces, queriendo o sin querer, nos hacemos daño y esto genera malestar, sufrimiento e infelicidad.

Algunos alumnos o alumnas, en algún momento de su escolaridad, han tratado o han sido tratados con desconsideración por parte de algún compañero o compañera. Pero cuando esta situación es repetida y sistemática en el tiempo, es cuando hablamos de maltrato entre iguales. Debéis saber que estas conductas pueden acarrear consecuencias graves, tanto para quien las comete como para quien las recibe, pero también para los que las contemplan o las conocen y no hacen nada para evitarlas.

A menudo empiezan como una broma, sin mala intención, que se va escalando poco a poco. Se trata de darse cuenta que alguien puede salir perjudicado, y que entre todos podemos evitarlo. Así conseguiremos que se respeten nuestros derechos y los derechos de los demás. Así conseguiremos vivir mejor y ser más felices.

Por todo esto, debemos tener claro cuáles son nuestros derechos y nuestras responsabilidades.

Nuestros derechos...

Todas las personas tenemos DERECHO a ser bien tratadas.

Por lo tanto, en este centro y en todas partes:

- Tengo derecho a ser yo mismo y NADIE me tratará de manera injusta por mi aspecto, ni por mis ideas, ni por mi manera de ser,...
- Tengo derecho a estar seguro y NADIE tiene que pegarme, ni darme empujones, ni amenazar, ni intimidar, ni meterme miedo...
- Tengo derecho a ser feliz y NADIE tiene que insultarme, ni burlarse, ni reírse de mí, ni herir mis sentimientos...
- Tengo derecho a ser respetado y NADIE tiene que hablar mal, ni sembrar rumores sobre mí...
- Tengo derecho a disfrutar de las relaciones sociales y NADIE me tiene que excluir, ni impedirme de participar de las actividades de grupo...
- Tengo derecho a que mis propiedades sean respetadas y NADIE me debe robar, ni romper mis cosas...

Todos estos DERECHOS deben ser respetados en cualquier circunstancia.

... y nuestras responsabilidades

Todas las personas tenemos la RESPONSABILIDAD de tratar bien a los demás. En este centro y en todas partes:

- Tengo la responsabilidad de tratar de manera justa a los demás y YO no discriminaré a nadie por su aspecto, ni por sus ideas, ni por su forma de ser...
- Tengo la responsabilidad de colaborar para que mi centro sea un lugar seguro y YO no debo pegar, ni empujar, ni amenazar, ni intimidar, ni atemorizar a los demás...
- Tengo la responsabilidad de no herir los sentimientos de los demás y YO no debo insultar, ni burlarme de nadie...
- Tengo la responsabilidad de respetar a los demás y YO no debo sembrar rumores ni hablar mal de nadie...
- Tengo la responsabilidad de mantener buenas relaciones sociales con los demás y YO no debo excluir, ni impedir a nadie participar de las actividades de grupo...
- Tengo la responsabilidad de respetar las propiedades de los demás y YO no debo coger ni romper las cosas de nadie...

Tengo la responsabilidad de proteger mis derechos y los derechos de los demás.

¿Eres víctima de maltrato?

Cuando una persona es maltratada se siente vulnerable, confusa, y atemorizada; a veces se siente avergonzada y culpable. Lo cierto es que sufre una situación injusta de la que difícilmente puede escapar por sí sola.

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

- Al tutor o a un profesor con quien tengas confianza.
- A un amigo o amiga.
- Saca el tema en tutoría y haz que se hable de ello.
- Directamente al jefe de estudios o al director.
- A tus padres o a algún adulto.
- Haz un escrito o haz que alguien lo pida en tu nombre.

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 (dando tu opinión y respetando a todos); gritar o llorar no suele ayudar. Anota en un diario los incidentes. Explica los “hechos” y como “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 EN MI ENTORNO.

¿Eres de los que agreden?

Si eres un chico o una chica que estás liado en este tipo de conductas, seguramente tienes un problema.

Cuando una persona agrede a otra, a menudo lo hace porque no es feliz. Deberías buscar qué te pasa y por qué necesitas “meterte” con otras personas, especialmente si son más débiles que tú.

Quizás te han dicho que eres malo pero seguramente no es cierto; lo más probable es que necesites controlar a los demás porque no te sientes bien contigo mismo.

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

La violencia no es la mejor forma de resolver conflictos, solo genera más violencia. Si por un momento nos parásemos a pensar cómo se siente la persona a la que hacemos daño, seguramente no lo haríamos.

Debemos aprender otras formas de resolver los problemas y de relacionarnos. Tenemos que encontrar formas que nos satisfagan a todos. Así aumentaremos también nuestro bienestar.

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

¿Has sido testigo de maltrato?

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

Aunque a veces podamos pensar: “no va conmigo”, “yo no me meto”, y cosas así; ser espectador de un maltrato 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 de maltrato o violencia, 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 a intervenir.

Tal vez no queremos ver nada de lo que pasa por miedo o para no buscarnos problemas. Debemos actuar con inteligencia y valorar si podemos dar soporte o ayudar directamente a la víctima, o si es mejor pedir ayuda a un profesor o persona adulta.

Si conocéis algún compañero o compañera 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.

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. El maltrato vulnera los derechos de las personas y esto no es motivo de risa.
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. Todos tenemos derecho a ser tratados con respeto.
3. Si te pegan o te insultan, mejor no responder de la misma forma. Muchas veces, devolver la agresión solo empeora la situación. Debemos encontrar formas asertivas de resolver los conflictos.
4. No solo maltratan los chicos. Se dice que las peleas son “cosas de chicos”, pero dejar de lado una persona, hacer correr falsos rumores para que dejen de ser amigas, excluirla del grupo y estas cosas también es maltrato. Y esto lo hacen más las chicas. Diremos que las chicas utilizan otras formas de maltratar.
5. Los chicos y chicas que son maltratados no son personas “débiles” que no se saben defender. Cuando un grupo intimida a una persona sola es muy difícil plantar cara. Los cobardes son los que necesitan ir en grupo para sentirse fuertes. A veces las víctimas son personas fuertes e inteligentes o que tienen alguna habilidad que despiertan la envidia de los demás.

6. Decirlo al profesor no es chivarse. Recibir o ser testigo de un maltrato y decirlo a un adulto es defender los derechos de una persona que necesita ayuda; y esto es ser solidario, inteligente, honesto y responsable.

7. Los chicos y chicas que son maltratados 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 adulto. Un espectador se convierte en cómplice cuando no interviene ni denuncia las agresiones.

9. Castigar a los chicos y chicas que perjudican a los otros 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. Por esto en nuestro colegio Sopeña trabajamos para mejorar la convivencia.

10. La víctima necesita ayuda, pero también los chicos y las chicas que agreden; a menudo no se sienten bien consigo mismos. Todos necesitamos aprender formas pacíficas de resolver los conflictos para mejorar la convivencia y ser más felices.

En nuestro Centro Sopeña de Badajoz, aprendemos lengua, matemáticas... y otras muchas cosas importantes, pero, sobre todo, debemos aprender a convivir y a trabajar juntos.



Es responsabilidad de cada uno de nosotros trabajar para mejorar día a día la convivencia en nuestro entorno.

!!! La violencia no resuelve los problemas, solo crea nuevos conflictos !!!