

Guía de cuidado ante el acoso escolar o *bullying* LGBTQ+

Guía dirigida a estudiantes que están atravesando por situaciones de agresión, padres, madres y aliadxs que buscan generar un cambio y contribuir a crear espacios más seguros y respetuosos para estudiantes, independientemente de su identidad y expresión de género, orientación sexual y sexo biológico.

POR Lucy Ibáñez, Victor Canessa, Arturo Morante, Johana Moromisato



Guía de cuidado ante el acoso escolar o *bullying* LGBTQ+

AUTORES DE LA GUÍA Lucy Ibáñez, Victor Canessa, Arturo Morante, Johana Moromisato

REVISIÓN DE TEXTO Lucy Ibáñez

COORDINACIÓN DE LA PUBLICACIÓN Bruno Bencich

DISEÑO DE PORTADA Y DIAGRAMACIÓN Andrea Lau

EDICIÓN

SIETE LUCES d/b/a IT GETS BETTER PERÚ

Mz B-15, El Cuadro, Chaclacayo – Lima, Perú

1a. Edición, febrero 2022

Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N°: 2023-02504

Esta publicación está disponible en www.itgetsbetterperu.org

Los contenidos de la presente guía pueden ser utilizados total o parcialmente siempre y cuando se cite correctamente la fuente.

NOTA

Notarás en esta guía que utilizamos la “x” para referirnos a diferentes palabras que usualmente tienen género masculino o femenino. Por ejemplo, “todxs” en vez de “todos o todas”. Esto lo utilizamos porque queremos que el género no se limite a una expresión en masculino ni femenino, ya que las personas pueden identificar su género de formas no binarias (es decir no solo en femenino y masculino). Utilizar la “x” nos ayuda a visibilizar la diversidad del género en nuestro lenguaje.

Índice

Introducción	4
1. ¿Qué es el acoso escolar?	5
1.1. ¿Por qué es importante hablar sobre el acoso escolar?	7
1.2. Manifestaciones del acoso escolar	7
1.3. ¿Qué es el acoso escolar hacia las personas LGBTQ+?	10
2. ¿Cómo identificar si estoy siendo acosadx por mi orientación sexual, identidad o expresión de género?	12
2.1. ¿Cómo identificar si estoy sufriendo ciberacoso por mi orientación sexual, identidad o expresión de género?	14
2.2. ¿Cómo saber si lo que estoy identificando es una broma o es acoso escolar?	15
2.3. Si soy padre, madre o cuidadorx, ¿cómo identificar si mi hijx está siendo acosadx por su orientación sexual, identidad o expresión de género?	15
2.4. ¿Cómo identificar si mi hijx está acosando a otrxs?	17
3. ¿Cómo afrontar el acoso escolar?	18
3.1. ¿Cómo cuidar mi bienestar emocional si he sufrido acoso escolar?	20
3.2. ¿Cómo puedo protegerme de situaciones de posible agresión?	24
3.3. ¿Cómo afrontar el ciberacoso?	25
3.4. ¿Puedo tomar más medidas?	26
4. Lxs aliadxs: ¿por qué son importantes en situaciones de acoso escolar?	28
Referencias bibliográficas	34

Guía de cuidado ante el acoso escolar o *bullying* LGBTQ+

Sabemos que la etapa escolar puede ser de por sí una etapa compleja, donde socializar con otrxs estudiantes, cumplir los compromisos escolares y las responsabilidades en casa, pueden ser todo un reto.

Asimismo, durante esta etapa solemos descubrir diferentes aspectos de nuestra sexualidad y género, como puede ser nuestra identidad de género u orientación sexual. Identificarse como una persona LGBTQ+ puede implicar ciertos desafíos cuando quienes nos rodean no nos transmiten aceptación. Por eso, hemos creado esta guía, porque queremos que sepas que no estás solx y que cuentas con una comunidad que te apoya.

En este material encontrarás información sobre qué es el acoso escolar, su significado, las características del acoso hacia estudiantes LGBTQ+, cómo identificarlo, las acciones que ayudan a afrontarlo y la importancia del rol de lxs aliadxs.

Esta guía está dirigida tanto a estudiantes que están atravesando por situaciones de agresión; así como a padres, madres y aliadxs que buscan generar un cambio y contribuir con crear espacios más seguros y respetuosos para estudiantes; independientemente de su identidad y expresión de género, orientación sexual y sexo biológico.



1 ¿Qué es el acoso escolar?

1. ¿Qué es el acoso escolar?(1)

El acoso escolar, también conocido como *bullying* o acoso entre estudiantes, es un término que se utiliza para nombrar las **agresiones intencionales y repetitivas a lo largo del tiempo que una persona o grupo realiza hacia un estudiante en particular con el fin de intimidarlx y hostigarlx.**

En el mundo existen diferentes tipos de agresiones, por ello es importante saber cuáles son las características particulares que diferencian al acoso escolar.

Es continuo en el tiempo: Las agresiones se repiten constantemente a lo largo de las semanas, meses o, inclusive, años. Estos no son hechos aislados, es decir, no son peleas, discusiones o desacuerdos que se producen una sola vez.

Existe desequilibrio de poder entre lxs involucradxs: La persona que agrede presenta condiciones que la hacen ser o parecer más fuerte (como las características físicas o el “prestigio” que tenga en el grupo, entre otros), mientras que la persona agredida se encuentra imposibilitada de defenderse y es percibida por el agresor como vulnerable.

Es intencional: La persona que agrede elige premeditadamente a un compañerx con el fin de lastimarlx.



1.1. ¿Por qué es importante hablar sobre el acoso escolar?

Los reportes del Ministerio de Educación del Perú del año 2017 indican que:



de estudiantes refieren haber sido víctimas de agresiones, siendo las más comunes los insultos, burlas, apodos, chismes y golpes.



no presta ayuda y soporte a lxs agredidxs.⁽²⁾

Asimismo, el contexto de la pandemia de COVID-19 en el que nos encontramos, puede facilitar la aparición de situaciones de acoso virtual. Por ello será importante contar con recursos para afrontarlo.

1.2. Manifestaciones del acoso escolar⁽³⁾

Cuando hablamos de acoso escolar es importante saber que existen diferentes formas en las que las personas lo pueden expresar. Saber esta información puede hacer más fácil que lo identifiques si llega a suceder. Algunas manifestaciones de agresión pueden ser las siguientes.

Acoso directo: Es el más común y consiste en la realización de acciones que van desde el uso de apodos e insultos que son humillantes para la persona que los recibe, hasta las agresiones físicas.

- Algunas manifestaciones son empujar, golpear, puñetazos, esconder, robar y romper pertenencias, forzar a realizar una acción que no se quiere. También están las agresiones verbales como insultos, utilizar apodos, hacer comentarios negativos, crear rumores, amenazar y burlarse.
- *Ejemplo: Una chica que le dice “machona” a una compañera de su salón en varias ocasiones, a pesar de que ella ha mostrado que se siente lastimada cuando la llaman de esa manera.*



Acoso indirecto: Todo acto que puede tener como consecuencia la exclusión, el alejamiento o baja participación de estudiantes dentro de los grupos, así como la propagación de rumores, mensajes ridiculizantes, mentiras sobre la persona y las amenazas.

- Algunas formas de exclusión social son ignorar, hacer la ley del hielo, no dejar participar en juegos colectivos o actividades grupales o rechazar a la persona.
- *Ejemplo: Un estudiante le dice a las personas de su salón que no se acerquen a un compañerx porque es gay.*

1.3. ¿Qué es el acoso escolar hacia las personas LGBTQ+?

¿Sabías que cada 7 de 10 estudiantes LGBTQ+ se han sentido insegurxs en el colegio por su orientación sexual, 3 de cada 10 por su identidad de género; y que 1 de cada 5 de ellxs ha faltado a clases por ese motivo?⁽⁶⁾

Los estudios sobre el acoso escolar y las estadísticas permiten darnos cuenta de que, lamentablemente, este tipo de violencia también afecta e impacta a las personas LGBTQ+ o aquellxs que son percibidxs como parte de este grupo social; como por ejemplo, lxs estudiantes que tienen una expresión de género distinta a las normas sociales tradicionales. Cuando el acoso escolar está basado en acciones o comentarios desfavorables y humillantes sobre la orientación sexual, expresión e identidad de género de una persona se conoce como acoso escolar homofóbico, lesbofóbico, bifóbico o transfóbico, respectivamente.⁽⁷⁾

En algunas ocasiones el acoso escolar por orientación sexual, identidad o expresión de género puede no ser tan fácil de identificar y pasa desapercibido por padres, madres, profesores o compañerxs; debido a que se habla con menos frecuencia del tema. Muchas veces las bromas o insultos relacionados a minorías sexuales y de género se tienden a considerar como algo normalizado o aceptado socialmente.

Lamentablemente son pocas las denuncias que llegan a ser realizadas a causa del miedo que se presenta, sobre todo al pensar que la situación podría empeorar o que se tendría que revelar información personal sin estar preparadx para hacerlo.⁽⁸⁾



Ahora bien, las agresiones son causadas por distintos factores relacionados a la cultura y a la sociedad. Esto quiere decir que el ambiente en el que vivimos influye en que las personas formen ideas y expectativas sobre cómo lxs estudiantes supuestamente deben lucir, sentir, pensar y comportarse. Lamentablemente, por mucho tiempo esas ideas se han reforzado y hay personas que suelen ser menos flexibles al ver que otrxs pueden ser diversxs en lo que respecta a su género y sexualidad.⁽⁹⁾

Es importante saber que estas ideas rígidas se basan en la desinformación y mitos que vienen de muchos años atrás, los cuales dan pie a los prejuicios. Por ejemplo, por la cultura en la que hemos crecido, la gente tiende a asumir que el género se divide estrictamente en dos (hombre o mujer, sin considerar a las personas no binarias), que a los hombres solo pueden gustarles las mujeres o que las mujeres siempre tienen que ser muy sensibles y femeninas. Todas estas creencias son equivocadas y no permiten ver que el mundo se caracteriza por su diversidad y las diferencias entre las personas que conviven en él.

Estos estereotipos o prejuicios, que son compartidos por las personas, generan que algunas de estas muestren su desacuerdo o rechazo de forma incorrecta, utilizando adjetivos o actuando con agresividad ante lo que les parece desconocido y extraño.

El acoso escolar homofóbico, lesbofóbico, bifóbico y transfóbico se basa justamente en ello y queremos que sepas que no se trata y nunca se trató de ti o tu valor como persona, ya que tú no te defines por lo que alguien pueda decir o pensar, tienes los mismos derechos que todas las personas y tu identidad o expresión de género, así como tu orientación sexual son válidos, siempre han existido en sus distintas formas y seguirán existiendo a lo largo del tiempo.



2 ¿Cómo identificar si estoy siendo acosadx por mi orientación sexual, identidad o expresión de género?

2. ¿Cómo identificar si estoy siendo acosadx por mi orientación sexual, identidad o expresión de género?

Muchas veces en nuestra cultura se han tomado los insultos o bromas de mal gusto como algo que tiene que ser aceptado. Sin embargo, si hay alguna conducta negativa que un compañerx está teniendo contigo, es importante y válido que puedas preguntarte si ese comportamiento se está convirtiendo en una situación de acoso.

Utilizar esta lista puede ayudarte a identificar si estás experimentando acoso escolar. Lee cada una de las siguientes preguntas y revisa si podrían aplicarse a tu situación.⁽¹⁰⁾

- ¿Otrxs estudiantes hacen comentarios crueles hacia ti manifestando que te expresas de forma muy femenina o masculina?
- ¿Alguna vez te han dicho comentarios negativos o insultos respecto a tu orientación sexual?
- ¿Se burlan de ti por tu apariencia expresando que no eres suficientemente masculinx o femeninx?
- ¿Te han dicho apodosos humillantes?
- ¿Se han burlado de ti por tus gustos o intereses, diciendo que no son masculinos o femeninos?
- ¿Alguien ha difundido rumores sobre tu orientación sexual?
- ¿Alguna vez has sido excluidx deliberadamente de un grupo por aspectos relacionados a tu género o sexualidad?
- ¿Alguna vez alguien te tocó de una manera que se sintió inapropiada, degradante o amenazante?
- ¿Alguien se ha burlado o ha imitado tu forma de hablar o actuar?
- ¿Alguna vez alguien ha dañado tus pertenencias?
- ¿Otrxs estudiantes te lastiman físicamente a propósito?
- ¿Alguna vez has sentido miedo de ir al colegio por lo que podrían decirte otrxs compañerxs sobre tu sexualidad o género?

2.1. ¿Cómo identificar si estoy sufriendo ciberacoso por mi orientación sexual, identidad o expresión de género?

Como hemos visto, el ciberacoso o acoso virtual es cuando alguien agrede o se burla repetidamente de otra persona en línea. Si no estás segurx de estar pasando por esta experiencia, puedes guiarte de las siguientes preguntas para identificarlo.⁽¹¹⁾

- *¿Te están expresando comentarios negativos sobre tu orientación sexual, identidad o expresión de género por medio de correo electrónico, redes sociales o mensajería de texto?*
- *¿Alguien se ha puesto en contacto contigo a través de internet sin que lo desees y te ha expresado comentarios negativos haciendo referencia a tu sexualidad o género?*
- *¿Alguna vez has tenido que bloquear a alguna persona en tus redes sociales o por correo electrónico para que deje de comunicarse contigo y dejar de recibir sus comentarios agresivos?*
- *¿Alguna vez has tenido que desactivar una cuenta de redes sociales debido al acoso abrumador de tus compañerxs?*
- *¿Las personas han difundido rumores sobre ti o han dicho cosas negativas sobre ti a través de Internet?*
- *¿Se han publicado fotos tuyas en línea sin tu permiso haciendo referencia a un tema privado para ti o burlándose de tu orientación sexual, identidad o expresión de género?*
- *¿Alguien ha fingido ser tú en una cuenta de redes sociales?*
- *¿Alguna vez la gente ha publicado cosas negativas sobre ti en línea o han comentado de forma negativa las cosas que publicas?*
- *¿Alguien ha creado cuentas o chats grupales con la intención de expresar burlas hacia ti?*
- *¿Alguien ha realizado memes, videos o fotos burlándose de alguna característica tuya?*

2.2. ¿Cómo saber si lo que estoy identificando es una broma o es acoso escolar?

Muchas veces lxs amigxs pueden bromear entre ellxs y eso puede hacer difícil saber si alguien solo se está riendo contigo o está tratando de lastimarte. A veces algunxs compañerxs dicen que su comentario es "solo una broma" o dicen "no te lo tomes tan en serio"; sin embargo, si te sientes heridx o crees que otros se ríen de ti en lugar de contigo, entonces esto no es solo una broma. Si el comentario continúa repetidamente, incluso después de que le hayas pedido a la persona que se detenga, entonces sí podría tratarse de una experiencia de acoso escolar.⁽¹²⁾

2.3. Si soy padre, madre o cuidadorx, ¿cómo identificar si mi hijx está siendo acosadx por su orientación sexual, identidad o expresión de género?

Si sospechas que tu hijx está sufriendo acoso escolar, pero no te lo ha comentado, puedes estar pendiente de algunas señales.⁽¹³⁾

Signos emocionales de acoso escolar

- Aislarse y no hablar con la familia.
- Sentirse retraídx y pasar más tiempo solx.
- Cambios en el comportamiento, como sentirse más enojado de lo habitual.
- No ver a sus amigxs después del colegio o en los fines de semana.
- Ansiedad y nerviosismo que no se mostraban anteriormente.



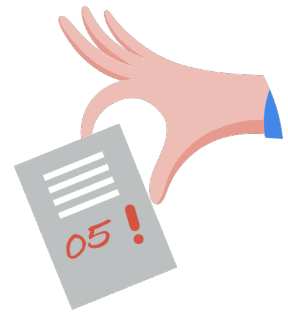
Signos físicos de acoso escolar

- Moretones, cortes y marcas que no se pueden explicar.
- Problemas con el sueño.
- Cambios en los hábitos alimenticios.
- Quejarse de dolores de cabeza o de estómago.
- Mojar la cama.



Cambios en la escuela

- De repente le va peor en el colegio.
- Ansiosx por ir al colegio.
- Artículos robados que no se pueden explicar fácilmente.
- Dinero perdido que podría haber sido robado.
- Posesiones dañadas como mochila, uniforme, etc.
- No participar en actividades extracurriculares.



Es importante saber que estas señales no aparecen únicamente por la presencia de acoso escolar, también podrían deberse a otras razones. Por eso antes de sacar conclusiones será necesario reflexionar, ¿hay algo más que moleste a mi hijx? ¿Ha habido cambios en casa como un nuevo bebé, una pérdida o separación?

Además de los signos presentados, también hay otras señales que pueden indicar ciberacoso.

- Cambios en tu hijx en sus hábitos de uso de la computadora.
- Evita las redes sociales.
- Tu hijx puede ponerse ansiosx al recibir mensajes. Esto puede provenir de cualquier fuente; texto, correo electrónico, mensajes de redes sociales, etc. También es posible sufrir ciberacoso incluso si no se tiene mucha presencia en línea, ya que otrxs estudiantes podrían estar teniendo conductas de burla contra tu hijx en redes sociales.



2.4. ¿Cómo identificar si mi hijx está acosando a otrxs?

Cuando un estudiante está teniendo agresiones hacia otrxs puede ser muy preocupante para padres, madres o cuidadores. Por ello es importante saber que si esto sucede, es probable que sea una señal de que algo le está afectando emocionalmente a tu hijx, lo cual lleva a que lo exteriorice con agresiones.

Algunas señales de que tu hijx podría estar acosando a otros en línea incluyen las siguientes.⁽¹⁴⁾

- Reírse mientras usa dispositivos, pero no está dispuestx a compartir la broma.
- Mayor preocupación por la popularidad o por ser parte del grupo "adecuado".
- Expresar un orgullo desmedido por sus habilidades o destrezas, minimizando a otrxs.
- Usar las cuentas de redes sociales de otras personas o tener varias cuentas en el mismo servicio.
- Mostrar un comportamiento cada vez más cruel o grosero.



3 ¿Cómo afrontar el acoso escolar?

¿Cómo afrontar el acoso escolar?

Puede que lo que has descubierto hasta el momento con la ayuda de esta guía sea bastante información para procesar, así que tómate un momento si lo deseas antes de continuar esta sección. Identificar que has pasado por experiencias de acoso escolar puede ser algo muy difícil y con ello podemos comenzar a experimentar dificultades emocionales, sociales y académicas.

Es esencial que sepas que las consecuencias no son las mismas para todxs y que es posible enfrentarlas con el apoyo y las herramientas adecuadas: **vivir una situación como ésta es difícil y retadora para cualquier ser humano, y queremos que puedas tener la esperanza de que no siempre será así, que es posible salir adelante.**

Para afrontar estas experiencias veremos que puede servir mucho cuidar de nuestras emociones, nuestro bienestar físico o comunicar las agresiones que has experimentado a personas que puedan ser un apoyo.



3.1. ¿Cómo cuidar mi bienestar emocional si he sufrido acoso escolar?

Experimentar acoso escolar puede tener ciertas consecuencias en nuestras emociones, por ello será muy importante contar con recursos que nos ayuden a recuperarnos de estas experiencias. Distintas personas han contado algunas formas en las que se sienten o actúan a partir del acoso escolar:⁽¹⁵⁾



Sienten una pérdida de confianza consigo mismas y/o con las demás personas.



Muestran problemas de rendimiento en sus notas.



Pueden haber sentido un cierto nivel de ansiedad y/o tristeza.



Tienen deseos de mantener mayor distancia con el resto de personas.



Muestran cambios que le causan malestar en su rutina de comer y/o dormir.



En situaciones extremas, han tenido dificultades de encontrar la motivación para querer vivir.

Para comenzar a cuidar tu bienestar, puedes guiarte de estos pasos que te podrán apoyar en los momentos que te sientas afectadx emocionalmente por las experiencias que has vivido.

1

Pregúntate, *¿qué emociones estoy sintiendo después de haber sufrido estas agresiones?* Es importante que puedas evaluar cómo te has sentido ya que no todas las personas viven de la misma forma un evento similar.

2

Luego de que has descubierto estas emociones es importante reconocer que es válido sentirte como te estás sintiendo. Sentir miedo, tristeza, desmotivación, frustración o cualquier otra emoción es comprensible cuando pasamos por situaciones de este tipo.

3

Trata de reconocer la voz interna que te acompaña cuando estás sintiendo estas emociones. Quizá cuando estás triste hay una voz que te dice algo como “está mal ser como eres” o “nadie va a quererte si muestras ser quien eres”. Estas ideas que pasan por nuestra mente hacen que perdamos la confianza en nosotrxs mismxs y pueden ser muy difíciles de superar cuando no nos sentimos bien; sin embargo, identificar esa voz te permitirá trabajar en cambiarla.

Es importante saber que las personas que tienen conductas de acoso, usualmente lo hacen porque tienen sus propias dificultades o retos emocionales los cuales exteriorizan de esa manera. Por ello, sus conductas no son un reflejo de que haya algo malo contigo, sino que son un reflejo de sus propias dificultades emocionales.

4

Trata de leer algunas de las siguientes frases, las cuales te ayudarán a dejar atrás esa voz negativa que aparece después de las experiencias de acoso escolar. Además te ayudará a separar las acciones negativas de otrxs de tu valor personal.

- *“La situación que he pasado no significa que haya algo malo en mí. Estos comportamientos, agresiones y/o comentarios que he recibido vienen de prejuicios e ideas que algunas personas tienen y les corresponde a ellxs hacerse cargo.”*

- *“Ser gay, lesbiana, bisexual o transgénero no significa algo negativo. Hay personas que le otorgan una valoración negativa, pero yo sé que la realidad es que no tiene nada de negativo. Siempre habrá personas que, por sus ideas personales rígidas o por desinformación, atribuirán un significado negativo a aspectos que no lo son. Por ejemplo, también hay quienes lo hacen con la raza, el país de procedencia y el aspecto físico, por citar algunos casos. Que esas personas me expresen palabras negativas sobre mí no las hace ciertas.”⁽¹⁶⁾*
- *“Soy un ser humano valioso: mi orientación sexual, identidad o expresión de género o cualquier otra característica mía no modifica eso.”⁽¹⁷⁾*
- *“Para aceptarme de manera incondicional por la persona valiosa que soy no necesito que todos a mi alrededor me aprueben. Cuanto más me ame a mí, menos necesitaré de la aprobación de los demás.”⁽¹⁸⁾*
- *“Yo puedo elegir cómo pensar y cómo sentirme sobre mí: nadie tiene el poder de hacer algo así que no sea yo.”⁽¹⁹⁾*
- *“Yo no soy culpable de lo que me está pasando. Las agresiones que recibo dicen más de esa persona que de mí.”*
- *“Mi sexualidad y género son un aspecto valioso de mí, indistintamente de lo que digan otras personas. Mi identidad, orientación y expresión son tan valiosas como cualquier otra.”*
- *“El mejor camino a la felicidad es aceptarme. La auto-aceptación no es algo que haces para cambiar todo de ti y ser tal como la sociedad te exige, sino es lo que haces fuera de lo que puedan pensar otras personas.”⁽²⁰⁾*

Repasar algunas de estas frases podrá ayudar a que esas emociones se vuelvan más manejables. Recuerda, a pesar de que alguien tenga acciones negativas hacia ti, nada quita tu valor.

En caso lo consideres necesario, puedes buscar ayuda profesional para fortalecer los puntos en los que sientas que es necesario intervenir. Puedes acudir al programa de Hora Segura, un servicio que brinda It Gets Better Perú. Este programa consiste en un chat gratuito dirigido a la comunidad LGBTQ+ donde puedes conversar con un psicologx con la finalidad de sentirte acompañadx y recibir orientación psicológica.

Para conocer los horarios actuales y recibir atención, puedes escribir a It Gets Better Perú a través de Facebook.



Háblanos durante la

HORA SEGURA

**LUNES - MARTES - MIÉRCOLES
8:00 PM - 9:30 PM**

No necesitas inscribirte.

Apoyo psicológico GRATUITO por 

3.2. ¿Cómo puedo protegerme de situaciones de posible agresión?

Como hemos dicho, las experiencias de acoso escolar no están en tu responsabilidad y eso es importante de recordar. Sin embargo, hay algunas medidas que pueden ayudar en situaciones en las que podemos sentirnos vulnerables o en riesgo de experimentar agresión.

Existen dos medidas que pueden ser de mucha utilidad según donde te encuentres.

1. **Medidas de protección:** Ante una posible situación de acoso, intenta llamar la atención de una persona o acercarte a un lugar que sientas te puede ayudar a sentirte segurx. Esto puede ser acercarse a algún docente, a un grupo de compañerxs, a un padre o madre de familia o aproximarse al salón de dirección. Intenta que la persona o el lugar al cual recurras represente un grado de autoridad significativo para ti y para lxs posibles agresores. En caso te sea posible, tener identificado con anticipación a dónde y a quién recurrir puede hacer menos complejo el momento donde sea necesario recurrir a estas medidas.
2. **Medidas de evitación:** En algunas situaciones podemos no contar con personas o lugares cercanos a los cuales recurrir. En estos casos, nuestra prioridad será salir del lugar. Intenta tomar distancia y asegurar tu bienestar de la forma más rápida posible. Es importante que en una situación de posible agresión intentes mantener la calma y evitar conductas que puedan aumentar la tensión.⁽²¹⁾

Algunas situaciones de acoso escolar, especialmente cuando hay una agresión psicológica o verbal, pueden darse en plena clase sin que podamos movernos de nuestro sitio. En esas situaciones, puedes intentar llamar la atención de un docente a través de una pregunta o intentar recurrir a un espacio mental como puede ser escribir en un cuaderno las ideas que tengas, hacer dibujos o rayas que te ayuden a descargar las emociones que puedes estar sintiendo.

3.3. ¿Cómo afrontar el ciberacoso?⁽²²⁾

Cuando vivimos acoso virtual puede ser bastante retador, ya que no podemos apartarnos del espacio físico para alejarnos de la agresión. Por ello, es importante tener en cuenta cómo podemos manejarlo si es que sucede.

- **Mantener la calma:** No conviene actuar inmediatamente, es mejor dejar por un momento el dispositivo o la red social y respirar hondo. Casi siempre lxs acosadores tienen sus propios problemas e intentan sentirse mejor atacándote.
- **No responder:** Lxs acosadores buscan provocar con su agresión. Toda burla o amenaza que no obtiene respuesta termina aburriendo a quien la pone en práctica. Ellxs esperan que respondas o te molestes, por lo que una alternativa es ignorar sus comentarios o mensajes.
- **Haz capturas de pantalla:** Si crees que debes contarle este acoso a tu padre, madre o a alguna autoridad; necesitarás pruebas de que estás sufriendo estas agresiones. Haz capturas de pantalla con los mensajes y fotos que recibas.
- **Bloquea a lxs acosadores en las redes:** Bloquea inmediatamente a lxs usuarixs que te acosan. Aunque solo lo hagan por una red social, es mejor bloquearlos en todas en donde estén: WhatsApp, Facebook, etc. Es una forma de dejarles claro que quieres cortar cualquier tipo de comunicación, y que no aceptas que te sigan acosando.
- **Informa a las propias redes:** Las redes sociales tienen una opción para informar a sus responsables de que alguien te está agrediendo. Ellxs investigarán los mensajes y actuarán contra sus responsables.
- **Cambia tus opciones de privacidad:** Revisa las opciones de seguridad de las redes sociales, chats, foros, cuentas de videojuegos y otros lugares de Internet en donde participes y ajusta la privacidad para que sólo tus amigxs puedan ver tu perfil y todo lo que haces.
- **Revisa tus listas de amigxs:** Lee las listas de amigxs de tus cuentas y borra a quien no conozcas, a quien no has conocido en persona, o a quien no te guste. En el futuro, no aceptes solicitudes de amigxs de personas que no conoces.



3.4. ¿Puedo tomar más medidas?

En este punto, podemos evaluar una situación que puede despertar distintas emociones como lo es romper el silencio. Poder contar que hemos sido víctimas de acoso escolar debido a nuestra identidad o expresión de género o nuestra orientación sexual puede ser sumamente movilizador.

Compartir esta situación, puede implicar hablar sobre algunas características de tu sexualidad o género que quizá han sido agredidas en las manifestaciones de acoso. Por ello, es importante que te preguntes con plena honestidad si te sientes preparadx para compartir estos aspectos que pueden hacer referencia a tu identidad. De cierta forma, compartir esta situación puede llevar a la posibilidad de sentir que sales del closet. En caso prefieras no hacerlo, pensar en alternativas como las medidas de protección y evitación te ayudarán a sobrellevar estas situaciones mientras vas buscando más recursos y fortaleciéndote para superar estas situaciones.

En caso sí prefieras decirlo, lo primero que puede resultar de gran ayuda es informarte qué dice el reglamento de la institución sobre las acciones que has tenido que pasar. Existen tres espacios a los que puedes recurrir: tus compañerxs de colegio, tu familia y tus profesores. Puedes buscar dentro de estos grupos a alguien que le puedas contar primero sobre cómo has estado siendo agredidx por estas personas. Tómame el tiempo que desees en evaluar quién puede ser esa persona que te pueda ayudar.

Algunas preguntas que pueden ayudarte a identificar esa persona son:

- *¿Esta persona podría tener una idea de cómo te has podido sentir? En el caso de que no sea así, ¿podría aún así esta persona valorar y respetar la forma en la que te has sentido?*
- *¿Esta persona puede tomar acciones concretas para prevenir que esta situación continúe?*

Es sumamente valioso realizar el esfuerzo de recordar que existen distintas personas que pueden entender cómo te sientes (incluso si no puedes ubicarlas en estos momentos). La prueba de que existen está en la necesidad de esta guía, para personas como tú, que están pasando una situación de acoso escolar por su sexualidad o género. Otra prueba que nos puede ayudar a sentirnos en compañía está en revisar mensajes de esperanza. Estos mensajes son videos que puedes encontrar en la página de Instagram y Facebook de It Gets Better Perú, donde distintas personas de la comunidad LGBTQ+ peruana comparten retos que han experimentado y cómo los han superado.

Otra herramienta que te puede servir es el ebook “Elijo ser yo: Guía práctica de apoyo para informarte, conocerte, aceptarte y afrontar retos como lesbiana, gay, bisexual y transgénero (LGBT)” de Lucy Ibañez. Es un libro que puedes encontrar de manera gratuita, buscándolo en el siguiente link: www.elijoseryo.com



4 Lxs aliadxs: ¿por qué son importantes en situaciones de acoso escolar?

4. Lxs aliadxs: ¿por qué son importantes en situaciones de acoso escolar?

Usualmente se considera que una situación de acoso escolar solo involucra a la persona que agrede y a la persona agredida. Sin embargo, también existen lxs observadorxs, quienes cumplen un rol determinante dentro de las situaciones de acoso escolar, puesto que su participación puede aumentar y mantener dichas conductas, o ayudar a inhibir y disminuirlas.

Existen diferentes tipos de observadorxs:

- **Observadorxs activxs:** Quienes usualmente son la red de amigxs más cercanxs de lxs agresorxs, que sin atacar directamente, refuerzan la acción ya sea acudiendo a observar lo ocurrido e incitar el acoso, o manifestando risas, burlas, comentarios y gestos que alienten el acto.
- **Observadorxs pasivxs:** Lxs que se mantienen alejadxs y en silencio. Ignoran los sucesos de acoso y evitan involucrarse.
- **Observadorxs prosociales:** Personas que intervienen en las situaciones de acoso y cumplen un rol defensor ante la persona agredida. De esta forma manifiestan ser aliadxs de las personas agredidas y visibilizan su compromiso de no permitir el acoso escolar.

Con esto podemos notar que lxs observadorxs activxs cumplen el rol de incitar, promover y reforzar el fenómeno de acoso escolar; mientras que lxs observadorxs pasivxs, desde la inacción, permisividad e indiferencia, permiten que dichas situaciones continúen y se mantengan con el tiempo.⁽²³⁾

De modo que, estos dos tipos de observadorxs se convierten finalmente en cómplices del acoso escolar, aún así no tengan una participación directa. Sin embargo, si hay acciones de ayuda por parte del entorno, esto puede proteger el bienestar psicológico de lxs agredidxs, puesto que mitigan el daño emocional que generan las situaciones de acoso escolar, y brindan intervenciones directas que ayudan a disminuir y hasta detener dichos actos.⁽²⁴⁾

Es por esto que, para poder intervenir efectivamente en la erradicación del acoso escolar, es importante fomentar las acciones positivas y de protección por parte del contexto, y pasar de ser observadorxs activxs o pasivxs a ser aliadxs en la lucha contra el acoso escolar.

¿Qué acciones puedo realizar para convertirme en aliadx? ⁽²⁵⁾⁽²⁶⁾

Si eres un **compañerx** puedes empezar realizando los siguientes cambios:

- Comunicar a figuras de autoridad de la institución educativa sobre las situaciones de acoso escolar.
- Tomar posturas a favor de lxs agredidxs en situaciones de conflicto.
- Acompañar emocionalmente a lxs agredidxs, desde el mostrar interés por su sentir, escuchar activamente, validar sus emociones, brindar consuelo. Evitar forzar que lxs agredidxs tengan que comunicar su orientación sexual o identidad de género si no se sienten listxs.
- Detener y/o no continuar con rumores, bromas, burlas o conductas de exclusión.
- Promover la inclusión en lxs agredidxs, por medio de invitaciones a grupos de trabajo, actividades durante el recreo, juegos, salidas, reuniones sociales, etc.
- Reportar como contenido inapropiado en redes sociales las conductas de ciberacoso como comentarios, imágenes, memes, videos, entre otros que generen humillación o burla de algún compañerx.



En caso seas **padre o madre** de un hijx que ha pasado por acoso escolar, puedes tomar en cuenta los siguientes puntos:

- Preguntar y generar canales de comunicación en casa para que lxs hijxs puedan sentirse segurxs de expresar sus vivencias y sentir.
- Validar y acompañar su experiencia emocional. Brindar consuelo y apoyo.
- Informarse sobre la diversidad sexual y de género para evitar tener y reforzar creencias negativas con respecto a la comunidad LGBTQ+ y poder brindar un apoyo apropiado para su hijx.
- Explorar posibles alternativas de solución que pueden optar para finalizar estas situaciones de acoso escolar.
- Recalcar que no es culpa del agredidx por encontrarse en dicha situación.
- Resaltar fortalezas, habilidades y destrezas que posee su hijx, para promover el cuidado de su autoestima.
- Recordarle que estas situaciones no son para siempre (disminuir la desesperanza).
- Brindarle a lxs hijxs otras oportunidades de interacción social sana fuera del colegio, como deportes, clases de algún interés que tenga su hijx, talleres grupales, entre otros.



Para quienes son **profesores**, se puede empezar a desarrollar ciertas herramientas:

- Capacitarse regularmente sobre estrategias de detección, prevención e intervención en situaciones de acoso escolar.
- Informarse y concientizarse sobre temas de la diversidad sexual y de género para poder brindar apoyo a lxs agredidxs.
- Estar atentxs a señales de acoso escolar dentro del aula y durante los recreos.
- Detener las burlas, bromas, y agresiones de manera inmediata.
- Priorizar a la persona afectada en la situación de conflicto. Brindar un espacio seguro y privado donde la persona agredida pueda expresarse, sin sentirse expuestx.
- Promover el trabajo cooperativo dentro de las aulas, con actividades lúdicas, dinámicas grupales, trabajos en grupo (con diferentes compañerxs cada oportunidad), entre otros.
- Identificar a lxs alumnx que cumplen un rol de líder positivo y fomentar su compromiso en la intervención y erradicación de los actos de acoso.



Por otro lado, como parte de **institución escolar**, se pueden empezar a implementar los siguientes recursos:

- Brindar capacitación a lxs docentes sobre recursos e intervenciones que ayuden a mitigar el acoso escolar.
- Ofrecer espacios de acompañamiento psicológico para lxs principales actores en las situaciones de acoso escolar.
- Establecer canales y vías procesales para casos de acoso escolar.
- Tener programas de prevención de acoso escolar, por medio de espacios de educación emocional dirigidos hacia lxs alumnxs, promoviendo valores como la empatía, asertividad y el respeto a la diversidad.
- Informar y mantener una comunicación constante con los padres y madres de lxs agresorxs y lxs agredidxs.



Referencias bibliográficas

- (1) Ministerio de Educación (2017). Prevención y atención contra el acoso entre estudiantes. https://peru.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/MINEDU%20guia_prevenci%C3%B3n%20atenci%C3%B3n%20acoso%20estudiantes.pdf
- (2) Ibídem
- (3) Ibídem
- (4) Educo (2020) Diferencias entre acoso, bullying y ciberbullying. Educo: ONG de Cooperación Internacional por la Infancia. <https://www.educo.org/Blog/Diferencias-entre-acoso,-bullying-y-ciberbullying>
- (5) Villalobos, J; Astete, P. (2021) PANDEMIAS SILENCIOSAS. ciberacoso escolar por Orientación Sexual y/o Identidad / Expresión de Género en contextos de COVID-19. Centro de Promoción y Defensa de los Derechos Sexuales y Reproductivos. Lima, Peru: PROMSEX. <https://promsex.org/publicaciones/peru-pandemias-silenciosas/>
- (6) Amnistía Internacional (2021). Escuelas Amigas. Documento de consulta sobre el bullying LGBTIQ+. <https://amnistia.org.pe/descargar/EscuelasAmigas.pdf>
- (7) Ibídem
- (8) Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2015). El bullying homofóbico y transfóbico en los centros educativos. Taller de sensibilización para su prevención. Ediciones Unesco. <https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/4497/EI%20bullying%20homof%C3%B3bico%20y%20transf%C3%B3bico%20en%20centros%20educativos%20taller%20de%20sensibilizaci%C3%B3n%20para%20su%20prevenci%C3%B3n.%20Gu%C3%ADa%20de%20facilitaci%C3%B3n.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- (9) Ibídem
- (10) Teen against bullying (s.f.) Are you being bullied?. <https://pacerteensagainstbullying.org/advocacy-for-self/are-you-being-bullied/>
- (11) Proprofs (2021) Are you being cyber bullied?. <https://www.proprofs.com/quiz-school/story.php?title=are-you-being-cyber-bullied>
- (12) Unicef (s.f.) Cyberbullying: What is it and how to stop it. <https://www.unicef.org/end-violence/how-to-stop-cyberbullying#1>
- (13) Bullying UK (2021) How to spot the signs of bullying. <https://www.bullying.co.uk/advice-for-parents/how-to-spot-the-signs-of-bullying/>
- (14) Cyberbullying Research Center (2018) Cyberbullying Warning Signs. <https://cyberbullying.org/cyberbullying-warning-signs>
- (15) Ministerio de Educación (2017). Prevención y atención contra el acoso entre estudiantes. https://peru.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/MINEDU%20guia_prevenci%C3%B3n%20atenci%C3%B3n%20acoso%20estudiantes.pdf
- (16) Ibañez, Lucy (2017) Elijo ser yo: Guía práctica de apoyo para informarte, conocerte, aceptarte y afrontar retos como lesbiana, gay, bisexual y transgénero (LGBT). <https://www.elijoseryo.com>
- (17) Ibídem
- (18) Ibídem
- (19) Ibídem
- (20) Ibídem
- (21) Red de acogimiento residencial para la infancia y la adolescencia de la DFB (2008) Protocolo de actuación en caso de agresión a profesionales. Recuperado de: <https://www.ceespv.org/www/attachments/article/553/06%20Protocolo%20Agresi%C3%B3n%20a%20Profesionales%20-%20Diputaci%C3%B3n%20de%20Bizkaia.ppt>
- (22) Pascual, J. (2015) Diez consejos para enfrentarse al Cyberbullying. Computer hoy. <https://computerhoy.com/noticias/life/diez-consejos-enfrentarse-ciberbullying-26891>
- (23) Cuevas, M. C. y Marmolejo Medina, M. A. (2016). Observadores: un rol determinante en el acoso escolar. Pensamiento Psicológico. 14(1), 89-102. doi:10.11144/Javerianacali.PPS114-1.orda
- (24) Shetgiri, R., Lin, H., & Flores, G. (2013). Trends in risk and protective factors for child bullying perpetration in the United States. Child Psychiatry & Human Development, 44(1), 89-104. doi: 10.1007/s10578-012-0312-3
- (25) Moreno, C. B., Segatore Pittón, M. E., & Tabullo, A. J. (2019). Empatía, conducta prosocial y bullying. Las acciones de los alumnos espectadores. Estudios sobre educación, 37, 113-134. DOI: 10.15581/004.37.113-134
- (26) Sanchez, L. M. C., Rojas, A. L. C., & Ocampo, C. I. P. (2019). Entrenamiento en Conducta Pro-Social y Asertiva en Observadores de Bullying escolar. Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología, 12(1), 101-110.

FIRMA NUESTRO COMPROMISO
www.itgetsbetterperu.org



[#TodoSePoneMejor](https://twitter.com/ITGetsBetterPeru)