

MANUAL PARA SOBREVIVIR AL BULLYING

MANUAL PARA SOBREVIVIR AL BULLYING

MANUAL PARA SOBREVIVIR AL BULLYING

MANUAL PARA SOBREVIVIR AL BULLYING



# MANUAL ANTI BULLYING



BULLYING  
POR  
LOVING



# ÍNDICE

1

Introducción

2

¿Qué es el bullying y qué es broma?

*TEST - ¿DE QUÉ LADO ESTÁS?*

3

Personajes del bullying ¿Cuál eres tú?

4

Reconoce a los "Bullies"

5

Tipos de Bullying

6

Sabes que está mal pero no quieres ser un sapo

*QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER*

*TEST - ¿QUÉ TIPO DE OBSERVADOR ERES?*

7

Señales de que a alguien que quieres le están haciendo bullying

*¿CÓMO SUELE SER LA VÍCTIMA?*

8

Cómo detener el bullying

*PASO A PASO-COMPROMISO PERSONAL*

# INTRODUCCIÓN

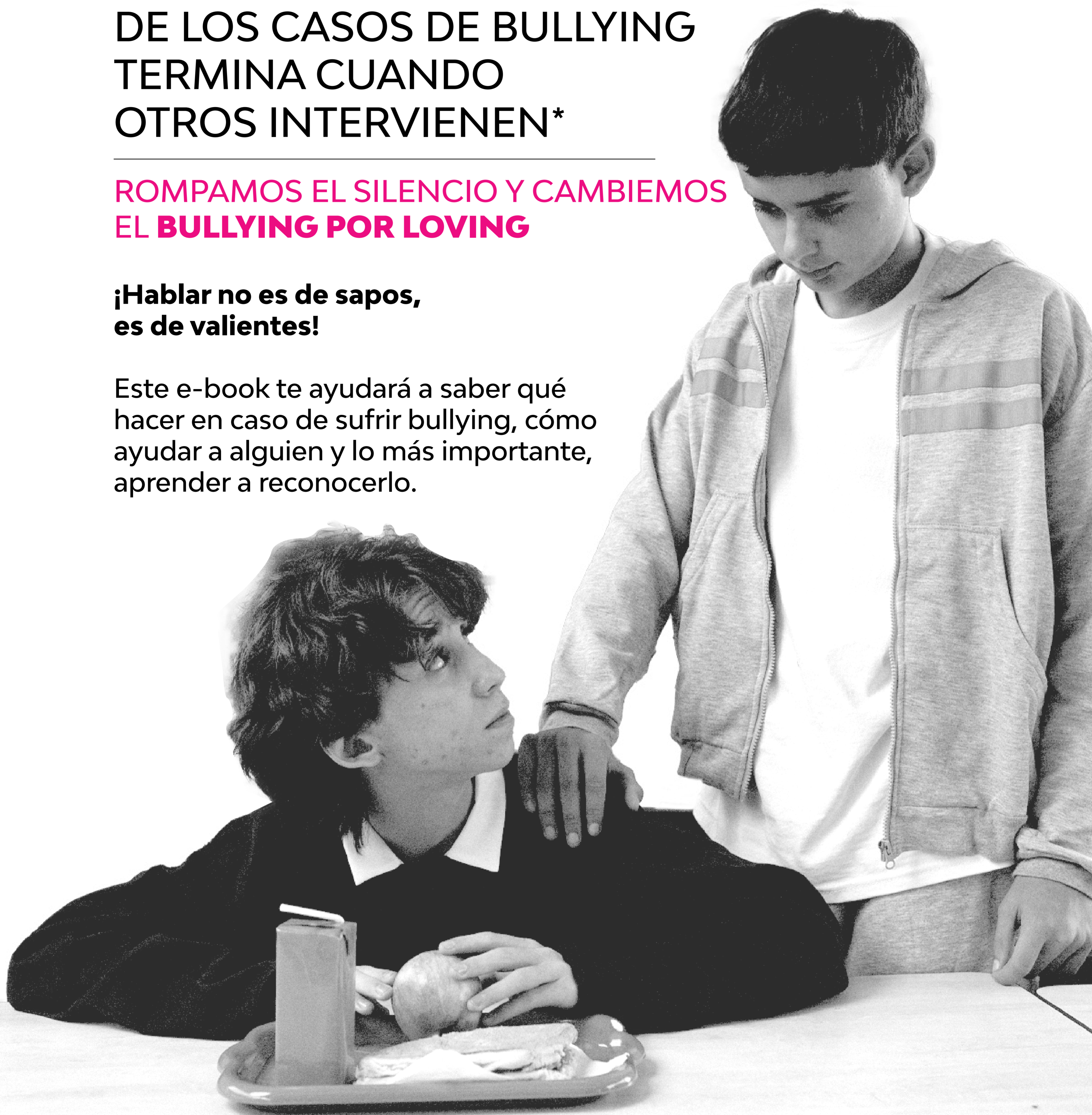
**EL 86%**

DE LOS CASOS DE BULLYING  
TERMINA CUANDO  
OTROS INTERVIENEN\*

ROMPAMOS EL SILENCIO Y CAMBIEMOS  
EL **BULLYING POR LOVING**

**¡Hablar no es de sapos,  
es de valientes!**

Este e-book te ayudará a saber qué  
hacer en caso de sufrir bullying, cómo  
ayudar a alguien y lo más importante,  
aprender a reconocerlo.



**MIRA ESTE VIDEO Y APRENDE AÚN MÁS**



CAPÍTULO 1

# ¿QUÉ ES EL BULLYING Y QUÉ ES BROMA?

# DEFINICIÓN

Se le llama bullying, acoso escolar o matoneo a las acciones repetitivas e intencionales hacia alguien específico de parte de un compañero o un grupo que se cree más poderoso que los demás.



## BULLYING VS BROMAS

Sabemos que es fácil confundir la diferencia entre **reír juntos** pasando un buen rato y **hacer sentir mal** e incómodo a alguien por bromas crueles.

## ASÍ PODRÁS SABER SI ES BULLYING

Siempre hacia las **mismas personas**



**Humillación** o violencia pública



Intención de **agredir** o amenazar



**Acciones públicas** que intenten herir



**Desbalance de poder**



**MIRA ESTE VIDEO Y APRENDE AÚN MÁS**

LEE LAS SIGUIENTES SITUACIONES  
Y RECONOCE SI ES

# BULLYING O BROMA

## OPCIÓN

# 1

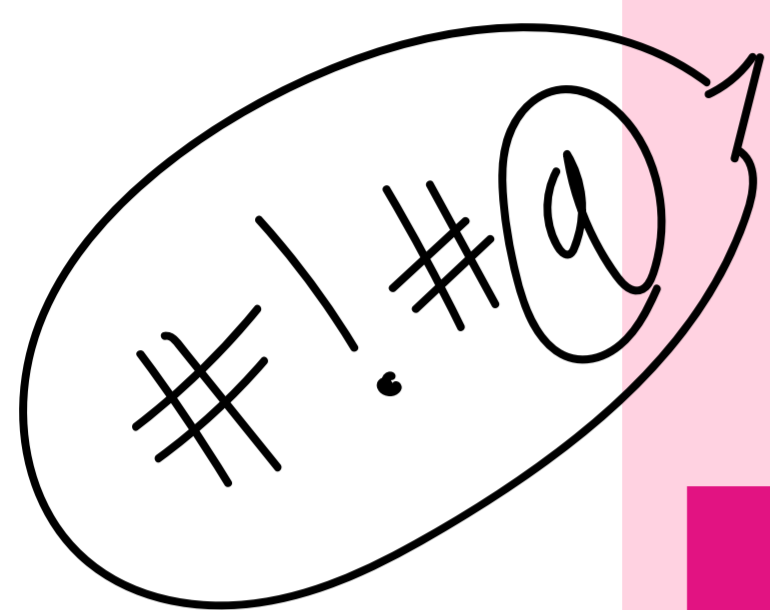
Luisa siempre se ríe del cuerpo de Sara, le hace comentarios negativos todo el tiempo y la desprecia en los trabajos en equipo



## OPCIÓN

# 2

A Juana le cogió la tarde para coger el transporte y tuvo que salir corriendo para alcanzarlo, todos los compañeros le gritaron "Pa' que no madrugó". Nunca le había pasado, así que también se empezó a reír



# LUISA ESTÁ HACIENDO BULLYING

**La primera situación es bullying** porque Luisa tiene claramente una intención de afectar a Sara. **Luisa cree tener superioridad sobre ella** y por eso daña su autoestima con comentarios repetitivos. Además, Luisa parece tener un lugar de poder dentro de su clase que le da el permiso de excluir a Sara y hacerse notar públicamente.

# A JUANA LE HICIERON UNA BROMA



La segunda situación fue espontánea y contextual, por eso pudo haber sido hacia cualquier compañero. No hubo una aparente intención de herir y aunque si ocurrió públicamente, fue un momento divertido para todos, incluso para Juana.

Recuerda que hay bromas pesadas que, aunque no son bullying, pueden lastimar a las personas. Más allá de tu intención al hacerla, es importante que la próxima vez antes de lanzar un comentario, comprendas el contexto y el nivel de confianza que tienes con esa persona.

CAPÍTULO 2

# PERSONAJES DEL BULLYING

# EL BULLYING NECESITA ESTOS TRES PERSONAJES

DAH, SOMOS LAS DUEÑAS DEL COLEGIO



TENGO MIEDO A ALZAR LA VOZ



SOLO MIRAMOS Y NOS REÍMOS

# PERSONAJES

## PRINCIPALES EN EL BULLYING



### EL AGRESOR O BULLY



#### Sobre mi

Me gusta comenzar los ataques y soy el primero que empieza las burlas. Me hace sentir fuerte atacar a los demás y verlos avergonzados o incómodos me hace ver más poderoso.

**Edad**  
15 años



### LA VÍCTIMA



#### Sobre mi

Soy el foco de las bromas, siempre me atacan, me excluyen por mi personalidad, mi físico, mis capacidades o simplemente por ser diferente.

**Edad**  
13 años



### EL OBSERVADOR



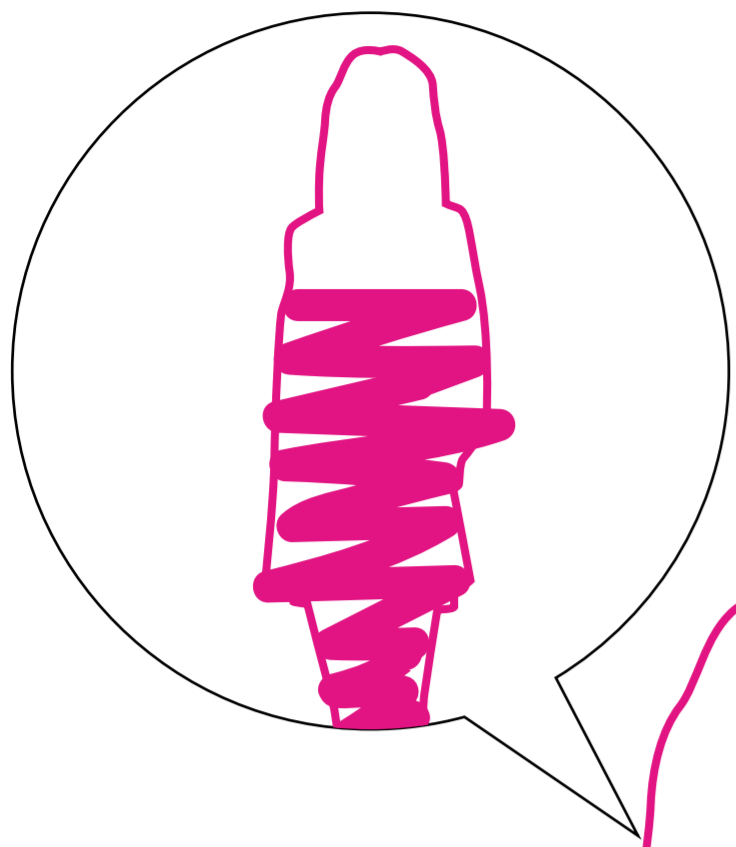
#### Sobre mi

Solo estoy mirando lo que ocurre, puedo ser amigo del bully o apoyar a la víctima para que no la ataquen más. A veces también abucheo, "doy bomba" o simplemente me voy.

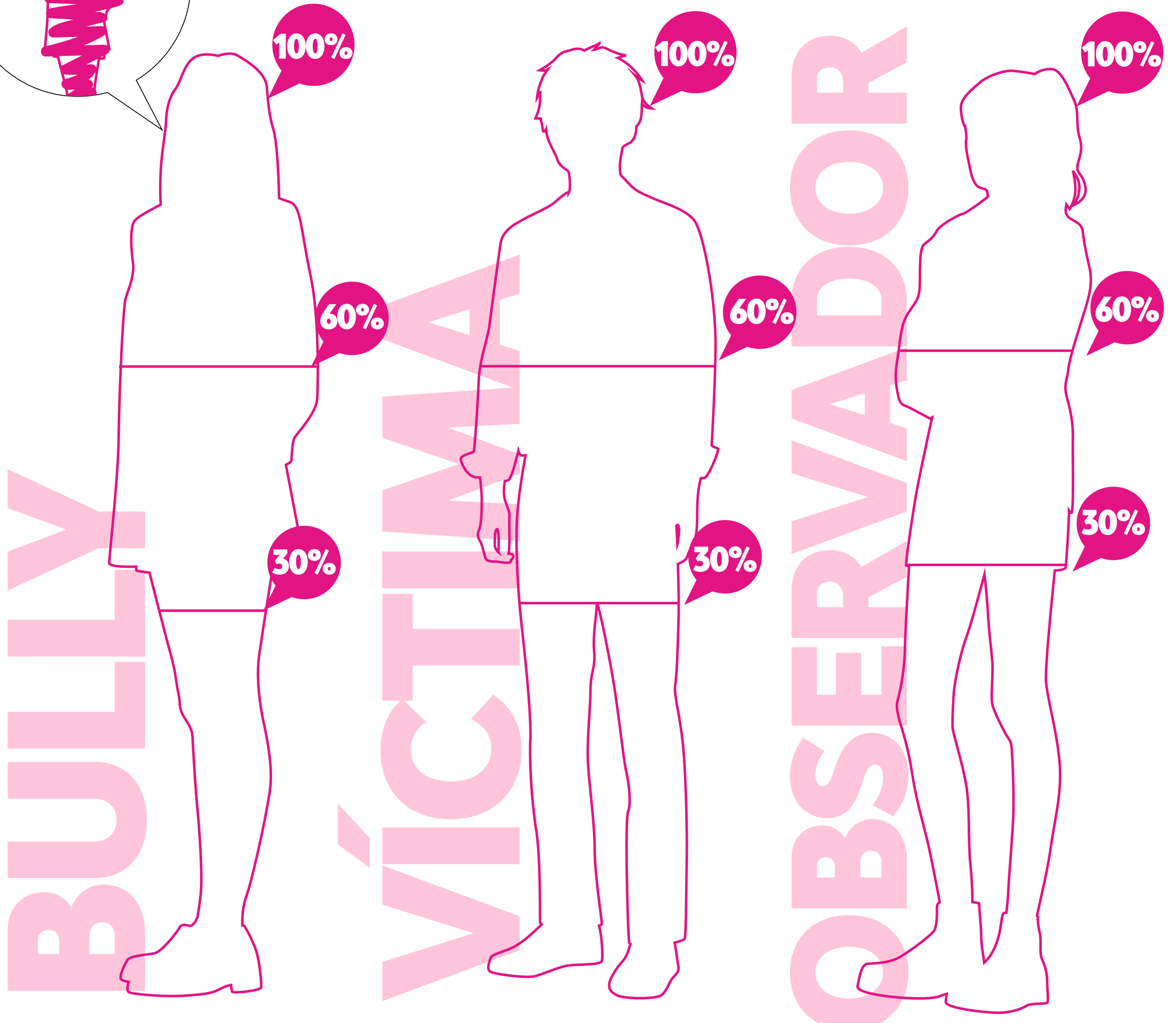
**Edad**  
14 años

¡Los testigos pueden cambiar el mundo! Si son más empáticos y compasivos pueden reportar las situaciones y no solo seguir siendo cómplices con su silencio.

# ¿Y TÚ QUIÉN ERES?



Pinta el nivel de porcentaje que crees tener de cada personaje



Escribe cuáles características tienes de cada uno

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Recuerda que en diferentes situaciones puedes llegar a ser tú, así que es normal que te identifiques con diferentes personajes.

**CONFIDENCIAL**

## COMPROMISO PERSONAL Y ULTRASECRETO PARA UN BULLY

PDTA: Recuerda que este compromiso es contigo mismo y no tienes que entregárselo a nadie, ni siquiera a tus padres o profesores.

Yo (nombre) \_\_\_\_\_

he sido un(a) bully con (escribe los nombres de las personas)

\_\_\_\_\_

cuando (describe en que situaciones) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

y sé que ha estado mal porque \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Así que, a partir de hoy me comprometo a cambiar el bullying x Loving y a ser más consciente de que mis palabras o acciones no lastimen a los demás.

\_\_\_\_\_  
**FIRMA**

\_\_\_\_\_  
**FECHA**

**CONFIDENCIAL**

## COMPROMISO PERSONAL Y ULTRASECRETO PARA UN OBSERVADOR

PDTA: Recuerda que este compromiso es contigo mismo y no tienes que entregárselo a nadie, ni siquiera a tus padres o profesores.

Yo (nombre) \_\_\_\_\_

he sido testigo(a) del bullying en muchas ocasiones y casi siempre (describe lo que haces frente a estas situaciones) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

y me gustaría empezar a ser más valiente y (describe cómo te gustaría empezar a actuar) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Así que, a partir de hoy me comprometo a no quedarme callado(a) y alzar mi voz para cambiar el bullying x Loving, apoyando a mis compañeros o amigos y pidiendo ayuda.

\_\_\_\_\_  
**FIRMA**

\_\_\_\_\_  
**FECHA**

CAPÍTULO 3

**¿CONOCES  
"BULLIES" O  
AGRESORES?**

# ¿QUÉ ES UN BULLY?



Son las personas que hacen bullying y **agreden a otros**. De manera inconsciente, intentan encontrar una **posición de poder** y un estatus social alto tratando mal a los demás.

Llaman la atención porque son **populares, manipuladores, sociables** y además simpáticos con quienes les conviene, por ejemplo, los adultos.

## ¿QUÉ LES HACE FALTA?

# EMPATÍA

La cualidad que nos permite ponernos en el lugar del otro y que evita que le generemos tanto daño a los demás.

# ¿QUIÉNES PUEDEN SER BULLIES?



**TODOS PODEMOS SER AGRESORES**



Incluso los profesores pueden llegar a agredir física y verbalmente a un estudiante con amenazas, golpes y ridiculizaciones en público.

## ¿A QUIÉN ELIGEN LOS BULLIES?

### EL AGRESOR SUELE ACOSAR A PERSONAS:

- Tímidas
- De bajo perfil
- Aparentemente débiles
- Que están solas
- Que son diferentes
- Que son nuevas



# LO QUE HAY **DETRÁS** DE UN BULLY

**NADIE NACE SIENDO UN AGRESOR,** AQUÍ TE DAMOS  
ALGUNAS RAZONES POR LAS QUE ALGUIEN SE PUEDE CONVERTIR EN UNO:



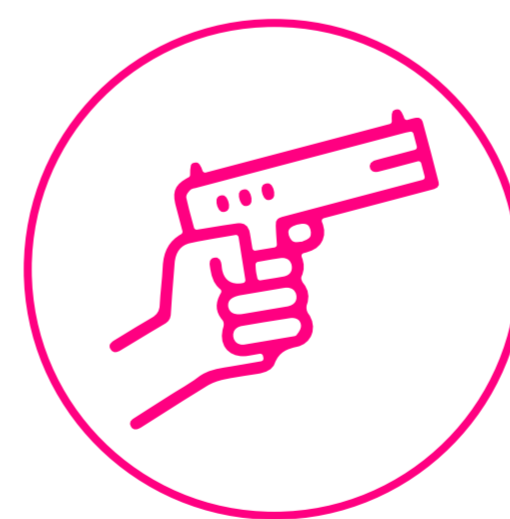
Falta de afecto o  
exceso de permisividad  
de los padres



Un entorno familiar  
y escolar que  
premie la violencia



Exposición constante a  
la violencia, maltrato,  
castigos físicos



Consumo de  
contenidos sin  
supervisión y violentos



Desigualdades de  
poder o conflictos  
constantes en su casa



**¿Estoy haciendo  
bullying?**  
Descúbrelo aquí



# ENTRE MÁS PEOR

El bullying **también se hace en compañía**, especialmente en la adolescencia cuando estamos descubriendo quienes somos, los grupos pueden volverse una parte muy importante de nuestra vida y también los **perfectos compañeros para agredir a los demás**.

## ACTOS GRUPALES COMUNES:



TIENEN REGLAS  
O RITUALES



RIVALIZAN CON LOS  
DEMÁS Y SE  
CONSIDERAN MEJORES



SE APOYAN Y  
ENCUBREN ENTRE SÍ



INTIMIDAN Y SE  
APROVECHAN DE SER  
MÁS PERSONAS

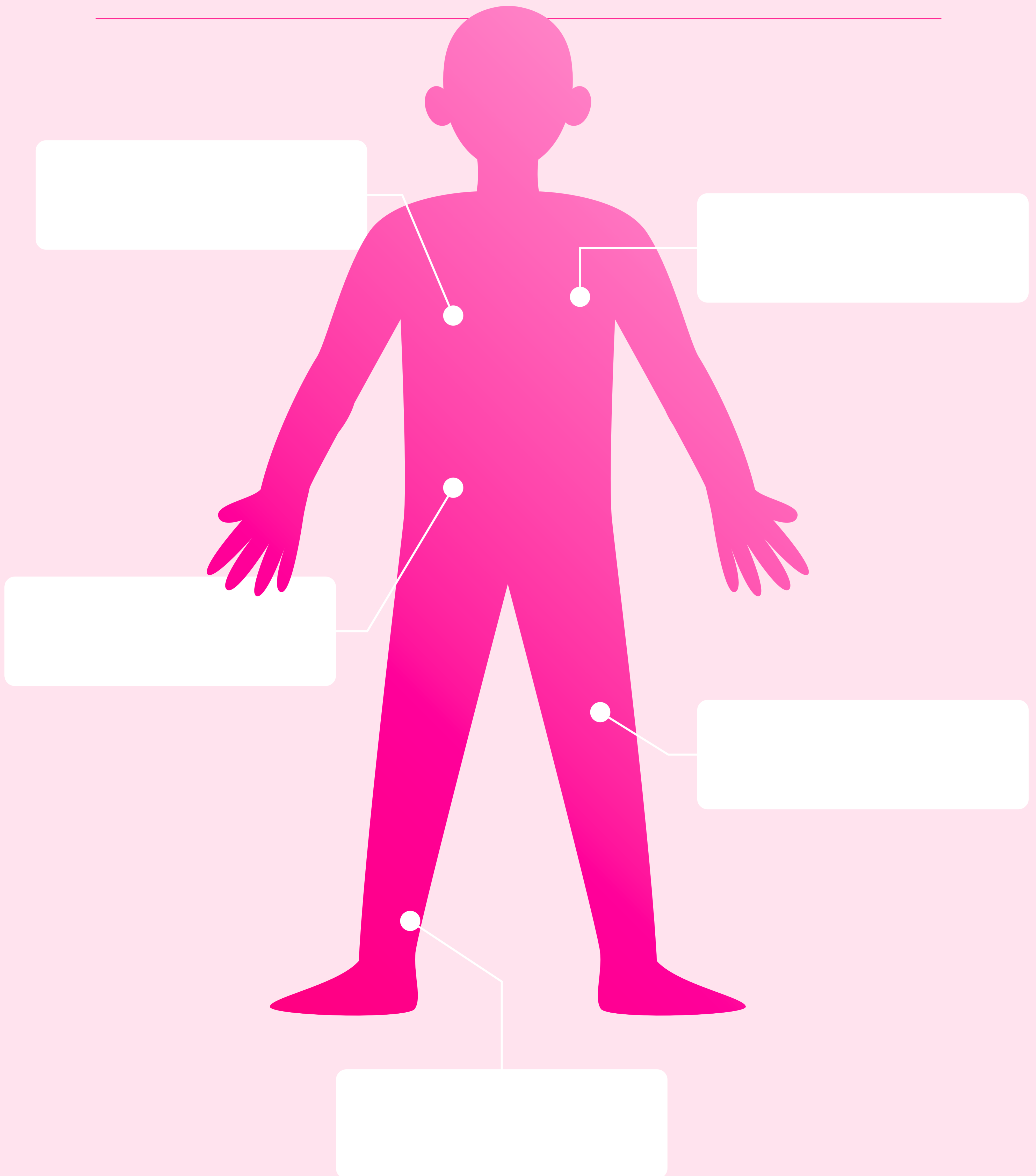


**CUI  
DA  
DO**

Un grupo agresor en el colegio puede convertirse en una banda o pandilla que cause aún más daño o incluso obligue a sus integrantes a romper leyes.

# ¿PARA TI CÓMO ES EL TÍPICO BULLY?

Describe su género, aspecto físico, su personalidad, su forma de actuar, cómo se relaciona y todo lo que se te ocurra





# EL PRIMER PASO PARA DEJAR DE SER UN BULLY, ES RECONOCERTE

Un bully puede dejar de serlo en cualquier momento y comenzar a usar su fuerza para ayudarse a sí mismo y a los demás.

Comienza por conocer y entender qué pasa en tu interior, tal vez tú también necesites ayuda y no lo sepas.



¿Cuáles son mis pensamientos más repetitivos?

¿Cuáles son mis emociones más constantes?

¿Cuáles son las palabras que más les digo a otras personas?

¿Qué es lo que más y menos me gusta de mí?

¿Qué hago que lastima o molesta a las personas que conozco?

¿Qué es lo que más me lastima o molesta que me hagan?

CAPÍTULO 4

# TIPOS DE BULLYING



EXISTEN MUCHAS FORMAS DE ACOSAR A ALGUIEN, AQUÍ MENCIONAREMOS **LAS MÁS REPETIDAS** EN LOS COLES:



## ACOSO VERBAL

Apodos, comentarios malintencionados, críticas o burlas.



## ACOSO DIGITAL

Se usan las redes sociales para intimidar o avergonzar.



## ACOSO SOCIAL

Excluyen a la persona y la alejan de los grupos atacando el autoestima y confianza.



## ACOSO FÍSICO

Golpes, empujones, robos de dinero y de loncheras o esconder cosas.



## RECORDATORIO

No solo el colegio es un ambiente bullying, en todo lugar físico o virtual donde haya interacción con otras personas o en grupo pueden existir agresiones.

También en las amistades que creemos seguras y en los primeros noviazgos puede haber manipulación, maltrato o dominación que **NO** debemos normalizar.

## CAPÍTULO 5

**SABES QUE  
ESTÁ MAL  
PERO NO  
QUIERES  
SER UN  
SAPO**

## EL 86% DE LOS CASOS DE BULLYING, TERMINAN CUANDO OTROS INTERVIENEN\*

UNESCO, 2020

El complemento ideal de un agresor **es un público que apruebe sus acciones**. Los observadores tienen el poder de empeorar o mejorar la situación y, **¡somos la mayoría!** Muchas veces se pasa por alto la importancia de su papel, pero sin darse cuenta o por temor a ser los "sapos" pueden ser cómplices del bullying.



Alzar la voz y **recordarles a las víctimas de bullying que no están solas**, que nosotros también sentimos su dolor, que no estamos de acuerdo con lo que pasa y que **estamos para cuidarnos ¡Sí hace la diferencia!**



# LOS OBSTÁCULOS

**EL MIEDO**

**LA HUMILLACIÓN**

**LA EXCLUSIÓN**

# LA SOLUCIÓN



Enfocarse en lo simple, no tenemos que ser héroes, con miradas de desaprobación o palabras firmes como "No más" podemos ayudar.

Avisar a una autoridad con la que se sienta confianza o intentar hablar con el bully si hay una relación. Invitar a otros amigos o compañeros a tener la misma conducta y enfrentar al bully en grupo "tú me apoyas y yo te apoyo".



**LEE LA HISTORIA DE UNA CHICA  
DE NUESTRA COMUNIDAD**



# EL BULLYING SE PRODUCE COLECTIVAMENTE, NO SOLO POR UNA PERSONA

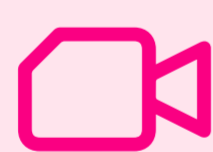
Por eso, lo más probable es que durante nuestra vida podamos ser los tres personajes. Sin embargo, **el más predominante será el de OBSERVADOR, y desde esta posición podemos decidir estar del lado del Loving.**



## APOYAMOS EL BULLYING CUANDO...



*Nos quedamos callados*



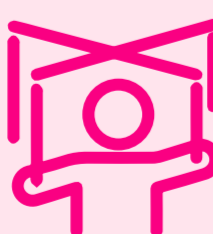
*Grabamos o compartimos la agresión*



*No expresamos que estamos en desacuerdo*



*Nos reímos y aprobamos un ataque*



*Nos dejamos manipular y somos indiferentes*

# RECONOCE QUÉ TIPO DE OBSERVADOR ERES

Y QUÉ PUEDES HACER PARA DETENER EL BULLYING

**1- Cuando ves a alguien haciendo comentarios negativos sobre el cuerpo de la otra persona, ¿qué haces?**

- A** Defiendo a la persona que está siendo molestada y trato de cambiar el tema para que no se sienta incómoda.
- B** Me río, afirmo o mejoro las bromas.
- C** No hago nada y sigo con lo mío, mejor no meterme.

**2- Si estás en el salón y alguien está siendo excluido del grupo de juegos, ¿cómo sueles reaccionar?**

- A** Trato de llamar a la persona excluida y jugar con ella.
- B** Me quedo con mis amigos y también ignoro a la persona.
- C** La verdad no me importa mucho y sigo haciendo lo que estaba haciendo.

**3- Si ves a un amigo molestando a otro compañero, ¿cómo reaccionas?**

- A** Le digo a mi amigo que deje de molestar.
- B** Me río y sigo el juego porque es mi amigo, obvio.
- C** Ignoro la situación y mejor me voy.

**4- Si notas que hay un compañero que siempre le roba la lonchera al otro, ¿qué haces?**

- A** Hablo con él y le digo que le contemos al profesor para que lo ayude.
- B** Me río y no digo nada, no es tan grave.
- C** Pues si él no le dice nada, yo tampoco... después me empieza a robar a mí.

**5- Alguien de un grado mayor siempre empuja a tu compañera en los corredores, ¿qué haces?**

- A** Le digo algo al agresor y acompaño a mi compañera hasta el salón.
- B** Le digo que eso le pasa por ser tan nerd, que deje de ponerse esas gafas porque por eso es que la empujan.
- C** Sigo derecho con la mirada abajo para que tampoco me note a mí.



## **OBSERVADOR DEFENSOR**

Eres empático y te das cuenta fácilmente cuando alguien está siendo agredido..

- ♥ Sigue alzando la voz por los que no pueden porque tienen mucho miedo.
- ♥ Habla con un adulto de confianza si no puedes manejarlo solo(a). ¡Cuidarte es importante!
- ♥ Anima a otros a unirse a ti para apoyar a las personas que son víctimas.
- ♥ Habla con los profesores de tu colegio para tener actividades de prevención del bullying



## **OBSERVADOR ACTIVO**

Es difícil para ti identificar los límites cuando algo está siendo divertido y cuando se pasó de la raya y está lastimando a alguien.

- ♥ Tus risas y abucheos también pueden lastimar a otros. Si a ti no te gustaría que lo hicieran contigo, ¿por qué lo haces?
- ♥ Anima a tus amigos a ser más compasivos. Pregúntales si han sufrido bullying antes o si son agredidos; tal vez necesiten ayuda.
- ♥ Si ves a alguien siendo maltratado, ponte de su lado. Los bullies necesitan tu aprobación para sentirse seguros y con poder sobre los demás.



## **OBSERVADOR PASIVO**

No te metes con nadie, ni nadie se mete contigo. Intentas tener un bajo perfil y pasar desapercibido.

- ♥ Aunque lo ignores, el bullying sigue ahí y puede llegar a afectar a un amigo(a) cercano(a). No tienes que actuar inmediatamente, háblalo luego con un adulto.
- ♥ Apoya a los que defienden a las víctimas y alzan la voz para detener la situación. ¡Hablar no es de sapos, es de valientes!
- ♥ Piensa en cómo te sentirías si fueras la persona que está siendo acosada y actúa con empatía, la víctima podrías ser tú.

**CAPÍTULO 6**  
**SEÑALES DE**  
**QUE A ALGUIEN**  
**QUE QUIERES LE**  
**ESTÁN**  
**HACIENDO**  
**BULLYING**

# CARACTERÍSTICAS

Todos podemos llegar a ser víctimas durante toda nuestra vida, pero hay algunas características que suelen ser determinantes **para que un agresor decida elegirte:**

**BAJA AUTOESTIMA**

**TIMIDEZ E  
INTROVERSIÓN**

**COMPLACENCIA  
CON LOS DEMÁS**

**CARACTERÍSTICAS  
FÍSICAS  
PARTICULARES**

*(color de piel, etc).*

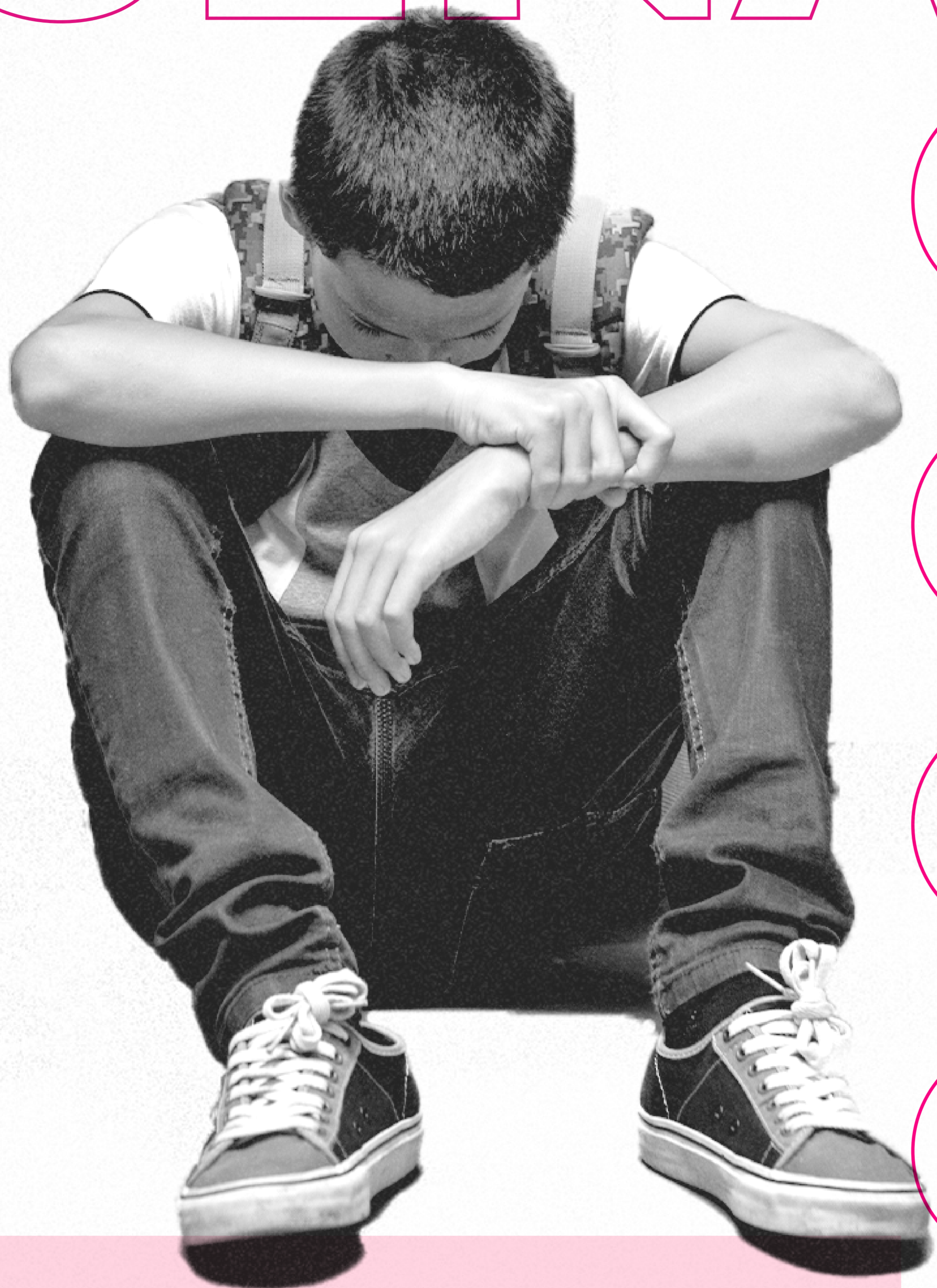
**SER  
DIFERENTE**

*(identidad, orientación sexual, discapacidad, etc).*



**¿QUÉ HACER SI ESTOY SUFRIENDO DE BULLYING?**

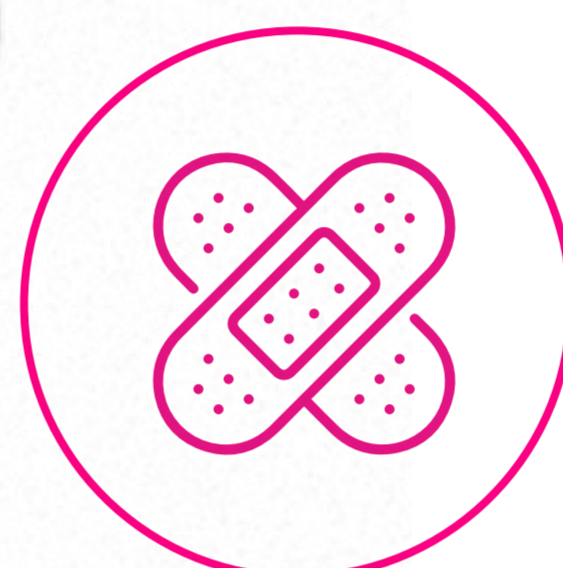
# SEÑALES



Las señales **son solo el principio** de lo que el acoso constante puede causar. El **bullying afecta muchísimo la salud mental y física** de la víctima, y también crea conductas negativas en los agresores y observadores que se repiten toda la vida.



**Aislamiento y/o** temor obsesivo a ser observado y juzgado por los demás



**Moretones, rasguños, marcas en la piel**



**Problemas** para seguir su rutina diaria (dormir bien, comer bien, etc).



**Emociones fuertes** y desbordadas como estrés, ansiedad y tristeza.



**Rechazo hacia** la escuela, la universidad, el trabajo, etc.



**Baja autoestima y/o** voz interna negativa

Ver algunas de estas señales no siempre significa que haya bullying. Lo más importante es hablar y ofrecer un lugar seguro para que la persona se exprese, así entenderemos de verdad qué está pasando.

CAPÍTULO 7

# CÓMO DETENER EL BULLYING

Para ayudar a la víctima de bullying, es importante entender cada situación particular y así actuar adecuadamente en los diferentes momentos.

# CUANDO EL BULLY ESTÉ AGREDIENDO A LA VÍCTIMA

**1** Muestra tu apoyo a la víctima y **rechaza lo que está pasando**. No apruebes los comportamientos del bully, riéndote o abucheando.

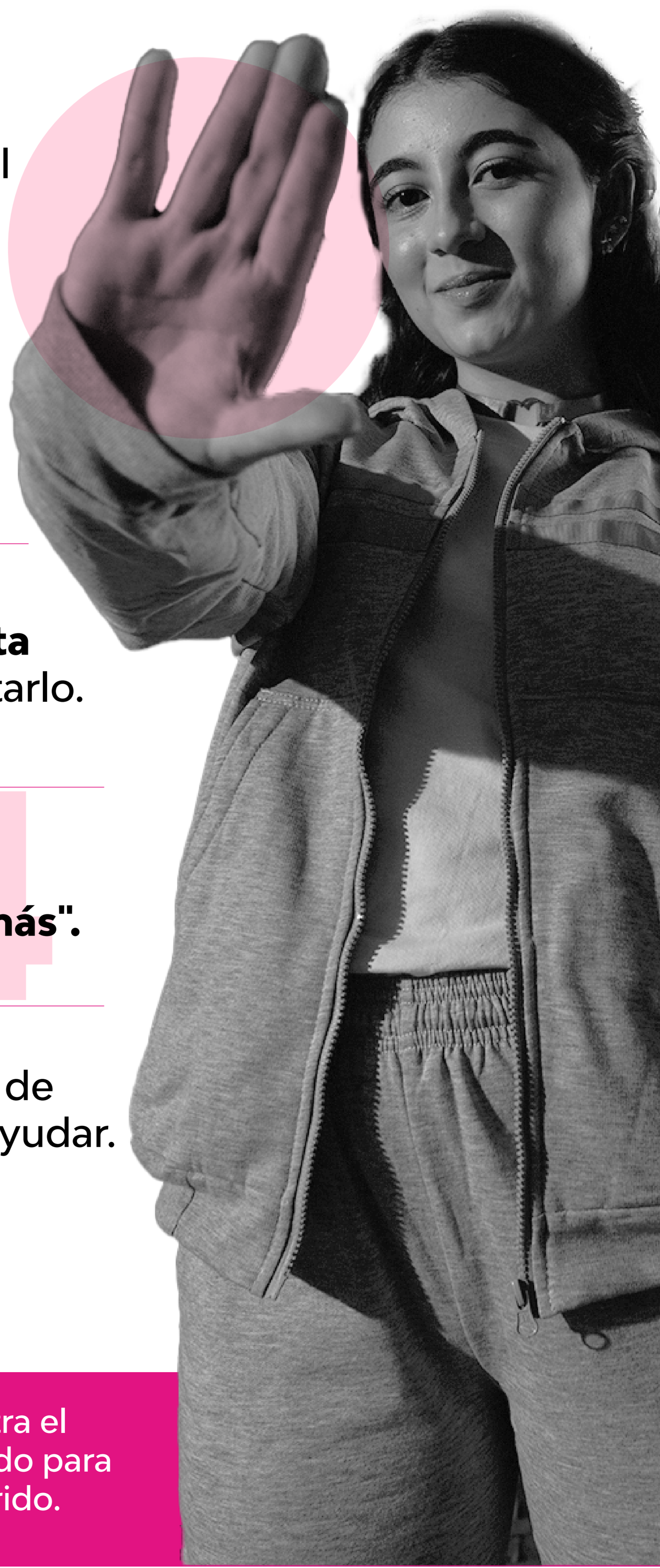
**2** Analiza si sí puedes hacer algo estando solo o si necesitas ayuda de alguien más, **siempre es mejor si estás en compañía**.

**3** Si conoces al bully, **háblale e intenta conciliar** sin necesidad de confrontarlo.

**4** Usa miradas de desaprobación o palabras como **"para ya" o "ya no más"**.

**5** Alerta y/o **denuncia con un adulto** de confianza o autoridad que pueda ayudar.

Si decides hacer un enfrentamiento directo contra el agresor, es importante sentirte seguro y capacitado para hacerlo, así no empeora la situación o resultas herido.





# DESPUÉS DE QUE HAYA SUFRIDO AGRESIONES

1

**Analiza si sí puedes hacer algo** estando solo o si necesitas ayuda de alguien más, siempre es mejor si estás en compañía.



2

**Ayúdala a buscar apoyo** con sus padres, profesores, cuidadores, psicólogo u otras autoridades responsables que puedan acompañarla en el proceso.



3

**Invítala a nuevos lugares,** a conocer personas y encontrar pasatiempos, deportes o nuevas habilidades que le ayuden a mejorar su autoestima.



También es importante que alguien hable con el agresor. En caso de que sea alguien cercano a ti, podrías hacerlo; si no, consulta con un adulto o un psicólogo para motivarlo a dejar estos comportamientos y entender las razones detrás de su conducta agresiva

# TODOS LOS DÍAS



1

Respetar y escuchar todos los puntos de vista, sin importar si no estás de acuerdo

2

No invalides a las personas por lucir, actuar, pensar o sentir de una manera diferente.

3

Aprende a dialogar y resolver las diferencias o conflictos sin necesidad de agredir a otro.

4

Conecta con tus emociones, aprende a reconocerlas y regularlas.

5

Aprende a manejar el estrés y la frustración de manera saludable para evitar reacciones impulsivas.

6

Practica la empatía: Ponte en el lugar de los demás y trata de entender sus sentimientos y perspectivas.



7

Acepta que tus palabras y acciones tienen impacto en los demás y pueden causar mucho daño.

8

No normalices el acoso, el maltrato o la agresión física hacia a ti mismo o hacia los demás ¡Nadie merece ser violentado! Pide ayuda.

9

Evita promover jerarquías o la creencia de que algunas personas son superiores a otras, reconociendo simplemente las diferentes habilidades y cualidades.

10

Cultiva la valentía y dale importancia a tus pensamientos y sentimientos, incluso cuando los demás no los comprendan.



Aprende más sobre el amor propio, las relaciones y más



Escucha expertas hablar de Bullying y complementa lo que has aprendido

# GUÍA PARA MI YO DEL FUTURO CUANDO ME ENFRENTA AL BULLYING

Hola (tu nombre) \_\_\_\_\_  
esta hojita te va a ayudar muchísimo cuando estés en situaciones de  
bullying y no sepas que hacer



Si estoy siendo testigo de un acto de bullying y quiero detenerlo  
podría decir \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_


\_\_\_\_\_



Si estoy siendo testigo de un acto de bullying y soy cercano(a) al  
bully podría decirle \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_


\_\_\_\_\_



Si estoy siendo testigo de un acto de bullying en el colegio y no puedo  
detenerlo, podría buscar ayuda con (menciona a las personas)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Si estoy hablando con una persona y me cuenta que es víctima de  
bullying, podría decirle \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Si estoy siendo víctima de bullying podría buscar ayuda con (menciona a un amigo, compañero de clase o profesor-a) \_\_\_\_\_

---

---

---



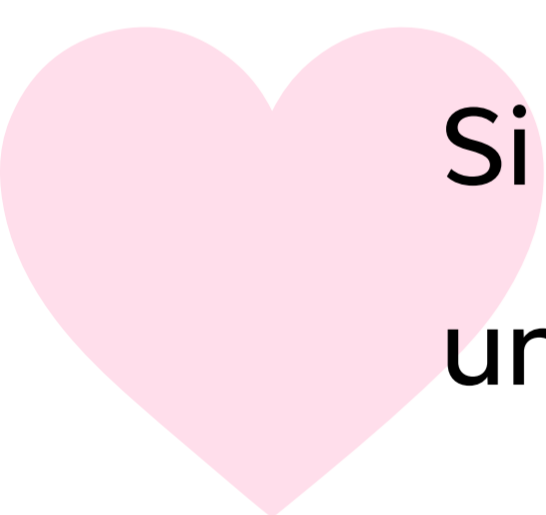
Si estoy siendo víctima de bullying y no siento apoyo en mi colegio, podría buscar ayuda en estas personas (amigos, familia, etc).

---

---

---

---



Si me doy cuenta de que un amigo, compañero o persona cercana es un bully, podría decirle \_\_\_\_\_

---

---

---



Si alguna vez tengo la duda de estar haciéndole bullying a alguien, podría hablar con \_\_\_\_\_

---

---

---

AL COMPRAR NOSOTRAS  
APOYAS A QUE ESTA CAMPAÑA  
LEGUE A MÁS DE 1 MILLÓN DE  
NIÑAS Y NIÑOS EN COLOMBIA,

para que normalicen la pubertad y  
conozcan y **amen su cuerpo sin  
tabús ni vergüenzas**

PROYECTO V

Nosotras®



# FUENTES

<https://www.alfepsi.org/wp-content/uploads/2019/10/Libro-Carozzo-Chahuara.pdf>

---

[https://www.ellibrototal.com/ltotal/?t=1&d=8224\\_7864](https://www.ellibrototal.com/ltotal/?t=1&d=8224_7864)

---

<https://www.nosotrasonline.com.co/magazin/nuestro-mundo/qu-e-hacer-si-mi-hijo-le-hace-bullying-a-otro-nosotras-colombia/>

---

<https://www.nosotrasonline.com.co/magazin/nuestro-mundo/guia-para-criar-ninos-seguros-y-empaticos-nosotras-colombia/>

---

<https://www.nosotrasonline.com.co/magazin/nuestro-mundo/qu-e-hacer-si-a-mi-hijo-le-hacen-bullying-nosotras-colombia/>

---

<https://www.nosotrasonline.com.co/magazin/nuestro-mundo/como-esta-tu-seguridad-y-confianza/>

---

<https://www.nosotrasonline.com.co/magazin/nuestro-mundo/estas-cambiando-el-bullying-por-loving/>

---

<https://www.nosotrasonline.com.co/magazin/nuestro-mundo/como-prevenir-el-bullying-en-el-colegio/>

---

María Villegas, ilustrado por Iván Chacón. Libro Enfrentado el Bullying. Villega Editores, 2014

---

Cuevas, María Clara; Marmolejo Medina, María Alejandra  
Observadores: un rol determinante en el acoso escolar  
Pensamiento Psicológico, vol. 14, núm. 1, 2016, pp. 89-102  
Pontificia Universidad Javeriana Cali, Colombia

---

Workshop 4: The role of bystanders. BullyingfreeNZ

---

[www.stopbullying.gov](http://www.stopbullying.gov)

---

