

STOP  
BULLYING

The text 'STOP BULLYING' is written in large, bold letters. 'STOP' is pink and 'BULLYING' is blue. Five cartoon girls are interacting with the letters: one is on the top of the 'I', one is on the top of the 'O', one is on the right side of the 'O', one is on the left side of the 'B', and one is on the right side of the 'G'. All girls are wearing blue dresses and have their hair in pigtails.

And what is your super power?

Mujeres  
con el  
**PODER**  
de transformar  
EL **MUNDO**



# Conoce nuestro equipo de Bienestar Estudiantil



Jefe de Psicología

**Adriana Jiménez Leal**

[adriana.jl@gimnasiofemenino.edu.co](mailto:adriana.jl@gimnasiofemenino.edu.co)

Psicólogo

**Agustín Trujillo Castellanos**

[agustin.tc@gimnasiofemenino.edu.co](mailto:agustin.tc@gimnasiofemenino.edu.co)

Psicóloga

**Ana María Echavarría Arango**

[ana.ea@gimnasiofemenino.edu.co](mailto:ana.ea@gimnasiofemenino.edu.co)

Fonoaudióloga

**Rocío Monsalve Robayo**

[rocio.mr@gimnasiofemenino.edu.co](mailto:rocio.mr@gimnasiofemenino.edu.co)

Terapeuta Ocupacional

**Ana María Indaburu Espinosa**

[ana.ie@gimnasiofemenino.edu.co](mailto:ana.ie@gimnasiofemenino.edu.co)



## Introducción:

El conflicto forma parte de todas las relaciones interpersonales. Las diferentes perspectivas e interpretaciones de las situaciones que vivimos nos llevan a ver el mundo de formas diversas. En el contexto escolar, los conflictos entre las niñas constituyen parte del proceso de maduración y tratados de forma adecuada les permite desarrollar habilidades cognitivas, comunicativas, emocionales y sociales, reforzar la autoestima y fomentar valores.

Por lo anterior, las niñas necesitan el acompañamiento de todos los adultos que las rodean para aprender a manejar el conflicto de forma edificante, siempre enmarcado en el respeto, la responsabilidad, la empatía, la solidaridad y la compasión por el otro. Esto les permitirá construir relaciones saludables y manejar las situaciones que se les presenten de forma positiva. Son precisamente estas habilidades y valores los que pueden prevenir y detener el acoso escolar o Bullying. Este tipo de violencia es una situación que afecta a todos sus participantes y requiere toda nuestra atención, prevención e intervención.

El Gimnasio Femenino no acepta ningún tipo de violencia. Trabajamos permanentemente en brindar todas las herramientas y estrategias para la prevención del Bullying, diseñamos programas integrales para abordar la resolución de conflictos de forma pacífica y restaurativa, implementamos modelos cooperativos y humanistas, enseñamos a nuestras estudiantes el manejo adecuado de las emociones y el respeto por la diferencia.

Debe ser una tarea diaria de los adultos acompañar a las niñas en la construcción de un ambiente seguro y protegido, persistir en empoderarlas y en que se eduquen en y para la paz.

**Adriana Jiménez Leal**

Jefe de Psicología



Tú tienes el poder de

**Prevenir y detener  
el Bullying**



## ¿Qué es el Bullying o acoso escolar?



Es un tipo de agresión intencional y repetitiva que tiene como fin causar daño y lograr control sobre la persona agredida.



Es una situación en la que se evidencia una marcada diferencia de poder en la que la víctima siente que no se puede defender.

## Es un escenario en el que participan:

- La Víctima
- El Agresor
- Los Seguidores
- Los Observadores

## ¿Cuáles son los tipos de Bullying?



- Verbal
- Psicológico
- Difusión de rumores o chismes
- Cyber-bullying
- Exclusión
- Físico
- Sexual



## Algunas características de los participantes

- **La Víctima:** Es quien sufre este tipo de agresión.
- **La Agresora:** Su comportamiento es repetitivo o intencional y causa daño.
- **La Seguidora:** Apoya el comportamiento de la agresora.
- **La Observadora:** Se da cuenta de que alguien está siendo víctima de una agresión y no lo denuncia o detiene.







## Señales de alerta



Estas son algunas señales de alerta de que una niña puede estar siendo víctima de bullying

- No quiere asistir al colegio.
- Está inusualmente angustiada, temerosa, apática, irritable, triste o ansiosa.
- Su rendimiento académico se ve afectado negativamente.
- No come o duerme bien.
- Se siente sola.
- Evita relacionarse con sus compañeras.
- Tiene baja autoestima.

## Qué hacer si soy Víctima







-  Habla con un adulto de confianza que inspire seguridad y tranquilidad.
-  Denuncia ante tu Director de Grupo, Director de Escuela, Rectora o Personera, para solucionar la situación que se está presentando.
-  Habla con la agresora en presencia de alguien más que les ayude a las dos a encontrar estrategias y solucionar las diferencias.
-  Dale la oportunidad a la agresora para que entienda cómo afecta con sus acciones a la persona que lastima y el daño que le causa. Permítele enmendar, establecer y cumplir compromisos de buen trato.



Si la situación persiste, comunícalo y el Colegio tomará las medidas pertinentes que garanticen tu protección.



## Qué hacer si soy observadora

-  No te quedes callada.
-  Pregúntale a la víctima cómo la puedes ayudar.
-  Apoya a la víctima expresando el rechazo a lo que le está ocurriendo.
-  Pon un alto a la situación, expresando tu desacuerdo con lo que está sucediendo.
-  Hazle sentir a la víctima que no está sola. Involúcrala en el grupo.
-  Denuncia ante tu Director de Grupo, Director de Escuela, Rectora o Personera, para solucionar la situación que se está presentando.

Cualquier situación o duda,  
también puedes comunicarte a:  
[istopbullying@gimnasiofemenino.edu.co](mailto:istopbullying@gimnasiofemenino.edu.co)  
[personeria@gimnasiofemenino.edu.co](mailto:personeria@gimnasiofemenino.edu.co)



Qué hacer si soy

# Padre de Familia

- Da ejemplo y enseña a afrontar de manera positiva y asertiva las situaciones que se presenten día a día.
- Enseña a tus hijas el respeto, la empatía y el cuidado por el otro.
- Valida los sentimientos de tu hija, escúchala con atención, no la victimices, no te culpes ni la culpes a ella.
- Determina si la situación es un conflicto, un episodio aislado de agresión o bullying, para darle el manejo que corresponda.
- Motiva a tu hija para que comunique lo que le está ocurriendo a su director de grupo, director de escuela, rectora o personero.
- Comunica al director de grupo o director de escuela las situaciones que te preocupan para buscar soluciones conjuntas.
- De acuerdo con el tipo de situación en que se encuentre tu hija, utiliza las rutas de atención, tanto del colegio como del Sistema Nacional de Convivencia.
- Apoya las sugerencias del colegio y cúmplelas.

Qué hacer si

# soy Profesor

- Da ejemplo y enseña a afrontar de manera positiva y asertiva las situaciones que se presentan día a día.
- Rechaza cualquier tipo de violencia.
- No seas indolente ni negligente.
- No pongas rótulos a las alumnas y mantén un trato amable y respetuoso con ellas.
- Planea detalladamente tus clases.
- Ten límites claros en el aula de clase.
- No promuevas conductas excluyentes entre las alumnas.
- Destaca el valor de la diversidad.
- Toma un rol activo en la resolución de conflictos de situaciones que afectan la sana convivencia.
- Enseña a las alumnas el respeto, la empatía y el cuidado por el otro.
- Promueve una comunicación abierta, objetiva y tranquila.
- Informa al director de grupo y al director de escuela que correspondan de cualquier situación de bullying.



# ¿Cómo interviene el Colegio?

## A Nivel Disciplinario

- ✓ En el Gimnasio Femenino garantizamos los derechos de todas las estudiantes.
- 📖 Cumplimos y hacemos cumplir el Manual de Convivencia.
- ⚠️ Atendemos todas las denuncias de forma rápida y eficiente.
- 🔍 Realizamos la investigación pertinente y llevamos el debido proceso.
- 👩🏫 Estudiamos cada caso de forma independiente y, de ser necesario, lo llevamos al comité de convivencia.

Te invitamos a consultar nuestro Manual de Convivencia:

Título III- Derechos, deberes y garantías de las alumnas - Artículo 14°

Título IV - Formación y convivencia ginecasiáticas - acciones que afectan la convivencia - Artículos 44°, 45°, 62°, 66°, 67°, 68° y 69°

Anexo veinte  
DEFINICIONES IMPORTANTES



# ¿Cómo interviene el Colegio?

## A Nivel Emocional

Trabajamos individual y colectivamente con todas las participantes (víctima, agresora, seguidoras y observadoras) y sus familias.

- En cuanto a la Víctima: Ofrecemos espacios de confianza y seguridad, escuchamos su testimonio dando crédito a lo que dice, no reforzamos el modelo de victimización, trabajamos estrategias de fortalecimiento y afrontamiento y modelos asertivos de comportamiento.
- En cuanto a la Agresora: Enseñamos habilidades sociales, modelos asertivos de comportamiento, empatía, respeto por el otro, consecuencias, impacto y responsabilidad de sus acciones. Así mismo, promovemos acciones éticas y estrategias de reparación.
- En cuanto a la Seguidoras: Enseñamos habilidades sociales, modelos asertivos de comportamiento, empatía, respeto por el otro, consecuencias, impacto y responsabilidad de sus acciones.
- En cuanto a las Observadoras: Trabajamos con ellas para que tengan un papel más activo y apoyen procesos de cambio que favorezcan la sana convivencia.

El departamento de psicología realiza un acompañamiento emocional con la familia, tanto de la víctima como de la agresora, y elabora un plan de trabajo con unos objetivos específicos para resolver la situación. En caso de ser necesario, el Colegio solicitará apoyo externo, con el cual trabajará en equipo.

En todos los casos, se hace un seguimiento con las partes involucradas garantizando los aprendizajes y que la situación no vuelva a presentarse.

# ¿Cómo previene el Colegio estas situaciones?

## Las previene a través de:

- A través de programas grupales de socio-afectividad, de desarrollo de habilidades sociales e inteligencia emocional en todas las escuelas, así como en el trabajo individual con las alumnas, enseñamos:
  - Habilidades de resolución de conflictos.
  - Herramientas para el desarrollo de un alta autoestima, manejo de emociones, estrategias de afrontamiento, tolerancia tanto a la frustración como al rechazo, resiliencia, dominio emocional, autorregulación, autonomía, conocimiento de sí mismas y de sus compañeras, apoyo y cuidado entre las estudiantes.
  - Visiones positivas de ellas mismas y del mundo que las rodea.
  - Estrategias y procesos para desarrollar un proyecto de vida.
- A través de un sistema educativo con consistencia normativa modelamos ejemplos de autoridad coherentes, justos, firmes y oportunos; con límites claros, respetuosos y amables.
- A través de un plan de capacitación docente que incluye conferencias, talleres y charlas, preparamos a nuestros profesores en el manejo y la resolución de conflictos, mecanismos de prevención del bullying y prácticas de disciplina positiva.
- A través de nuestra Escuela de Padres, aportamos herramientas preventivas para trabajar desde la casa.



Esta cartilla fue hecha por el Comité Escolar de Convivencia 2014 - 2015,  
el Comité Escolar de Convivencia 2015 -2016, el equipo  
de Bienestar y Comunicaciones.

Mujeres  
que  
**PODER**  
de transformar  
EL **MUNDO**



CALENDARIO B - BILINGÜE  
PBX: (571) 657 8420 - Carrera 7 No. 128 - 40  
Bogotá D.C. - Colombia



Para más acciones e ideas, te pedimos contactarnos en:  
[stopbullying@gimnasiofemenino.edu.co](mailto:stopbullying@gimnasiofemenino.edu.co)  
o por el número [5716578420](tel:5716578420)

[www.gimnasiofemenino.edu.co](http://www.gimnasiofemenino.edu.co)

