

Manual para la defensa del derecho a la integridad física y a la dignidad personal

Josep Carbó

1. Presentación:

Este es un manual pensado para ayudarte a reflexionar y a actuar. Puede que creas que las instrucciones que aquí se detallan son difíciles de cumplir y, ciertamente, lo que se propone requiere un grado elevado de compromiso y valor personal. El problema que pretende atacar merece, no obstante el esfuerzo que te pedimos.

Pretendemos ayudarte a luchar contra los maltratos físicos y psíquicos que las personas violentas y agresivas infringen a algunos de vosotros. Por todo ello hemos escrito este...

Manual para la defensa del derecho a la integridad física y a la dignidad personal.

Expliquemos brevemente qué significa este título y que apartados tiene este manual.

1) Derecho a la integridad física significa que nadie te puede pegar o agredir con la intención de dañarte. No te pueden impedir ir donde tu quieras y puedas ir ni te pueden forzar con amenazas o coacciones a hacer cosas que tú no quieras hacer.

(Ejemplos: Bofetadas, patadas, empujones violentos, presiones agresivas con intención de dañarte o golpes con objetos, son maltratos físicos y por lo tanto atentados contra tu derecho a la integridad física.)

2) Derecho a la dignidad personal quiere decir que nadie puede humillarte diciéndote cosas ofensivas, poniéndote un mote que tú no quieras o burlarse de ti con intención de ofenderte.

(Ejemplos: Los insultos, dejarte en ridículo delante de tus compañeros, repetir frases o expresiones que saben que te molestan, cambiarte el nombre por otro despectivo o inventarse uno para ofenderte, reírse de ti comentando cosas que saben que te hacen sentir o humillarte de cualquier forma, son maltratos psíquicos y por lo tanto ataques a tu derecho a la dignidad personal.)

Estos 2 puntos se tratan en los siguientes 5 apartados:

2. Atención! Cómo te sientes en el instituto? (Pàg.1)

3. Oriéntate! Estás en un instituto de enseñanza y esto significa... (Pàg.2)

4. Estudiar la ESO (Pàg. 4)

5. Los problemas de vivir juntos. Los abusos y los maltratos. (Pàg.5)

6. A veces los problemas vienen de casa. (Pàg.8)

Atención! Cómo te sientes en el instituto?

Este es un centro de aprendizaje y el bienestar de todos es una condición previa. Aceptémoslo: sería ideal que aquí en el instituto las cosas marcharan bien para todos pero la realidad es que hay personas que lo pasan mal. Tienen problemas con los aprendizajes, con los compañeros, consigo mismos o con su situación familiar. Por eso lo más urgente es cambiar estas situaciones de malestar de algunos de nosotros.

La primera cosa, pues, que nos conviene aprender a todos es que somos valiosos por el sólo hecho de ser personas y que somos importantes independientemente de lo que hagamos hecho o de lo que

nos haya pasado.

A menudo estás bien contigo mismo pero a veces te ves feo o te sientes despreciado por tus compañeros. Apruebas y te crees buen estudiante, pero también puede ser que suspendas casi siempre y que te sientas poco valorado por los compañeros o los profesores. Eres amable y cordial, pero puede ocurrir también que seas rebelde e insolente en ciertas ocasiones. Seas como seas y te sientas como te sientas nada puede cambiar un hecho: eres único, valioso y necesario. Tu lo sabes y eres consciente de ello, pero a veces lo olvidas o dudas.

Si realmente no estás bien en el instituto deberás hacer algunos cambios. Cambios quizá en la forma de relacionarte con los demás, cambios en la forma como nos ven y como nos tratan,... Pero tampoco debemos engañarnos. Algunos cambios son difíciles y necesitan un esfuerzo constante y paciente hasta conseguir lo que nos proponemos. Esforzarnos e insistir en las cosas que queremos es importante.

Aquí tienes algunas ideas por si te pueden ayudar:

En primer lugar, **no te conformes**. Lucha contra todo lo que no te gusta.

Aprende a **confiar** y a trabajar con la gente, con los compañeros, con los profesores, con todas las personas del instituto.

Sé **optimista**.

Sé **activo**, haz algo, prueba soluciones, no esperes cambios si no tomas iniciativas.

Oriéntate! Estás en un instituto de educación y esto significa...

...que hay obligaciones para todos. Y esto, aunque no lo creas, es una gran ventaja!!

Seguro que no has pensado nunca en las ventajas de las obligaciones y de los deberes que tenemos. Los vemos como limitaciones, falta de libertad, un obstáculo frente a nuestros deseos... y a pesar de todo, sin obligaciones, sin deberes, no tenemos derechos, ni tampoco libertad, ni bienestar. (No existe el blanco sin el negro, ni el día sin la noche, ni la cara sin la cruz,...)

Piensa en ello un momento: Crees que el reglamento del fútbol o de cualquier otro deporte quita libertad o placer al juego? Si te fijas es al contrario. El juego es divertido y creativo si todos asumen las obligaciones del reglamento y la autoridad del árbitro. Si no, sería el caos, la ley del más fuerte, precisamente lo opuesto a la libertad y la tranquilidad.

A menudo cuando alguien aprende un deporte olvida por momentos el reglamento. Es necesaria la insistencia del entrenador y de los árbitros para interiorizar las normas de forma que se practiquen sin esfuerzo. Justamente en este momento el juego empieza a ser algo divertido y creativo.

Cuando los jugadores aprecian el juego son los primeros interesados en ayudar a los que no cumplen las normas. Les corrigen y les advierten, colaboran con los árbitros y entrenadores porque saben que sin esta aceptación de la ley cualquier juego es imposible.

Por esto os hacemos este llamamiento a fin de que no dejéis la convivencia y el ambiente del centro en manos únicamente de los profesores. Os pedimos compromiso y colaboración en este aprendizaje de las obligaciones. Descubriréis, quizás sorprendidos, que del respeto a las obligaciones se derivan todos los derechos y todas las ventajas de convivir juntos y bien.

El instituto es un lugar diseñado para ayudarte a aprender tanto como puedas los valores humanos, los hábitos sociales y los conocimientos culturales y científicos con la ayuda de los profesores y los

compañeros.

Hay una diferencia clara y precisa entre el colectivo de los alumnos y el de los profesores. Los profesores tienen unas obligaciones y los alumnos otras. También los derechos son distintos, aunque compartimos entre otros el derecho a la integridad física y a la dignidad personal.

Veámoslo:

Las cinco obligaciones que garantizan nuestros derechos en el instituto.

2.9.1. El profesor es responsable de la enseñanza y tiene la obligación de proponer las tareas y los trabajos que cree que te ayudarán a aprender.

El alumno es responsable de los aprendizajes y tiene la obligación de trabajar y de tomar las notas respecto a lo que se le propone.

2.9.2. El profesor debe controlar y vigilar tus actos, tus hábitos y tus decisiones y debe pedirte que cambies o corrijas aquello que no te ayuda a aprender. Esto implica hablar contigo e intervenir en vuestras relaciones, juegos y conversaciones siempre que crea que esto mejora vuestra educación.

El alumno tiene la obligación de atender, responder y considerar las observaciones que le hagan los profesores (Cualquier profesor, no sólo los que te dan clase y los demás trabajadores del centro conserjes, administrativa...)

Fíjate que no entra dentro de las obligaciones de los alumnos (ni tan siquiera dentro de sus derechos) controlar o corregir actitudes o actos de los profesores.

Ejemplo: *Tu no puedes advertir al profesor de un retraso pero él debe hacerlo contigo. Si crees que los profesores actúan de forma incorrecta debes saber que el Equipo Directivo es el responsable de ello y que puedes informarle de tus quejas de la forma que hablaremos más adelante..*

2.9.3. Los profesores tienen la obligación de usar incluso la fuerza si con ella se garantiza la seguridad y la protección de los alumnos. La violencia en cambio, no la puede ejercer nadie ya que es agresiva y nunca educativa.

Ejemplo: *Cuando algunos alumnos mantienen actitudes que atentan contra los derechos de otras personas, los profesores deben actuar e impedir que esto ocurra usando, como hemos dicho, si hace falta, la fuerza. Este sería el caso de un chico o chica que no quisiera salir de clase cuando el profesor le expulsa. El profesor debería cogerlo por el brazo y si el alumno se opone, con fuerza y firmeza si puede, y si no, buscando la ayuda de otros profesores, debe acompañarlo a la sala de expulsados (o el lugar acordado para ello). Esto es correcto, pero no lo sería que el profesor le sacara a patadas o golpes de clase. Esto sería agresión y no es correcto. Otro ejemplo podría ser una pelea entre alumnos. El profesor debe intervenir usando la fuerza, si fuera posible, pero no la violencia para separarlos y evitar daños.*

Los alumnos también tienen la obligación de procurar y garantizar la seguridad de sus compañeros y profesores. Deben colaborar informando, interviniendo –incluso con la fuerza si fuera necesario (nunca con violencia)- y buscando conjuntamente con los profesores lo mejor para una buena convivencia.

2.9.4. Los profesores deben velar a fin de que las relaciones entre vosotros sean correctas y educadas y no solamente que lo sean sino que además lo parezcan ya que mostrar conductas

respetuosas es un primer paso para adquirirlas.

Los alumnos deben procurar la relación cordial y la buena convivencia con todos, y si esta concordia no puede ser sincera deben esforzarse por usar las formas de relación socialmente correctas.

Ejemplo: *Hay unas palabras (“gracias”, “por favor”, “lo siento”,...) y unos gestos (sonreír, estrechar la mano,...) que la sociedad ha establecido como medida de concordia y respeto. Son fórmulas que denotan de quien las usa un deseo de mantener una buena relación con los demás. Pues bien, lo mejor es que estas frases y modos aparezcan de forma natural y espontánea pero si no es así, el profesor te pedirá que las digas a pesar de que tú no tengas los sentimientos que se supone que manifiestan. Esto, lejos de ser un acto de hipocresía es una muestra de sociabilidad. Por esto si se te pide que te disculpes con un compañero o profesor lo mejor es que sientas haber ofendido a alguien, pero si no lo sientes, puedes decirlo igualmente como muestra de que deseas una buena convivencia..*

2.9.5. Los profesores tienen la obligación de ordenar y mandar en cada momento las acciones más convenientes para la educación de los alumnos y no pueden inhibirse o hacer ver que no ven las situaciones conflictivas.

Los alumnos tienen la obligación de obedecer a los profesores siempre que no les manden cosas contra su conciencia. En este caso deben informar al tutor o al jefe de estudios.

Estudiar en la ESO.

Si estas en la ESO, debes saber que tu obligación es trabajar y aprender tanto como puedas, y que si lo haces tienes que aprobar y han de darte el graduado. Piensa en si te interesa aprobar, porque puedes hacerlo. No digas que te cuesta o que no tienes suficiente nivel. Eso no es lo mas importante, ya que en la ESO no existe un nivel de conocimientos igual para todos, sino que cada uno debe aprender tanto como le sea posible.

Si de verdad quieres aprobar la ESO pero te cuesta, te proponemos lo siguiente:

Di a tus profesores que quieres aprobar y pideles que te propongan trabajos y ejercicios que puedas realizar.

Si te exigen cosas que no sabes házselo saber y defiéndete. Dilo del modo más cordial que conozcas , pero pide cosas concretas: "**¿Me lo puede explicar?**", "**No lo entiendo**". "**Creo que hay cosas anteriores que no sé.**" "**Esto que me pide no sé hacerlo**", o algo parecido.

Si te contestan diciéndote, por ejemplo: “Si escucharas lo sabrías” o “Nunca estas atento!”, puedes contestar: “Me cuesta estar atento. ¿Podría ayudarme a aprender a estar atento?”, o algo por el estilo.

Si has mantenido una actitud negativa ante los estudios, es posible que te hayan puesto una etiqueta. No debe extrañarte, pero no la aceptes. Probablemente, cuando el profesor o profesora te ofrezca ayuda no lo entenderás todo a la primera, pero si insistes y mantienes tu actitud, con su colaboración acabarás aprendiendo.

Si te riñen y castigan por cosas que no sabes hacer (estar callado, no juntarte con algún provocador, etc.), pero que crees que no deberías hacer, admite tu deficiencia y pide siempre ayuda si de verdad la deseas.

Acepta y cumple los castigos que te impongan aunque los consideres injustos.

- Si son justos, discúlpate y piensa en algo concreto que deberás cambiar para

la próxima vez. Si te ves capaz, informa al profesor de que quieres cambiar y mejorar. Dile: “**Le aseguro que procuro mejorar, pero a veces no lo logro. Me propongo cosas, pero después no funcionan. ¿Podría ayudarme?**”.

•Si, en cambio, consideras que los castigos son injustos, cúmplelos igualmente. Una vez pasado el momento de tensión, intenta explicarle al profesor tu disconformidad.

Si no te sientes bien atendido (por ejemplo, si los compañeros te maltratan, se ríen de ti, te molestan o te ignoran, o si te parece que el profesorado te trata injustamente...), que sepas que debes quejarte al tutor. Si no te merece confianza o no te hace caso puedes acudir a otro profesor o profesora en quién confíes y en último caso avisa al Jefe de Estudios. Sólo tienes que pedir en conserjería que informen al Jefe de Estudios o al Director que necesitas hablar con ellos.

Si crees que eres de los que no quieren estudiar y no te interesa aprender nada, tienes un problema, y es también probable que se los causes a otras personas. Primero te hace falta saber por qué te pasa eso, y luego actuar conjuntamente con los profesores y profesoras para solucionarlo.

Recuerda que **el profesor no puede** darte permiso para no asistir a clase: si estás cursando la ESO, la ley te obliga a ello. Por otra parte, **el alumno no puede** distorsionar o impedir el buen funcionamiento de la clase.

Ahora bien, **el profesorado sí puede** ofrecerte alternativas de trabajo adaptadas a tu situación, que podéis pactar y que, si las cumples, te permitirán aprobar. También **el alumno puede** plantear sus propias propuestas a fin de mejorar su actitud y permitir su progreso.

E j e m p l o: *Si una clase te resulta muy difícil porque los contenidos no se encuentran a tu alcance, puedes pensar en actividades y ejercicios que podrías realizar para aprender, y comentárselos al profesor. Podrías decirle, por ejemplo, que no conoces el vocabulario de inglés del curso anterior y que te propones estudiártelo en clase por tu cuenta. El profesor, tras haber escuchado tu propuesta, puede o bien aceptarla o bien ofrecerte otra alternativa que considere mejor. Tal vez te diga que es preferible practicar algunos ejercicios de gramática que aprender vocabulario. En cualquier caso, podéis llegar a un acuerdo sobre que debes aprender en clase de Inglés y. Si cumples lo que habéis acordado, aprobaras, independientemente del nivel que tengas, puesto que habrás hecho todo lo que estaba a tu alcance para mejorar.*

Los problemas de vivir juntos. Los abusos y maltratos.

¿Qué es esto que leerás ahora?

Hablaremos ahora de los problemas que aparecen entre vosotros. Muchos de ellos tienen que ver con las relaciones extrañas que mantenéis por distintos motivos (diferencias entre vosotros, rivalidades antiguas y nuevas, vuestros miedos e inseguridades, ...) y casi siempre están muy influidas por los amigos, las bandas y los grupos. Es un fenómeno normal pero que conviene conocer para poder dominarlo.

Hablaremos de manera especial de las personas que reciben abusos aquí en el instituto. Todos conocéis a alguna de ellas. Son personas sistemáticamente insultadas o despreciadas o ignoradas. Hablaremos de ellas pero también hablaremos de sus agresores y de los motivos por los cuales abusan de sus compañeros. También hablaremos de los espectadores de estas situaciones y de su silencio culpable o de su sonrisa cómplice. A veces asistimos a escenas de abusos sin actuar por impotencia o para no buscarnos problemas.

E j e m p l o: *Todos tenemos el derecho a que nos llamen con el nombre que*

queramos. Entendemos por abuso poner un mote o un nombre despectivo o que no gusta a otras personas. También lo es insultar por sistema o provocar con la única excusa de su debilidad o por cualquier cosa que no nos guste. Lo es también denigrar a un colectivo por el solo hecho de que no nos guste: inmigrantes, personas con deficiencias, independentistas, mujeres,... También es un abuso impedir el normal funcionamiento de los derechos de las personas: no dejar a un compañero ir al lavabo o a un determinado lugar del patio, cogerle cosas abusando de su debilidad, pegarle o jugar de forma impertinente para provocarle, etc.

Sobre los que abusan de los compañeros.

A veces ir con un grupo determinado puede traerte problemas porque te ves obligado a hacer cosas que no querrías hacer. Ya se sabe, para no quedar mal a veces tenemos que hacer cosas que sabemos que no están bien. Es muy posible que pertenezcas a un grupo o pandilla que abusa de otras personas. Los insultáis, amenazáis, jugáis con ellos el juego de la provocación buscando la pelea y el conflicto. Una vez habéis descubierto lo que molesta a personas en concreto lo repetís para gozar de vuestro poder. Puede ser una chica a la que veis indefensa, o un chico con algún defecto, o una persona recién llegada o de otra etnia, o un grupo con otras costumbres y señas de identidad.

Debéis saber que la mayoría de conflictos en qué participáis no se darían si estuvieras solo o estuvieras bien contigo mismo. Ya sabes que las personas de un grupo de este tipo necesitan ir siempre en compañía. Sois muy valientes cuando vais juntos. Cuesta poco provocar cuando vais en grupo y la responsabilidad siempre se puede repartir o desviar hacia otro.

Que sepáis que actuáis así porque estáis inseguros, porque necesitáis la estima de vuestros compañeros y seguramente no os valoráis en absoluto a vosotros mismos. Fíjate en el momento de insultar, provocar o hacer una gracia para ofender a alguien, como inmediatamente buscas la sonrisa cómplice de tus colegas. Si estuvieras solo probablemente no provocarías a nadie.

Es bueno que te comprendas a ti mismo, sobre todo cuando vas con la pandilla pero no que aceptes los actos de cobardía. Es difícil salir de una pandilla de personas conflictivas. No te dejarán salir fácilmente y te atraparán buscando la complicidad. Que sepas que tienes un problema y que te conviene resolverlo.

¿Qué puedes hacer si te sientes atrapado en un grupo de gente provocadora?

Podrías empezar por ver quién eres tú sin el grupo. Intenta ir un día al patio sin su sombra y verás cuánto te cuesta. No te dejarán salir fácilmente. Los amigos de verdad aceptan y respetan tus decisiones pero la pandilla de provocadores necesita tenerte cogido para tener fuerza aún en contra de tu voluntad.

No te dejes manipular. Habla con ellos y diles lo que piensas y cómo lo ves. Si quieres salir del grupo dilo con toda claridad. No es necesario que pierdas la amistad, de hecho es mejor que no la pierdas, pero notarás como ellos no aceptan a la gente que actúa con libertad e independencia.

¿Qué puedes hacer si ves que no están dispuestos a dejarte abandonar el grupo y te persiguen o molestan?

Busca la ayuda de las personas del grupo que piensan como tú o que pueden comprenderte.

Considera alguna de las propuestas de ayuda que damos en el apartado 4.3.4.

Comprende a tus compañeros de pandilla. Lo hacen porque no se sienten valiosos de ninguna otra forma. Pero no toleres que te limiten la libertad ni te hagan sentir mal.

Muchas de las personas que molestan, pegan, amenazan, insultan y marginan tienen problemas personales, escolares e incluso familiares. Muy a menudo los que marginan son personas marginadas, y los que abusan han sufrido ellos también abusos.

Si eres uno de ellos debes saber que tienes que ayudarte a ti mismo. No te conformes con ser una persona conflictiva. Aparentemente es atractivo y tienes un papel de gallito que te distingue del resto, pero en realidad tener el título de conflictivo y provocador es un imán para las desgracias y una garantía de infelicidad. De hecho, si una persona necesita molestar a otros para estar bien ella misma ya pregona claramente que no es feliz.

Si eres o te consideras víctima de personas que te maltratan en el instituto...

Quizá tú eres una víctima de estas personas o grupos. Te insultan continuamente, te amenazan, te maltratan física o psíquicamente... Ahora ya sabes por qué lo hacen. Sin embargo, **NO DEBES CALLARTE**. Debes denunciar cualquier maltrato.

Es normal que tengas miedo de tus agresores, pero no dejes que te paralice. No debes ir contra ellos sino contra lo que hacen. Háblales claramente: "NO tengo nada contra ti pero no quiero que me amenaces" Debes de saber que tienes unos derechos y que los tienes que defender. A veces nos puede parecer mejor callar y aguantar. Así podemos pasar una temporada pero si no reaccionas continuarán aprovechándose de ti. No es preciso que sea una acción heroica, simplemente decidida. Por encima de todo **ACTÚA**, no lo dejes pasar.

Ahora te presentamos algunas cosas que puedes hacer. Estudia las que más te convengan y las que te parezcan más eficaces. Escoge la que quieras pero escoge alguna!!!!

¿Qué puedes hacer para cambiar tu situación?

Habla con tu tutor.

Habla con un profesor o profesora en quién confíes y que sepas que te puede comprender y ayudar.

Denúncialo a la jefatura de estudios o al director.

Coméntalo con tus amigos de confianza y pídeles que te ayuden a denunciarlo.

Díselo a otras personas que crees que pueden tener el mismo problema y pensad juntos en cómo denunciarlo.

Habla de ellos con cualquier persona que creas que te puede ayudar, aunque no esté relacionada con el instituto.

Saca el tema a la hora de tutoría o en la asamblea de clase.

Escribe una carta y dásela a alguien que pueda actuar (profesor, compañero,...) Si tienes vergüenza o miedo y no quieres que se sepa quién eres, puedes escribirla sin firma. Explica los abusos que sufres e identifica a los agresores.

Díselo a tus padres si crees que te pueden ayudar. Tus padres vendrán o telefonarán al instituto y se pondrán en contacto con tu tutor o algún responsable. Recuerda -y recuérdaselo a tus padres si es necesario- que no deben actuar ni hablar directamente con los chicos o chicas con los que tienes problemas. Se trata de que la información llegue a los profesores para que puedan actuar con eficacia.

Pide a alguien que lo denuncie en tu nombre o de forma anónima.

Cualquier otra cosa que se te ocurra, pero nunca, nunca, nunca, aceptar los abusos con resignación e

impotencia.

Una revolucionaria dijo en cierta ocasión: "Vale más morir de pie que vivir arrodillado". No es necesario llegar a estos extremos, pero el sentido de la frase es bueno. Es mejor enfrentarse y sentir como de tu interior sale una fuerza (energía, rabia) que es tu deseo y tu derecho a la dignidad aunque esto te traiga problemas, que tener una vida conformista pero sometida siempre al capricho de los agresores.

Te recomendamos que superes la vergüenza y manifiestes claramente tus sentimientos. Si tienes miedo, dilo. Seguramente algunos ignorantes se reirán de ti por considerar que mostrar los sentimientos es una debilidad. Enséñales que los sentimientos son una acción humana digna, y que no hay nada malo en el hecho de manifestar miedo, emoción, vergüenza... Busca siempre la compañía de las personas que crees que te entienden.

Para los que pensáis que esto no os afecta.

Por último, también puede suceder que vosotros -probablemente la mayoría- no pertenezcáis ni al grupo de los agresores ni tampoco al grupo de las víctimas. Sois personas que no os buscáis problemas pero que también os veis implicados en toda esta historia. Vivís en medio de situaciones de injusticia y las veis. Conocéis las agresiones y las personas que las realizan y quizá hacéis ver que no lo veis. A vosotros os corresponde un papel importante y comprometido.

A partir de la lectura de este escrito se acabó vuestra inocencia. Esto que leéis os roba la posibilidad de ser neutrales. A partir de ahora, todo aquello que veáis y sepáis que haga sufrir a alguien en el instituto también es responsabilidad vuestra, si no hacéis nada por evitarlo. Si veis a un grupito abusando de alguien y no hacéis nada sois casi tan responsables como ellos.

Os recomendamos que...

Si sois testigos directos de una agresión intervenid poniéndoos del lado de la víctima. Protegedlo y ayudadlo a resolver el mal trago. Actuad con decisión y fuerza si es necesario (Recordad lo que hemos comentado de la fuerza y la violencia en el apartado 2.9.3.) Dadle vuestro apoyo y acompañadlo durante un rato.

Hablad con las víctimas que conocéis para mostrarles vuestra solidaridad y ofreced vuestra ayuda. Ayudadlas a que lo denuncien o actúen siguiendo alguna de las ideas del apartado 4.3.4. Ofreceos para acompañarlas y animadlas a defender su derecho a la integridad física y dignidad personal.

Actuad en su nombre aplicando alguna de las ideas que os damos en el apartado 4.3.4.

Intentad comprender a los agresores (comprender significa entender, no aceptar lo que hacen) Ellos están a veces, tan atrapados como las víctimas. No actuéis nunca contra las personas, sino contra los actos injustos que cometen. A menudo hay entre ellos personas capaces de comprender una explicación que puedes darles. No pierdas la confianza en la palabra. Si podéis y lo veis posible hablad con los agresores. Explicad que no estáis de acuerdo con lo que hacen y pedidles que dejen la agresión. Estad atentos para percibir cualquier cambio de actitud y animadlos. Si os rechazan u os dicen que el asunto no va con vosotros, contestad que se equivoca. Aquello que hace sufrir a alguien, especialmente a los más débiles es asunto de todos y por lo tanto también tuyo. Si todos estamos bien nadie necesitará molestar a nadie.

Si como resultado de intervenir en un acto de injusticia o de hablar con algún agresor os encontráis en una situación violenta, procurad no caer en sus provocaciones. Una vez dicho lo que tenéis que decir, alejaos y no les hagáis caso. Es bueno saber estar por encima de la provocación, pero no es bueno dejarse humillar. Un insulto o un desprecio se pueden olvidar si son fruto de una tensión o un ataque momentáneo de genio. Pero si es una acción provocadora y fría que busca vuestra humillación, debéis contestar con la mayor firmeza y tranquilidad que podáis. Podéis contestar:

“Me estás ofendiendo. No tienes derecho a maltratarme. Pienso quejarme.”

¡Pero recuerda siempre que debes hacerlo! Demasiado a menudo, debido a un mal entendido concepto de la fidelidad consideráis que la denuncia es un acto de cobardía. Lo llamáis “ser un chivato”. Pensar así es dar la razón a los agresores e intolerantes. Se creen con el derecho a perjudicar a quien quieren y encima descalifican a quienes se defienden. Esta es otra de las trampas que tendrás que superar. No creas que denunciar la injusticia es una cobardía, sino más bien al contrario: callar la injusticia es doblegarse y arrodillarse ante los violentos.

Si en un mal momento os veis agredidos físicamente, recordad que debéis defenderos con toda la fuerza que tengáis o que necesitéis. Sed proporcionados con vuestra fuerza, es decir, no abuséis de los que tienen menos fuerza o corpulencia aunque sea por defender a alguien. Recordad la diferencia entre fuerza y violencia. La fuerza es protectora y defensiva. Sirve para detener, inmovilizar, o apartar la agresión. La violencia, en cambio, es agresiva y persecutoria. Sirve para provocar, atacar y herir.

Sed valientes, defended a los débiles y marginados aunque os cueste. Vale la pena luchar por el valor de la dignidad y la justicia y también en este aspecto el instituto es un campo de aprendizaje.

A veces los problemas empiezan en casa...

Hasta ahora hemos hablado de personas que actúan agresivamente con sus compañeros. Nos hemos acercado a algunas de las causas de su malestar, pero a veces los problemas pueden venir de conflictos familiares. Hay personas que son maltratadas en su casa y entonces proyectan esta violencia que reciben sobre los demás, aquí en el instituto o en la calle.

También hay personas que no tienen conductas agresivas y que también reciben abusos en su casa en forma de maltratos psíquicos, físicos, abusos sexuales o explotación laboral (obligándoles a trabajar de forma que pierden algunos de sus derechos fundamentales.)

Si te sientes maltratado en tu casa o en cualquier ámbito de tu vida, que sepas que debes defenderte. No te lo guardes todo para ti. Comparte tu dolor y pide ayuda. Te aconsejamos que leas las recomendaciones del apartado 4.3.4 y que escojas la que crees que te puede ir mejor. También puedes llamar al teléfono de la infancia donde te atenderán especialistas que garantizarán el anonimato si así lo deseas. Te dirán lo que debes hacer. El teléfono es el **900 100 033** (Comunitat Valenciana). Nunca digas ni creas que estás solo. Si pierdes la esperanza te has vencido a ti mismo.

Para acabar, una historia

Un anciano iba una vez por un camino polvoriento cuando de repente vio venir en sentido contrario a unos jinetes cabalgando a toda velocidad. El viejecito no tuvo tiempo de apartarse y cayó rodando por el margen. Aun desde el suelo, el pobre anciano gritó bien fuerte hacia los jinetes: “¡Ojalá seáis siempre muy felices!”. Un hombre que pasaba por allí y que había presenciado toda la escena le ayudo a levantarse y le dijo: “Usted debe de ser muy buena persona, porque he visto como esos granujas le han hecho caer y va usted, y encima, les desea felicidad...”. El anciano contesto: “No lo crea, buen hombre. Es solo que la experiencia de los años me ha enseñado que las personas felices no necesitan ir por el mundo atropellando a la gente”.