

# Qué hacer si alguien te molesta

## Lo que debes saber

Seguro que alguna vez te has molestado con compañeros de clase. Aunque no puedes controlar su comportamiento, sí puedes controlar tu respuesta a sus comportamientos. Aquí tienes algunas formas de mantener la calma y la tranquilidad cuando alguien te irrita.

**1. Cálmate y céntrate.** Las personas molestas pueden sacar lo peor de ti. Cuando sientas que te frustras y te agobias por las acciones de alguien, tómate un minuto para aclarar tu mente.

Inspira larga y profundamente, seguida de una exhalación lenta. Continúa respirando profundamente hasta que sientas que controlas tus palabras y acciones.

Mientras respiras, puede resultarte útil repetirte a ti mismo(a) una frase sencilla, como "Estoy tranquilo(a)" o "¡Calma!". Concéntrate en tu frase en lugar de en la persona que te molesta.

**2. Permanece en silencio.** Cuando un compañero te molesta, se burla de ti o te provoca, lo único que puedes controlar es tu respuesta. Puedes permanecer en silencio. El silencio no significa que seas débil: es un signo de fortaleza.

**3. Compruébalo tú mismo(a).** Tu cuerpo puede mostrar a alguien que estás molesto(a) a través de los ojos, los murmullos o las expresiones faciales. Intenta limitar o minimizar tu respuesta física a los comportamientos molestos. No gimas, ni suspires, ni pongas los ojos en blanco cuando alguien te irrite.

**4. Ponlo en perspectiva.** Pregúntate: "¿Afecta negativamente el comportamiento molesto a mi vida más allá de este momento?". La mayoría de las veces la respuesta será "no".

**5. Ignora al "payaso" de la clase.** A veces los intentos de humor del payaso de la clase pueden ser realmente molestos. Dado que los payasos de la clase se sienten reforzados con las reacciones y la atención de los compañeros, la mejor manera de ignorar a un bromista es evitar reaccionar.

Si te metes en problemas por algo que hizo el payaso de la clase, pide al profesor que hable contigo después de la clase. Cuando hables con tu profesor, explícale tu versión de los hechos. Trabaja con tu profesor para desarrollar un plan sobre cómo evitar situaciones como ésta en el futuro.

**6. Limita las interacciones con los estudiantes competitivos.** A los compañeros demasiado competitivos les gusta pensar que son mejores que los demás. Si un compañero competitivo te pregunta por tus notas, simplemente aléjate o di: "Mantengo mis notas en privado".

**7. Sintonizar con los parlanchines.** Los compañeros demasiado habladores tienen problemas de autoconciencia, pero puede ser realmente difícil ignorarlos. Su constante charla es desconsiderada y distrae. Intenta no prestarles atención y concéntrate en la tarea que tienes entre manos. También puedes pedirles amablemente que se callen o que hablen más bajo. Si no estás seguro de lo que tienes que hacer, pide ayuda a tu profesor para ver si puede cambiar la distribución de los asientos o hablar con el alumno en privado.

Aquí tienes algunos consejos más:

- Dile a un profesor si los cotilleos de un alumno te afectan negativamente.
- Cuenta hasta diez antes de hacer o decir algo.
- Si te molesta un compañero de clase y la situación se agrava hasta el punto de convertirse en acoso, habla con un profesor o consejero.
- Ignora a los compañeros molestos haciendo otra cosa, como leer.
- No te enfades si los compañeros molestos te distraen, simplemente vuelve a centrarte en tu profesor o en tus estudios.
- Cuando los compañeros hablen demasiado, ignóralos y haz como si estuvieras escuchando.

## Qué hacer

¿Qué es lo que más te molesta cuando estás en la escuela?

---

---

---

¿Cuál es la frase o el cliché más molesto que se te ocurre?

---

---

---

¿Qué es lo que hacen tus padres (o un amigo) que te molesta?

---

---

---

¿Por qué te molesta?

---

---

---

¿Qué te molesta de ti mismo?

---

---

---

Cuando alguien hace algo que te molesta, ¿lo abor das de inmediato? ¿O ignoras el comportamiento? Explica lo que haces.

---

---

---

En el globo de comentarios de abajo, escribe lo que puedes decir la próxima vez que un compañero te moleste.

