

# Guía para prevenir el acoso escolar.

Conecta con la realidad  
de tu hijo.

© 2024 UNICEF España. Todos los derechos reservados.

**Imagen de portada**

Mohamed Abdelgaffar from Pexels

Esta guía está especialmente dirigida al colectivo de padres y madres de hijos en edad escolar. El texto se centra en el colegio y la familia, **ámbitos educativos esenciales para la protección de la infancia y la adolescencia**, por ser sus principales lugares de convivencia, relación y actividad diaria.

La reciente Ley Orgánica de Protección de la Infancia y Adolescencia frente a la Violencia (LOPIVI 8/2021) establece medidas para que los lugares cotidianos para niños y niñas -entre ellos, la familia y la escuela-, sean entornos seguros y protectores. Por este motivo, el entorno escolar debe adoptar medidas para prevenir situaciones de abusos y violencia, identificar situaciones de riesgo y fomentar la autoprotección de niños, niñas y adolescentes. Todo ello en colaboración con los padres, madres y tutores, para trabajar con ellos de manera constante y cercana.

Para elaborarla nos hemos basado en las siguientes publicaciones:

***Cuaderno de Protección. Guía de educación en derechos y ciudadanía global.***  
Comité Español de UNICEF, Universidad de Lleida, 2017.

***Los niños y niñas de la brecha digital en España EU KIDS ONLINE.***  
UNICEF España, Universidad del País Vasco, 2018.

***Ver para proteger. Claves para comprender la violencia contra niños, niñas y adolescentes y para desarrollar medidas de protección eficaces.***  
F. Javier Romeo Biedma y Pepa Horno Goicoechea (Espirales Consultoría de Infancia) para UNICEF España, 2021.

***Impacto de la Tecnología en la Adolescencia: Relaciones, riesgos y oportunidades.*** UNICEF España. Andrade, B., Guadix, I., Rial, A., y Suarez, F. (2021).

**Cuatro  
claves para  
anticiparse  
al acoso  
escolar y el  
ciberacoso.**





## 01. Entender.

**Ver a través de sus ojos.** Solo poniéndonos en su piel podremos entenderles. Es fundamental que **nos comuniquemos con ellos**, y les invitemos a participar en todo lo que ocurre en la familia.



## 03. Prevenir.

**Advertir y estar pendiente de las señales,** saber detectarlas. **Esta guía te dará claves importantes;** verás que, paso a paso, el camino es más fácil.



## 02. Conectar.

**Conectar con ellos de forma natural.** Participar en su realidad como espectadores dinámicos, **jugando un papel tan activo como ellos quieran,** y entrando hasta donde nos inviten. Al final es cuestión de tratarles con el mismo respeto que a un adulto.

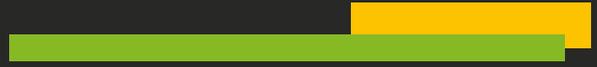


## 04. Actuar.

Sin prisa, pero sin pausa; **sin alarmarse, pero buscando soluciones eficaces.** Y, sobre todo, poniéndonos en manos de profesionales y personas expertas en la materia, empezando por el profesorado y el personal del colegio.



# 01



**Entender  
la realidad  
de nuestras  
hijas e hijos.**





## La brecha digital, ¿fuente de conflicto?

Como padres y madres, **muchas veces nos irritamos** cuando vemos a nuestros hijos pegados a un teléfono móvil, a una tableta o un ordenador. **No entendemos su comportamiento y es fácil que nos frustremos.**

**Pero entender la realidad de nuestras hijas e hijos pasa por pararse a pensar que han nacido y crecido con la presencia de internet** y las redes sociales; para ellos es lo habitual, es su manera de relacionarse con el mundo.

### **POR ESO, EN VEZ DE ENFADARNOS ES IMPORTANTE...**

- **Contemplar la tecnología como medio**, más que como fin; como vehículo de acercamiento.
- Tratar de **educar** a nuestros hijos en un uso equilibrado y saludable de la tecnología: supervisión, acompañamiento y orientación.
- Decidir el momento adecuado para darles **su primer móvil**.
- **Formarse e informarse** previamente.
- **Hablar** con ellos, y establecer las **normas** de uso.
- **Explicar** la importancia de la privacidad de datos, y el respeto a la intimidad de los demás.

#lol #striker #on #repost  
#blessed #tbt #lol #stri  
#blessed

## Acoso, ciberacoso, bullying y ciberbullying: ¿qué es todo esto?

Tanto el acoso como el ciberacoso lo ejercen principalmente compañeros de clase y en muchos casos no se llega a conocer por el entorno del adulto. Ambos están muy relacionados con algunas conductas de riesgo online, como el sexting (envío por medios digitales de contenidos personales de carácter erótico o sexual) o el contacto con desconocidos, lo cual refleja la importancia de estar atentos a la prevención de este tipo de conductas.

El **ciberacoso o ciberbullying es la variante del acoso que se produce a través de internet**: plataformas virtuales, mensajes de texto, chats, redes sociales, videojuegos...

Este ciberacoso tiene unas características particulares:

- Los contenidos se hacen virales y permanecen.
- Los agresores pueden tener sensación de anonimato y un falso sentimiento de impunidad.
- Las consecuencias en las víctimas son más difíciles de evaluar.
- Pueden tener un impacto más profundo.



## ¿Qué tipos de acoso y ciberacoso podemos encontrar?

### EL BULLYING PUEDE PRESENTARSE DE VARIAS MANERAS Y EN DISTINTOS GRADOS:

- **Las agresiones físicas**, que dañan y atemorizan a la víctima de manera directa: **golpes, lesiones con objetos**, etc. Indirectamente **también** podemos encontrar **extorsiones, robos, desaparición o destrozo de sus pertenencias, etc.**
- **Las agresiones verbales**. Son más habituales y disminuyen la autoestima de la víctima, al humillarla en público. De manera más indirecta, **también** lo son las **difamaciones o la creación de rumores** en torno a ella.
- **La exclusión social**, que margina a la víctima y la impide participar en el grupo o comunicarse.
- Por último, **el acoso sexual**, que pone en riesgo la seguridad y la autoestima de la víctima.

Todas estas formas de agresión pueden producir **daño emocional y psicológico** a quien lo sufre y hacen que aumente su miedo al agresor.

### ENTRE LOS TIPOS DE CIBERBULLYING, PODREMOS VER:

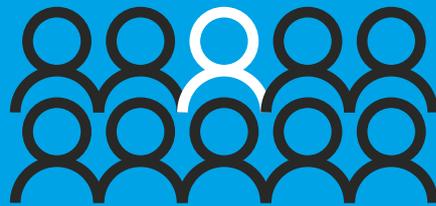
- **La persecución u hostigamiento en las redes**: amenazas, insultos, grabaciones con el móvil y publicación en redes sociales, publicación de datos personales, uso de software espías y virus...
- **La exclusión** a través de mensajes insultantes, **bulos y rumores** que humillan y **menosprecian a la víctima**.
- **La manipulación**, que consiste en la **modificación y difusión de contenidos web**: material trucado, conversaciones manipuladas, comunicaciones alteradas, etc.

# El acoso, un asunto de todos.



## El acoso empieza entre dos personas.

“Por mi físico”, “por ser diferente”, “porque me tienen manía” o “porque era una broma”. Estos son algunos de los motivos de acoso. Y aunque a cada persona pueda afectarle de una manera diferente, a la larga toda la sociedad sufre sus consecuencias.



## En primer lugar, lo sufre la víctima.

Puede disminuir su rendimiento escolar y tener miedo de ir al colegio. También puede bajar su autoestima, aumentar su ansiedad y cambiar su ánimo. Es bastante común que se aíse, o que incluso presente conductas autodestructivas.

A nivel social, puede llegar a sentir desconfianza, evitar participar en actividades con otros compañeros, o el contacto con otras



personas. Y lo que es peor: normalizar su papel de víctima.

1 de cada 3 adolescentes en España podría estar siendo víctima de acoso escolar, y 2 de cada 10 de ciberacoso. Sin embargo, solo un 3,3% y 2,2% respectivamente, es capaz de identificarlo. Es fundamental avanzar en la concienciación de los propios adolescentes para evitar caer en la normalización de la violencia.



## **Los testigos del acoso y su entorno también pueden sufrir las consecuencias.**

Disminuyendo su rendimiento escolar y sintiendo culpabilidad e impotencia. Con el tiempo se mostrarán insolidarios con el sufrimiento ajeno, y manifestarán egoísmo y pérdida de valores.

Además, también verán la discriminación como algo normal e identificarán la agresividad y la violencia con el éxito social.

# 02



**Conectar  
con ellos  
de forma  
natural.**



## Te damos algunas pistas para conectar con tus hijas e hijos:

01

**Habla con ellos sobre temas no relacionados con la escuela.** Es importante que vean que no solo sus estudios cuentan para ti.

02

**Déjales que te sorprendan con sus intereses.** Hablar sobre sus gustos y preferencias y escucharles te acercará más a ellos.

03

**Recuerda cosas sobre sus vidas.** Seguramente crearéis momentos de cercanía y complicidad.

04

**Comparte tus propias vivencias.** Ábreles tu mundo y déjales entrar; les gustará ser partícipes.

05

**Haz cosas con ellos, comparte actividades.** Nunca se sabe dónde pueden surgir vínculos y aficiones comunes.

06

**Cuéntales historias graciosas, incluso ridículas.** Muéstrate tal y como eres; ¡les gustará esa parte de ti!

07

**Comparte momentos de inspiración que hayas vivido en tu vida.** Quizá pueda servir de estímulo para ellos.

08

**Haz un poco el tonto.** Relájate con ellos y déjales ver otras facetas de su padre o madre.

09

**Introduce sus intereses en tu tiempo libre.** Contar con ellos en tu tiempo de ocio les hará sentirse queridos y apreciados.

10

**Discúlpate cuando metas la pata.** Por supuesto nadie es perfecto..., ni tampoco su padre o su madre.

11

**Ayúdales a encontrar formas de resolver pacíficamente conflictos.**

12

Plantéales una situación y **pregúntales su opinión.**

13

**Ayúdales a identificar situaciones de violencia,** para que no asuman como normales conductas negativas como burlas, apodosos hirientes o faltas de respeto.

# ¿Quiénes intervienen en el acoso?

Interviene quien acosa y quien sufre el acoso. Pero también quien lo ve y quien lo consiente; quien siendo testigo actúa, o no actúa. Intervienen los amigos, los padres y madres, los profesores...

**En realidad, en el acoso intervienen todos.**

Existe además un **solapamiento de víctimas y agresores**: En el caso del acoso escolar, el 45,8% de las víctimas también son agresoras. En el ciberacoso, dicho porcentaje asciende al 54,4%.

En definitiva, **aproximadamente la mitad de los adolescentes que sufren acoso escolar o ciberacoso también lo ejercen.**

## 01. La víctima. ¿Cómo podemos reconocerla?

**La víctima es la persona que sufre el acoso.** La elección de las víctimas puede tener distintos criterios. Pueden ser víctimas niños, niñas y adolescentes **con cualquier rasgo diferencial**. Quienes agreden utilizan el poder que tienen en esa relación y dentro del grupo para transformar esas diferencias en desigualdad y explotarlas. Pero también hay casos que comienzan a partir de un **conflicto mal resuelto dentro de una relación de amistad**.

La víctima suele ser rechazada por el resto del grupo; puede naturalizar su indefensión y afrontar su rol sumiso. **En el caso del cyberbullying**, además suele contar con **poco apoyo en las redes sociales**, y acabar siendo víctima de alianzas dentro de los grupos.



Su reacción puede ser:

- **Pasiva**, si tiene un carácter sumiso, pocas habilidades comunicativas y tiende a aislarse, alejándose de sus amigos.
- **Provocadora**, si manifiesta comportamientos inapropiados y se relaciona con los demás mediante la provocación, irritando al resto de alumnos.
- **Acosadora**, si es víctima de acoso y, a la vez, acosadora con los más indefensos del grupo.

Los propios adolescentes señalan como potenciales desencadenantes de acoso: la orientación sexual, la obesidad o sufrir algún tipo de discapacidad.

El aislamiento es siempre un indicador de que algo no marcha bien en la vida de un niño, niña o adolescente.

## 02. El agresor. ¿Cómo se comporta?

**El agresor** es quien ejerce el acoso. **Suele actuar impulsivamente**, necesita dominar al grupo y **busca reconocimiento y aceptación**. Curiosamente puede ser inseguro, aunque intente no parecerlo. Tiende a construir relaciones basadas en la exclusión y el menosprecio. **Manipula, se comporta de forma agresiva y tiene una baja tolerancia a la frustración.**

**El ciberagresor puede comportarse de manera normal en el plano físico**, y a la vez **mostrar su lado agresivo en las redes**, aprovechando el anonimato que estas le proporcionan, y donde además puede ser más seguido y apoyado.

**IMPORTANTE:** Se considera ciberagresor todo el que produce los contenidos, los sube a la web, los ve o los comparte.

En la mayoría de los casos, el acoso es ejercido cara a cara y por adolescentes de la misma clase.

### 03. El observador.

#### ¿Observa? ¿Consiente? ¿Denuncia?

El observador es **testigo** del acoso. **No participa directamente** en él ni lo apoya, pero es cómplice y consciente de la situación.

Puede comportarse de forma:

- **Pasiva**, si no interviene directamente en la agresión.
- **Activa-espectadora**, si apoya la agresión.
- **Activa-defensora**, si a veces ayuda a la víctima.

**En el caso del ciberbullying, los observadores se multiplican**, ya que lo son todos los que ven el contenido y se mantienen al margen; los que lo ven y lo comparten como agresores directos; pero también son observadores los que defienden a la víctima.

### 04. Los adultos –familias y educadores–

#### ¿Cuál es su papel?

Tanto si son familia de la víctima, del agresor o del observador, suelen estar al margen de la situación y muchas veces no perciben las señales de alarma.

**El ciberbullying suele darse a escondidas del adulto**, que puede no percibirlo por usar en menor medida o de forma diferente las redes y la tecnología. Ante este ciberacoso, el adulto puede minimizar las señales y vivirlas como un hecho aislado, o sobreactuar, intentando controlar todas las relaciones de la víctima, lo que genera en ella desconfianza y secretismo.

Por estas razones, debemos prestar atención a las posibles señales y actuar a tiempo para evitar males mayores.



## 05. El centro escolar como espacio seguro y protector.

Es evidente que las situaciones de violencia y desprotección que pueden sufrir niños y niñas no son tolerables, y de que somos los adultos quienes tenemos que prevenir e identificar estas situaciones. En los casos de acoso escolar, no se puede seguir afirmando que “son cosas de niños”, pues el sufrimiento y los efectos que tiene en su desarrollo pueden condicionar su vida entera.

Por ello, tanto legisladores como administraciones públicas y centros educativos, están poniendo en marcha distintas medidas: **planes de convivencia, protocolos, y figuras adultas** para prevenir y tratar estas situaciones.

Algunas Comunidades Autónomas han regulado la figura del **“Coordinador de convivencia”**, quien debe coordinar las actuaciones orientadas a mejorar el clima escolar. Y desde el pasado curso escolar ya es obligatorio contar en cada centro con un **“Coordinador de bienestar y protección”**, quien se ocupará de coordinar todas las actuaciones necesarias para prevenir e identificar aquellas situaciones que indiquen un riesgo para el niño o niña, incluido el maltrato, abandono o malestar emocional.

No debemos olvidar que la **función protectora** corresponde a la escuela en su conjunto. Por tanto, cada educador, profesional o voluntario tiene un rol diferente que está obligado a cumplir.

Os animamos a conocer la persona que está a cargo de la función protectora en el centro educativo de vuestros hijos; los alumnos, padres y madres y el personal del centro pueden acudir a ellos ante cualquier duda o sospecha sobre el bienestar y la protección de un alumno.

**RECUERDA:** Es imprescindible que todas y todos prestemos atención a estas señales para poder actuar a tiempo y evitar males mayores.



# 03



**Prevenir y estar pendiente de las señales, saber detectarlas.**



## Otra forma de prevenir: educar.

Como apuntábamos en el primer apartado, la realidad virtual y la tecnología conforman el día a día de nuestros hijos. Por eso es importante educarles en el buen uso y en el enfoque correcto; **sumergirnos con ellos en las redes y enseñarles a navegar con un sentido crítico**. Algunos contenidos que les muestra internet no son válidos, ni correctos:

- **Los contenidos falsos**

transmiten datos falsos o no contrastados para distorsionar o llevar a error.

- **Los contenidos nocivos**

son perjudiciales para ellos, aunque sean legales.

- **Los contenidos ilícitos**

ni siquiera están autorizados legalmente.

## ¿Qué síntomas pueden ponernos en guardia? ¿Qué síntomas pueden hacer sonar las alertas?

Dentro de los **signos escolares y sociales**, podemos ver que nuestro hijo o hija **deja de asistir** a clase, **baja su rendimiento** o muestra **desinterés** por el colegio. Podemos ver también que deja de participar en su grupo; que es objeto de murmullos y risas entre sus compañeros.

**En el plano personal**, puede presentar **baja autoestima** y culpabilidad; puede dejar de quedar con sus amigos, o **evitar estar lejos de los adultos**. Puede **pedir dinero** constantemente, sufrir **cambios bruscos en su humor**, en su alimentación o en la manera de usar las redes sociales. Puede manifestar pánico, **miedo a la soledad, insomnio o pesadillas**. Y a un nivel más externo, puede mostrar **lesiones físicas** (moratones, rasguños, heridas), **perder sus cosas o llevarlas rotas** (ropa, tecnología).

Estos síntomas personales, especialmente los psicológicos, son difíciles de interpretar. Es importante que, si **como padres nos sentimos desconcertados o confundidos** por su aparición, intentemos **comunicarnos más con nuestros hijos o hijas y no dudemos en contar con el apoyo de profesionales**, evitando sacar conclusiones precipitadas y culpabilizarnos.

## ¿Podemos prevenir el acoso?

Sí. Prevenir el acoso no es fácil... pero tampoco imposible. Os hacemos algunas propuestas:

### A

#### Afectividad y violencia.

##### A TENER EN CUENTA...

**La violencia entre niños y adolescentes** comienza a menudo entre ellos, para luego generalizarse a otros ámbitos más amplios.

Cuando se normalizan ciertos comportamientos, los niños y adolescentes pueden llegar a establecer la violencia como una forma de relación. Esta violencia, al final, puede generalizarse y repetirse en otros entornos.

##### ALGUNOS CONSEJOS:

**Fomentemos los vínculos afectivos** y enseñémosles a cuidar del otro y procurar su bienestar.

**Enseñémosles a detectar las relaciones tóxicas** y las que no se basan en la igualdad, sino en el aislamiento y el abuso de poder; las que destruyen la autoestima y aíslan a la persona.

### B

#### Igualdad y no discriminación.

##### A TENER EN CUENTA...

**El derecho a la igualdad** es uno de los pilares para prevenir la violencia en la infancia y adolescencia. Hay que abordar las diferencias sociales e individuales como algo positivo y enriquecedor para todas y todos.

##### ALGUNOS CONSEJOS:

Debemos no solo fomentar **el respeto y la diversidad** dentro de la comunidad, sino también entender esta diversidad como una oportunidad para aprender y compartir.

De esta manera, los niños, niñas y adolescentes que forman parte de la comunidad, entenderán la diversidad como una fuente de riqueza, que les permitirá relacionarse desde la igualdad y no desde las diferencias (de género, física, económica, grupal etc.)

Es importante que ellos y ellas entiendan que **las diferencias no son un fallo** de nadie, muy al contrario, **son una oportunidad para aprender**. Nadie tiene que sentirse culpable o inferior. Todos formamos parte de este cambio.

# C

## Participación y corresponsabilidad.

### SON FUNDAMENTALES EN LA PREVENCIÓN POR DOS MOTIVOS:

- **El rol de testigo** es fundamental en el acoso. El testigo se identifica con la víctima, pero no la defiende por miedo, o porque piensa que no puede cambiar la situación.

Sin embargo, para la víctima es esencial sentir que cuenta con el apoyo de otros compañeros y compañeras. La protección debe venir de los adultos, pero la colaboración de los testigos puede ayudar a alertar sobre la situación y frenarla.

- **Es importante que ayudemos a niños, niñas y adolescentes a sentirse parte de la comunidad; sentir que lo que hacen es importante para todos.**

Debemos fomentar su participación en los espacios compartidos (escuelas, parques, polideportivos, ludotecas...), animándoles a opinar, proponer o incluso dirigir actividades dentro de su entorno.

# D

## Uso de las redes sociales.

### A TENER EN CUENTA...

**Las nuevas tecnologías y redes sociales son una de las formas de comunicación que más utilizan niñas, niños y adolescentes.**

Piensa en cualquier persona de esa edad: ¿cuántas veces le has visto hacer una llamada telefónica?, ¿y cuántas escribir por whatsapp, redes sociales, o hablar mientras juegan a videojuegos?

El uso seguro y responsable de las tecnologías permite minimizar la presencia de actitudes violentas entre ellos.

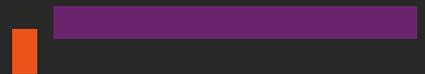
**Que no sea una relación física no significa que no sea real**, y el daño puede ser más profundo en el mundo virtual, donde la agresión es grabada, difundida y utilizada en un contexto más allá de lo imaginable.

### ALGUNOS CONSEJOS:

Debemos **enseñar a los menores a desenvolverse en las redes sociales con sentido crítico**, responsabilidad, seguridad e información suficiente.

# 04

...Y actuar.





## Como padres y madres, ¿cómo podemos responder ante el bullying?

Si tu hijo o hija se ve involucrado en un incidente relacionado con el acoso o ciberacoso, estas recomendaciones pueden resultarte útiles:

- **Escúchale y habla con él** sobre sus sentimientos y su día a día.
- **Potencia su confianza en sí mismo**; no le hagas sentir culpable.
- **Ponte en marcha**; si lo dejas pasar, podría empeorar.
- **Los centros educativos deben ser entornos seguros y protectores.** Puedes contar con el coordinador de protección y bienestar que esté designado en vuestro centro, contarle la situación y buscar ayuda.
- **Valora la necesidad de asistencia** sanitaria, física o psicológica.
- **Enséñale a anticipar y aconséjale a la hora de actuar** ante posibles situaciones de acoso.

### Y NO DUDES EN PEDIR AYUDA PROFESIONAL.

**Servicio de atención telefónica en casos de maltrato y acoso escolar**  
900 018 018.

#### Más información

<https://www.educacionyfp.gob.es/mc/sgctie/acoso-escolar.html>



---

para cada infancia