



**¿CÓMO DETECTAR
Y ACTUAR FRENTE A UN
CASO DE ACOSO ESCOLAR?**



Los datos de bullying en España son cada vez más alarmantes: **uno de cada cinco niños y niñas en situación de escolarización sufren acoso escolar en nuestro país.**

En el último curso escolar 2022/2023 los casos de bullying se han incrementado un 519% respecto al periodo anterior, alcanzando los casi 70.000 casos; situando a **España como el tercer país en casos de bullying en el mundo.** Este aumento significativo está provocado una ola de suicidios en los casos más extremos, ascendiendo a 7 las víctimas de este último año.




No podemos permitir que estos casos continúen aumentando y nuestros/as pequeños y pequeñas sufran en su día a día en las aulas. Madres, padres y centros educativos buscan la manera de frenar y acabar con estas situaciones. Cruz Roja pone a su disposición esta guía con toda la información necesaria para saber cómo proceder frente a un caso de bullying, así como protocolos de actuación en los que, voluntarios y voluntarias de Cruz Roja Juventud intervienen para solucionar esta situación.



¿Qué es el **acoso escolar**?

El acoso escolar o bullying es **cualquier forma de maltrato**, ya sea psicológico, verbal o físico, producido entre escolares de **forma reiterada** a lo largo de un tiempo determinado.

Es importante saber diferenciar si se trata de una agresión aislada o si estamos ante un caso de acoso. A continuación, te mostramos las características que diferencian el bullying de otro tipo de violencia:

-  **Intencionalidad:** La agresión producida no se trata de un hecho aislado, sino que se dirige a una persona concreta con la intención de convertirla en víctima.
-  **Repetición:** Se manifiesta una acción agresiva que se repite en el tiempo y en ocasiones, también fuera del horario escolar.
-  **Desequilibrio de poder:** Se produce una desigualdad de poder físico, psicológico o social, que genera un desequilibrio de fuerzas en las relaciones interpersonales.



Tipos de acoso escolar

FÍSICO

Se trata de acciones como golpes, empujones o arañazos hacia la víctima, por parte de uno o varios agresores. Es un tipo de **acoso directo** y **el más utilizado** por los menores.

PSICOLÓGICO

En estos casos existe una manipulación, intimidación, chantaje, amenaza, incluso tiranía y desprecio. Este tipo de acciones son más difíciles de detectar por parte de un adulto que las agresiones físicas, lo que supone **mayor vulnerabilidad** y sentimiento de indefensión por parte de la víctima, consiguiendo **dañar gravemente su autoestima**.

VERBAL

Acciones donde se menosprecia al acosado o acosada, por ejemplo, a través de apodos, burlas, bromas insultantes, o bien creando rumores que **agreden a su integridad moral**, con la finalidad de marginar o discriminarle.



SEXUAL

En este tipo de acoso se dan los abusos sexuales o acercamiento a las partes íntimas de la víctima. Cuando el maltrato se produce por la orientación sexual de la víctima, también se considera acoso sexual, tratándose de bullying **homóforo**.

El **Sexting** también forma parte de esta clasificación, donde el acosador seduce, manipula y persuade a la víctima para que le envíe fotografías sugerentes e incluso desnudos. Una vez conseguido, empieza el chantaje.

SOCIAL

Estas acciones buscan **aislar y marginar a la víctima** del resto del grupo, excluyéndole o ignorándole.





CIBERBULLYING

En este caso, el agresor utiliza y difunde información de carácter dañoso a través de **dispositivos tecnológicos**. Las diferencias principales con respecto al bullying tradicional son que la situación de acoso continúa **fuera del centro escolar**, existe un número más elevado de acosadores y aún mayor invisibilidad de los agresores sobre sus víctimas.

Entre los diferentes tipos de ciberbullying que podemos encontrar destacan la persecución y acoso en redes sociales, los mensajes denigrantes, la creación de rumores, y la manipulación y difusión de contenido online.

El 9,2% de los alumnos y alumnas de Educación Primaria afirma haber sido víctima de ciberacoso. Los canales más utilizados para llevarlo a cabo han sido WhatsApp (66,9%), Instagram (53,1%) y TikTok (48,6%). Esto refleja la importancia de que las y los jóvenes utilicen herramientas online y de redes sociales de manera responsable.



LA VÍCTIMA

Se trata de la o el estudiante que sufre el acoso en primera persona. Una **situación reiterada** donde se padece acoso puede producir en la víctima una serie de **consecuencias** como, fracaso escolar, trauma psicológico, riesgo físico, insatisfacción, ansiedad, infelicidad, problemas de personalidad y riesgo para su desarrollo equilibrado.

¿Cómo podemos identificar una víctima de acoso escolar?

Señales de carácter físico:

Arañazos, golpes. Moratones, mordiscos, migrañas, diarreas, náuseas, vómitos, problemas de sueño (pesadillas), llantos, rabietas, incontinencia de esfínteres, narcotización, uso excesivo de TV y RRSS, autolesiones...







Señales de carácter emocional:

Tristeza, desesperanza, miedo, pánico, culpabilidad, vergüenza, frustración...

Señales de carácter comportamental:

No querer ir al colegio, no querer salir de la habitación, taparse la cara con el pelo o llevar capucha, cambios en la alimentación (comer más o comer menos), estar siempre en estado de alerta...

Señales psicológicas:

Problemas de salud mental, como trastornos disociativos.



EL AGRESOR O AGRESORA

Es la o el menor que inicia el acoso sobre otro. Una situación reiterada de acoso también produce **consecuencias sobre el agresor o la agresora**, como pueden ser una futura conducta antisocial y un aprendizaje de obtención de poder basado en la agresión, el cual se puede perpetuar en la adultez.

¿Cómo reconocer a un agresor o agresora?

Es importante tener en cuenta que **cualquier niño o niña puede realizar un acto de acoso**. No necesariamente tiene que ser más fuerte o mayor que la víctima, sino ser capaz de utilizar la violencia o manipulación para conseguir aquello que quiere.

- + Suelen ser personas con poca empatía y que no muestran arrepentimiento por los hechos
- + Baja tolerancia al rechazo, a la frustración y a las opiniones contrarias a la suya
- + Personalidad narcisista y carácter obsesivo
- + Son competitivos y le preocupan su reputación y popularidad

- + A menudo emplean mentiras compulsivas y acusan a otros de sus acciones
- + Ausencia de control parental y/o consentimiento por parte de los progenitores
- + Tratan de llamar la atención de alguna persona adulta, especialmente de su padre o madre
- + Aunque parezca contradictorio, pueden tener una baja autoestima y falta de seguridad en sí mismo/a

ESPECTADORES Y ESPECTADORAS

El alumnado, padres, madres y el centro educativo, actúan como observadores en esta situación. Las personas protagonistas son quien acosa y quien sufre el acoso, pero las que lo presencian y consienten, terminan siendo tan culpables como quien comete la agresión.

Especialmente, las y los menores que sean **testigos** de una situación de bullying, pueden sufrir una serie de **consecuencias** como:

- + Bajada del rendimiento escolar
- + Sentimiento de culpabilidad e impotencia
- + Percepción equivocada de la valía personal

Con el paso del tiempo, la situación puede agravarse influyendo a largo plazo con:

- + Aprendizaje de actitud pasiva ante los problemas
- + Tolerancia ante las injusticias
- + Egoísmo y pérdida de valores
- + Relacionar la violencia con el éxito social

¿Cómo actúan los menores ante una situación de bullying en su entorno escolar? EL 30,91% del alumnado avisa a una profesora o profesor; el 20,17% a la familia y el 14,8% se lo cuenta a otro compañero o compañera. Pero lo más preocupante es que **más del 34% no busca ayuda para frenar esta situación** de la que ha sido testigo.

Protocolo **de actuación**

Los Protocolos de actuación son un conjunto de **normas, reglas y conductas sociales** a conocer, respetar o incorporar a nivel social, laboral e institucional. Sirven para guiar o regular acciones concretas para evitar incidencias y facilitar el respeto, la integración y la comunicación.

Es esencial que los protocolos de actuación estén adaptados al entorno en el que deben aplicarse, y tienen que incluir una serie de pasos a seguir, medidas y objetivos. Cruz Roja pone a disposición de los centros educativos **pautas para afrontar de la manera más efectiva posible** una situación de acoso escolar. El objetivo principal será **crear espacios seguros** para todos los alumnos y alumnas que formen parte de la comunidad educativa.



¿Cómo actuar con la víctima?

Es importante que **evitar** que se produzca una **doble victimización** de la persona acosada. Debemos focalizarnos en este tipo de conductas para que ningún acoso pase desapercibido, infravalorado, y/o se normalice la violencia. Nuestro acercamiento siempre debe ser desde la escucha, priorizando las decisiones y emociones de la víctima.

¿Qué **preguntas** debemos hacer a la víctima?

- ¿Podrías decirme qué ha ocurrido? Con el objetivo de recoger información del suceso desde el punto de vista de la víctima.
- ¿Cómo te sientes? Para identificar el estado emocional en el que se encuentra.
- ¿Te ha ocurrido en alguna otra ocasión? ¿Desde cuándo? Esta pregunta es muy importante, nos puede ayudar a identificar si estamos ante una situación de agresión aislada o antes un acoso continuado en el tiempo.



¿Desde cuándo ocurre esta situación? ¿Dónde comenzó? Contextualizar la situación puede ayudar a comprender desde cuando está instaurado el problema y el tipo de acoso que se sufre.

¿Cómo te sientes cuando estás en tu clase? Se debe investigar el clima general que hay en clase, junto con otras preguntas más específicas: ¿Te han intimidado? ¿Has sentido que se ríen de ti? ¿En alguna ocasión te han robado o escondido los materiales? ¿Te llaman en clase por algún mote?

¿Le has contado a alguien lo que te ocurre? Observar si existe alguna persona de confianza en el entorno de la víctima e informar de la importancia de pedir ayuda.

¿Qué puedo hacer por ti? ¿Qué necesitas? Hacerle sentir nuestro apoyo y que no está sola ni solo.



¿Cómo actuar con la persona agresora?

Se debe escuchar a la persona agresora **sin prejuizar**, pero tratando de hacerle ver la importancia y consecuencias de la situación. Es importante que se ponga el foco en su comportamiento, y no en su persona. También sería recomendable la presencia de una **persona adulta de confianza** a la hora de hablar sobre dicha situación.

¿Qué **preguntas** debemos hacer al agresor o agresora?

- 1. ¿Podrías decirme que ha ocurrido? Se debe recoger también información del suceso desde su punto de vista.
- 2. ¿Cómo te sientes? Identificar el estado emocional en el que se encuentra.
- 3. ¿Qué te parece la situación que acaba de suceder? Tenemos que descubrir si es consciente del nivel de gravedad que tiene la situación.

- ¿Ha ocurrido esta situación en alguna otra ocasión? ¿Desde cuándo ocurre esta situación? ¿Dónde comenzó? Identificar si el maltrato es puntual o continuado en el tiempo y desde cuando está instaurado el problema.
- ¿Cómo crees que se siente la víctima? ¿Cómo crees que te sentirías si esto te ocurriese a ti? Indagar si es capaz de ponerse en el lugar de la persona que sufre el acoso. La empatía es una habilidad que se desarrolla con el tiempo, a veces, a tempranas edades esta capacidad aún no está consolidada.
- ¿Qué crees que piensan las demás personas cuando ven esta situación? Investigar el clima general que hay en clase, si las compañeras y compañeros espectadores defienden este tipo de situaciones, o por el contrario, "apoyan" al agresor/a, y con ello, si existe rechazo social hacia la víctima.
- ¿Qué crees que tendría que suceder para que se solucionara el problema? ¿Qué puedo hacer por ti? ¿Qué necesitas? Identificar las necesidades del agresor/a, así como informar acerca las consecuencias de sus actos



Con estas preguntas también podremos ver **si la versión** del agresor o agresora **coincide** con la de la víctima. Además, **si confiesa** que esta situación se ha dado en otras ocasiones, pero con otras víctimas, estaríamos ante nuevos casos de acoso.

¿Qué debe hacer el centro educativo?

Cuando se tenga constancia de un caso de acoso escolar, es responsabilidad de la directora o director del centro hacer reuniones con tutores/as, jefe/a de estudios y orientador/a para **recabar información detallada** y tomar las **medidas provisionales** oportunas, con el fin de garantizar la seguridad de la víctima y advertir a la persona agresora de lo asocial de su conducta.

El centro educativo debe **comunicar la situación a las familias** de todas las personas implicadas, así como a la inspección educativa, a la que a partir de ese momento se mantendrá informada de todas las actuaciones que se vayan realizando. Las medidas provisionales se podrán reestructurar, y una vez comunicadas a las familias, se consolidan las estrategias de apoyo y de protección a la víctima, así como las estrategias de modificación de conducta de la acosadora o acosador.



Sin embargo, según el Estudio Estatal de la Convivencia Escolar en Educación Primaria elaborado por el Ministerio de Educación y Formación Profesional, **solo el 55,1% de los equipos directivos afirman que sus centros cuentan con programas de Mediación Escolar.**

Cruz Roja estará disponible y ofrecerá a los familiares de las personas implicadas **recursos, herramientas y entidades de apoyo**, tanto para la víctima de bullying como para la persona acosadora.

¿Qué hacer si mi hijo o hija es víctima de acoso escolar?

Si el centro te comunica que tu hija o hijo es víctima de bullying y tú no sabías nada, trata de hacerle sentirse segura/o en casa para que confíe en su familia y pueda contarnos lo sucedido.

Quizás necesita tiempo y no quiere hablar del tema por varios motivos:

- **Se siente impotente:** quiere manejar la situación por sí misma/o para sentirse nuevamente en control. Esto nace del miedo a ser visto como débil o chivata/o.



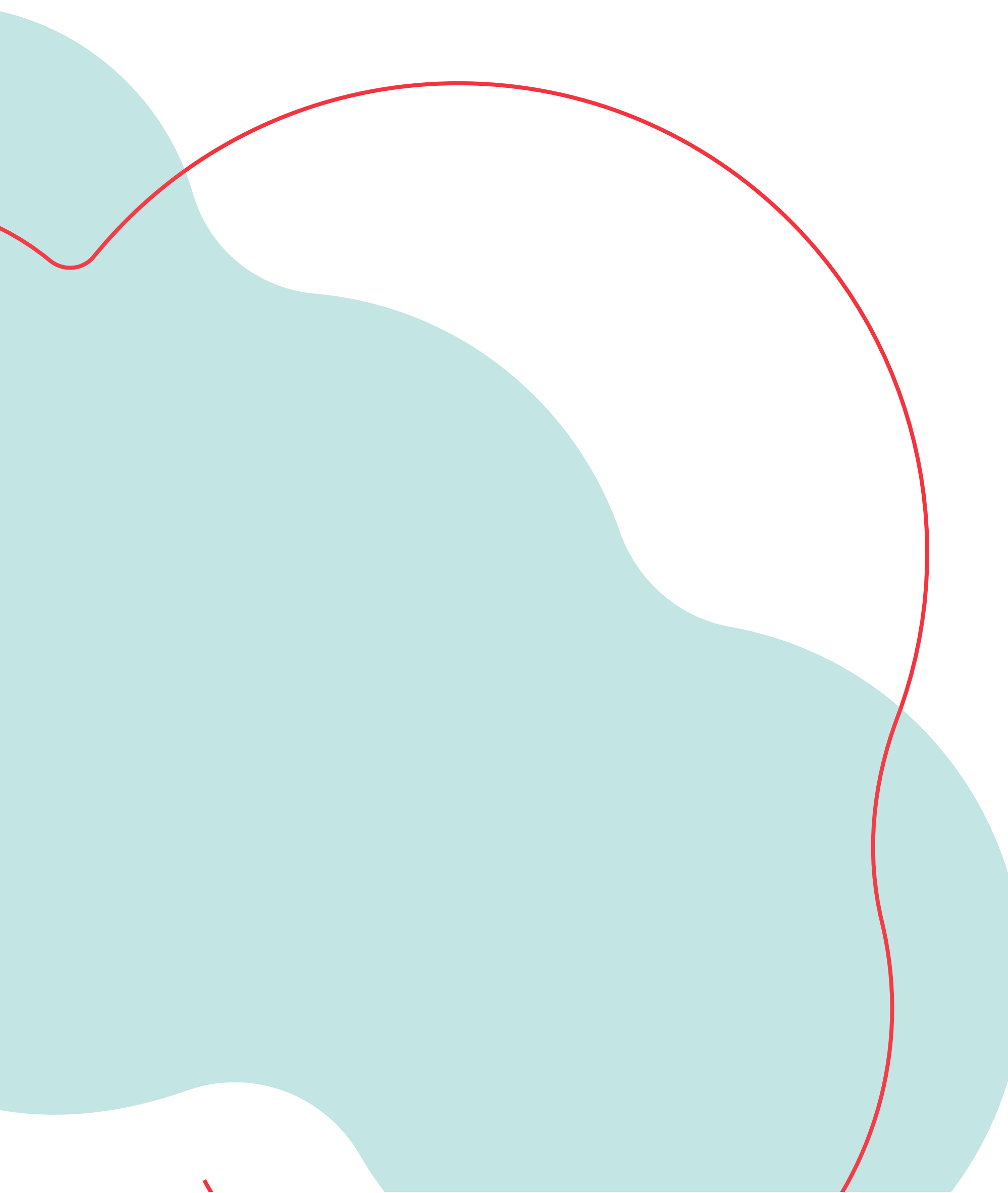


- **Se siente impotente:** quiere manejar la situación por sí misma/o para sentirse nuevamente en control. Esto nace del miedo a ser visto como débil o chivata/o.
- Si hablan, temen recibir una represalia de parte la persona acosadora, además de ser rechazados por sus compañeros y compañeras de clase.
- **Se siente humillado/a:** no quiere que nadie y especialmente su padre o madre, sepan qué se dice de él o ella, aunque sea falso. No quiere le juzguen ni castiguen por ser débil.
- Se siente aislado/a. Puede llegar a pensar que sus problemas no le importan a nadie.

Es importante **no presionar al niño o niña** y dejar que se tome su tiempo para hablar de la situación. Cuando esto suceda, debes **mostrarle todo tu apoyo** y **mantener la calma**. Es fundamental recordarle que nadie merece ser acosado para **evitar que se sienta culpable**, y hacerle ver que tiene solución. No debes decirle que responda al acoso con más violencia, pero sí dejarle claro que el acoso no tiene por qué repetirse.

Debes mantener contacto con el centro educativo para **trabajar de manera conjunta** y estar al tanto de las acciones que se están tomando. Del mismo modo, anima a tu hijo o hija a **participar en actividades extraescolares que fortalezcan la autoestima** y la confianza en sí mismo, que además le ayudarán a evitar el miedo y aislamiento social.





¿Qué hacer si mi hijo o hija es **agresor en una situación de acoso?**

Cualquier niño o niña puede acosar, y aunque sea una situación difícil, si el centro escolar te comunica que tu hijo o hija lo es, debes **tomar acción a través del diálogo**.

En muchas ocasiones, el comportamiento agresivo de las niñas y niños comienza en su propia casa y por situaciones que ven entre sus familiares. Si esto es así, se debe frenar este comportamiento en la familia y hacerle entender que la violencia no está bien.

El niño o niña debe saber que su comportamiento tiene **consecuencias hacia otras personas** (trabajo de la empatía) y hacia sí mismo (castigo). Será importante encontrar el motivo que ha causado esta situación, ya que muchas veces estos comportamientos tienen un trasfondo alejado del hecho de hacer daño: **buscan llamar la atención de una persona adulta**, muestran problemas de confianza, autoestima o de habilidades sociales.







¿Qué hacer si mi hijo o hija es **espectador de una situación de acoso?**

Si tu hija o hijo te comunica que es testigo de agresiones a un compañero o compañera en el centro escolar, pero no sabe cómo actuar, es importante **hacerle ver que debe intervenir**. Con el silencio está colaborando en el mantenimiento del acoso y eso le hace en parte responsable de los daños que ese compañero está sufriendo.

Debes evitar pensar que alzar la voz ante este tipo de injusticias puede hacer que el problema se vuelque sobre tu hijo o hija y por eso deba mantenerse al margen. Al contrario, hay que **trabajar la empatía** de los niños y niñas para que puedan enfrentarse también a los problemas del mañana. Además, ¿cómo te sentirías si fuera tu hijo o hija la que sufriera acoso en primera persona, pero ninguno de sus compañeros ni compañeras quisiera ayudarlo?



Por eso, hazle saber que puede actuar de diferentes formas, y **siempre huyendo de la violencia:**

-  Que se lo comunique a un profesor, profesora o persona adulta responsable: recalcar que no es chivarse, sino ayudar a que se respeten los derechos de las personas agredidas.
-  Que hable con la víctima para ofrecerle su apoyo, sólo con escucharle y hacerle ver que estás a su lado ya estará ayudando.
-  Que intente convencerle de que hable con sus progenitores o con algún profesor o profesora acerca de la situación, y si no se atreve, que permita que otra persona lo haga en su nombre.
-  Que se una con más compañeras y compañeros y alcen juntos la voz para defender a la víctima, para que la persona agresora sienta su poder disminuido.





Algunos recursos **para el acoso escolar**



Cruz Roja Juventud ofrece píldoras formativas sobre el bullying y sesiones grupales con herramientas para la gestión del conflicto, para ayudar a padres, madres y centros educativos a crear un entorno seguro para todos los alumnos.

Además, contamos con nuestro propio protocolo de actuación en situaciones donde se detecte una situación de acoso escolar tanto en espacios de educación formal como no formal:
https://www.cruzroja.es/cre_web/formacion/materiales/pfprotocoloacosoescolar/index.html#/

Desde Cruz Roja Juventud trabajamos en la búsqueda de un estado de equilibrio entre el bienestar emocional, psicológico y social, y en la importancia de sensibilizar en cómo nos afecta aquello que pensamos, sentimos y hacemos en nuestras vidas.





Desde el área de sensibilización y prevención trabajamos a diario con niños y niñas tanto en centros de educación formal como no formal, a través de actividades que trabajan la salud sexual, la alimentación, las adicciones, el bullying, la interculturalidad, la coeducación, LGTBIQ+, la educación ambiental...





Es por ello, que surge la necesidad de recopilar una serie de **competencias** con el objetivo de sensibilizar, prevenir y proporcionar un desarrollo saludable en nuestros niños, niñas y jóvenes, donde puedan adquirir conocimientos, habilidades y competencias para afrontar las situaciones de su vida cotidiana y mejorar su calidad de vida actual y futura.

Nuestras competencias de trabajo son:

-  La conciencia y la regulación emocional
-  La autoestima, el autoconcepto y la autonomía personal
-  Las habilidades sociales y la resolución de conflictos
-  Las habilidades para la vida y el bienestar personal



En Cruz Roja Juventud consideramos que un **trabajo en competencias** ayudará y mejorará la capacidad de gestión de nuestras propias vidas, aprendiendo a establecer relaciones saludables y gratificantes con el entorno, y proporcionando las bases para mejorar el propio desarrollo personal y profesional.



A continuación, se ofrecen píldoras formativas gratuitas con las que poder trabajar y desarrollar las competencias estudiadas:



- Conciencia y regulación emocional
- Autoestima, autoconcepto y autonomía
- Habilidades sociales y resolución de conflictos
- Habilidades para la vida y el bienestar personal



También podrás encontrar en la web de Cruz Roja Juventud recursos para trabajar:

- La desinformación, el odio y los bulos en internet a través del siguiente videojuego “Breaking Fake” con el fin de promover en los jóvenes el pensamiento crítico: <https://www.cruzrojajuventud.org/esto-es-un-bulo>
- A través de nuestro canal de Youtube se ofrecen podcast denominados “Juventud sin Odio” y otros vídeos de interés para sensibilizar a las personas jóvenes: <https://www.youtube.com/@CruzRojaJuventudEsp/videos>
- ¿Qué sabes sobre el acoso escolar? <https://www.cruzrojajuventud.org/acoso-escolar>









Por otro lado, se recomiendan una serie de lecturas en función de la edad de la lectora y lector:

Para los más pequeños:









- No te metas conmigo
- Nuna sabe leer la mente
- Rojo o por qué el bullying no es divertido
- Malena Ballena
- El secreto de Luis

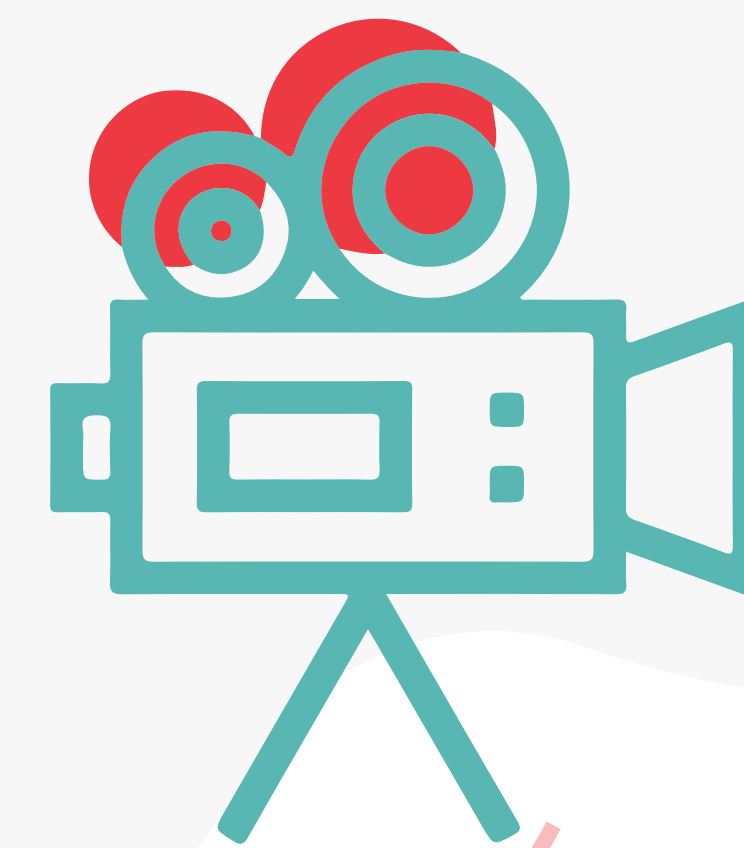


Para niños y niñas de primaria:

-  Wonder, la lección de August
-  Yo también soy diferente
-  El club de los Valientes
-  Nunca
-  La casa mágica, adiós a mis pesadillas
-  El club de los raros

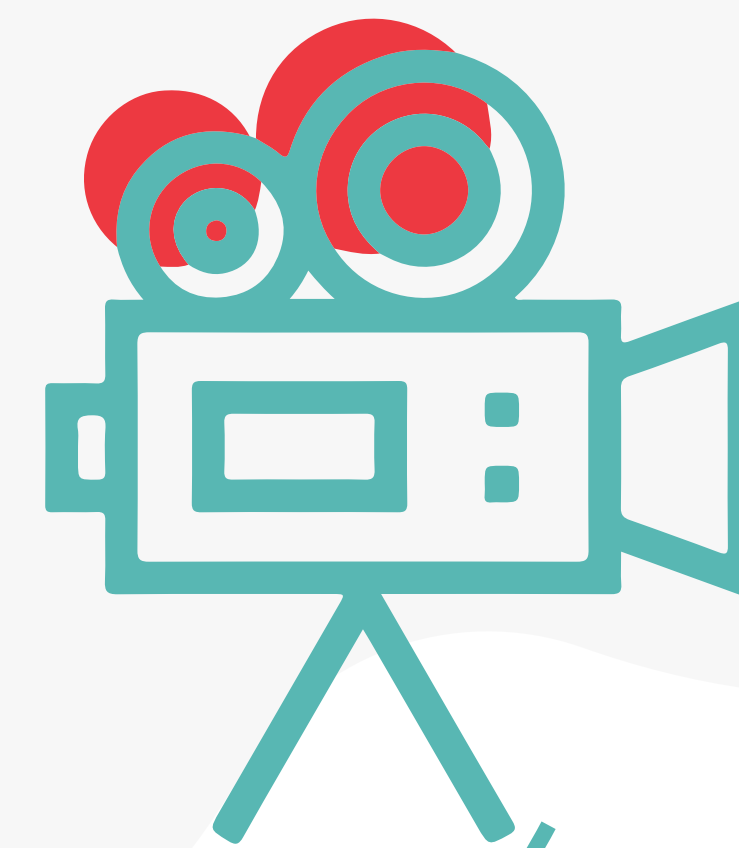
Para adolescentes:

- | | |
|--|--|
|  Y luego ganas tú |  Del cielo al infierno en un post |
|  Nata y chocolate |  Jane, el zorro y yo |
|  Dame un like |  El silencio es un pez de colores |
|  Invisible |  Sé más tú |
|  Eighteen | |



Películas y series:

-  Wonder
-  Por trece razones
-  Un monstruo viene a verme
-  Las ventajas de ser un marginado
-  Después de Lucía
-  El país del miedo
-  Moonlight
-  Cobardes
-  Red





Bibliografía

- Estudio sobre la percepción del bullying en la sociedad española
- Píldora formativa Protocolo de actuación en acoso escolar
- Jornada Generando convivencia contra el acoso escolar
- Estudio Estatal de la Convivencia Escolar en Educación Primaria
- Fundación Anar
- ONG Bullying sin fronteras



