

EL ACOSO ESCOLAR, COSA DE TODOS: ¿Y TÚ, QUÉ HACES?

Charla a cargo de Carmen Cabestany, presidenta de la asociación NACE (Asociación No al Acoso Escolar)

Escuela Pere Vila. Barcelona, 09/12/2025

GUÍA PARA LAS FAMILIAS

1. ¿Qué es el acoso escolar?

El acoso escolar es una forma de violencia entre iguales que se caracteriza por:

- **Repetición en el tiempo** (no es un hecho puntual).
- **Intención de hacer daño** (humillar, dominar, someter).
- **Desequilibrio de fuerzas** (la víctima está en indefensión).

A menudo comienza de forma sutil, como una mirada despectiva, una burla o una exclusión aparentemente inocente. Un 20 % de las víctimas se defienden, pero lo hacen de forma equivocada, con una estrategia que confunde al profesorado. Si no se actúa desde el primer momento, en el acoso la violencia se normaliza y va aumentando.

🔗 Es importante decirlo claramente: **el problema nunca es la víctima**, sino la intolerancia, la falta de empatía y de límites del entorno.

2. Datos clave

Existe una falta de estudios rigurosos sobre el tema. El único estudio fiable realizado en España es de 2006, el Informe Cisneros. Hay otros estudios, pero son poco fiables. Contamos con estos datos:

- Aproximadamente **1 de cada 5 niños/as (20–25 %)** sufre acoso escolar.
- El **ciberacoso** afecta entre un **10 % y un 15 %** del alumnado.
- Más del **50 %** de los niños y niñas con altas capacidades, TDAH o neurodivergencia pueden sufrir acoso.
- El acoso es especialmente frecuente en primaria, sobre todo en **3.º y 4.º**.

3. Tipos de acoso

El acoso puede adoptar diferentes formas, a menudo combinadas:

- **Verbal** (el más habitual). Directo: insultos, burlas, motes. Indirecto: rumores.
- **Físico**. Directo: golpes, empujones... Indirecto: daño a las pertenencias.
- **Exclusión social** (el más doloroso): ignorar, no dejar participar, hacer invisible a la víctima.
- **Intimidación**: amenazas directas o indirectas.

- **Ciberacoso:** agresiones a través de redes y dispositivos.
- **Acoso sexual.**

4. Cómo se construye el acoso

El acoso suele seguir un proceso progresivo:

1. Inicio sutil (miradas, comentarios, burlas).
2. La víctima baja la mirada o no sabe defenderse.
3. Aumentan las agresiones (insultos, rumores, empujones, chantajes).
4. Aparece el aislamiento social.

Esto puede conducir a lo que se denomina el “**túnel del acoso**”, que conlleva:

- Miedo y soledad.
- Ansiedad y depresión.
- Estrés postraumático.
- Fobia escolar.
- Autolesiones.
- Ideación suicida (incluso en niños y niñas muy pequeños).

Muchos niños y niñas no lloran ni se quejan en la escuela por miedo a ser señalados. Incluso pueden reír para ocultar el sufrimiento y aparentar normalidad.

El acoso sigue el **principio de la balanza**: el agresor/a y la víctima están en lados opuestos, y quienes miran y no hacen nada están en medio. De ellos dependerá que la balanza se incline hacia un lado u otro. Hay que conseguir que el grupo se una para enfrentarse en bloque al agresor/a.

A veces las personas adultas intentan “apagar el fuego” actuando sobre la víctima, cuando el problema no está ahí.

El instigador poco a poco consigue acólitos u observadores.

Los observadores que no intervienen, a menudo por miedo, acaban reforzando el acoso.

Consecuencias = intensidad × tiempo / persona.

5. ¿A quién piden ayuda los niños y niñas?

- **60 %:** amistades.
- **14 %:** familia.
- **10 %:** profesorado.
- **16 %:** no se lo dice a nadie.

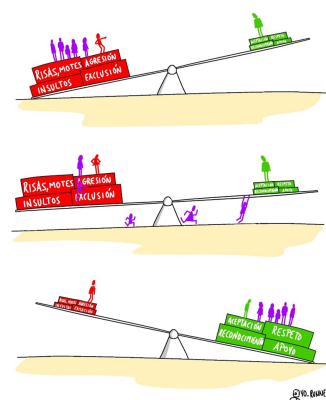


Imagen extraída de formacion.intef.es

Cuando lo explican, solo cuentan una parte. Si no se les cree o se minimiza su dolor, dejan de hablar.

La palabra **chivato/a** es una mordaza para el acoso escolar: debemos aprender a desmontar esta palabra para que puedan hablar sin miedo. También es muy importante entender los roles y las dinámicas de los grupos.

6. Cómo detectar el acoso

Es como la imagen de un iceberg: solo un **10 %** de la violencia es visible.

El **90 %** es psicológica e invisible, al igual que los daños sufridos.

Los padres y madres del agresor a menudo niegan que su hijo o hija pueda actuar de este modo, piden pruebas y estas no son fáciles de conseguir. Con frecuencia, en los centros educativos el profesorado no tiene formación sobre acoso escolar. Ni en Magisterio, ni en Pedagogía ni en Psicología se trabaja el acoso escolar.

Errores frecuentes:

“No es acoso porque...”

- no lo hemos visto.
- saca buenas notas.
- no está triste.
- está exagerando: la mayoría de las veces no lo explican todo o explican solo la mitad.
- los compañeros y compañeras lo niegan: el agresor suele ser capaz de manipular al resto del grupo.
- juega con el agresor o agresora.
- son hechos puntuales.
- no se integra en el grupo.
- no se queja.
- no tiene el perfil de víctima/agresor.

Por eso hay que fijarse en las **3 C**:

1. Cambios

- Bajada de notas.
- Irritabilidad, tristeza, silencio.
- Pesadillas, cambios de amistades o de rutas.
- Robos, mochilas o ropa dañadas.

2. Campanas (de alerta)

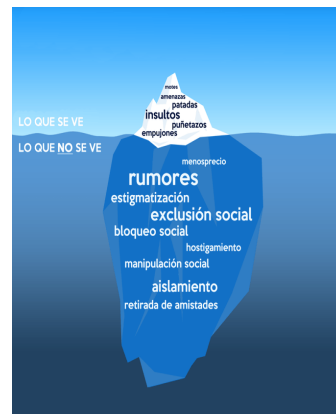


Imagen extraída de RR.SS

- No querer ir a la escuela.
- Dolores frecuentes (barriga, cabeza).
- Absentismo o “hacer campana”.

3. Cuerpo

- Postura encogida.
- Mirada baja.
- Ojos tristes, ropa ancha para esconderse.
- Autolesiones.

El personal docente debe estar atento a cambios de **COSTUMBRES**:

- Ir a menudo al baño fuera de hora (quizá en otros momentos no puede, porque es cuando es agredido/a).
- Llegar tarde o evitar espacios comunes.

Excusas habituales que no son válidas: “no lo hemos visto”, “saca buenas notas”, “está exagerando”, “juega con los agresores”, “no tiene perfil”.

7. Cómo actuar correctamente

Las 3 A

1. Acoger

Escuchar con calma, en un espacio seguro. Creer lo que explica. Agradecer la valentía de hablar.

2. Acompañar

Hacerle saber que no está solo/a, que no es culpa suya y que le ayudaremos.

3. Actuar

Registrar los hechos (qué, quién, cuándo, dónde). Hablar con la tutoría y hacer seguimiento. Si es necesario, escalar a dirección e inspección.

Los centros educativos son responsables legales de la seguridad del alumnado mientras se encuentra en ellos.

☞ No ir contra la persona agresora, sino contra sus conductas, con límites claros y reparación del daño.

8. Qué NO debemos decir nunca

- “No le hagas caso”.
- “Ya se cansarán”.
- “No es para tanto”.
- “Si te pegan, pega”.

- “Estás exagerando”.
- “Ya se lo encontrarán”.
- “Es que tú eres...”.

Estas frases aumentan la soledad y el sufrimiento.

9. Prevención: la clave

- Educar en respeto, empatía y tolerancia.
- Poner límites claros y coherentes.
- Educar con el ejemplo (en casa y en la escuela).
- Formar al profesorado y a las familias.
- Tener protocolos claros y transparentes.

10. Decálogo contra el acoso escolar

1. Visibilizar el acoso.
2. Incluirla en el proyecto educativo del centro.
3. Educación emocional desde infantil.
4. Planes de prevención.
5. Formación del profesorado.
6. Formación de las familias.
7. Protocolos ágiles con agentes externos.
8. Campañas de sensibilización.
9. Implicación de toda la sociedad.
10. Transparencia y datos reales.

Recursos e información sobre el tema

🔗 **Asociación NACE:**

www.noalacoso.org

info@noalacoso.org

Tel. 622 326 237

@no_acosoescolar

Libro de Carmen Cabestany: *El bullying es cosa de todos*.

Programa de radio: *La voz del silencio*.

🔗 **Unidad de Apoyo al Alumnado en situación de Violencia (USAV). Generalitat de Catalunya.**

Para contactar con la USAV:



Teléfono 900 923 098

Correos:

- formacions.usav.educacio@gencat.cat (formaciones)
- usav.educacio@gencat.cat (para SAV)

Más información:

<https://serveiseducatiu.xtec.cat/baixllobregat5/crp/unitat-de-suport-a-lalumnat-en-situacio-de-violencia-usav-usapps/>

