

L'ASSETJAMENT ESCOLAR, COSA DE TOTHOM: I TU, QUÈ FAS?

*Xerrada a càrrec de Carmen Cabestany, presidenta associació NACE
(Asociación No al Acoso Escolar)
Escola Pere Vila. Barcelona, 09/12/2025*

GUIA PER A LES FAMÍLIES

1. Què és l'assetjament escolar

L'assetjament escolar és una forma de **violència entre iguals** que es caracteritza per:

- **Repetició en el temps** (no és un fet puntual).
- **Intenció de fer mal** (humiliar, dominar, sotmetre).
- **Desequilibri de forces** (la víctima està en indefensió).

Sovint comença de manera subtil, com una **mirada despectiva**, una burla o una exclusió aparentment innocent. Un 20% de les víctimes es defensen, però ho fan de manera equivocada, amb una estratègia que confon al professorat. Si no s'actua des del primer moment, en l'assetjament la violència **es normalitza i va augmentant**.

🔗 És important dir-ho clarament: **el problema mai és la víctima**, sinó la intolerància, la manca d'empatia i de límits de l'entorn.

2. Dades clau

Hi ha una manca d'estudis rigorosos sobre el tema. L'únic estudi fiable que s'ha fet a Espanya és del 2006, l'Informe Cisneros. Hi ha d'altres estudis, però són poc fiables. Tenim aquestes dades:

- Aproximadament **1 de cada 5 infants (20–25%)** pateix assetjament escolar.
- El **ciberassetjament** afecta entre un **10% i un 15%** de l'alumnat.
- Més del **50% dels infants amb altes capacitats, TDAH o neurodivergència** poden patir assetjament.
- L'assetjament és especialment freqüent a **primària**, sobretot a 3r i 4t.

3. Tipus d'assetjament

L'assetjament pot adoptar diferents formes, sovint combinades:

- **Verbal** (el més habitual). Directe: insults, burles, malnom. Indirecte: rumors.
- **Físic**. Directe: cops, empentes, ... Indirecte: dany a les pertinences.
- **Exclusió social** (el més dolorós): ignorar, no deixar participar, fer invisible la víctima.

- **Intimidació:** amenaces directes o indirectes.
- **Ciberassetjament:** agressions a través de xarxes i dispositius.
- **Assetjament sexual.**

4. Com es construeix l'assetjament

L'assetjament sol seguir un procés progressiu:

1. Inici subtil (mirades, comentaris, burles).
2. La víctima baixa la mirada o no sap defensar-se.
3. Augmenten les agressions (insults, rumors, empentes, xantatges).
4. Apareix l'aïllament social.

Això pot conduir al que s'anomena el “**túnel de l'assetjament**”, que comporta:

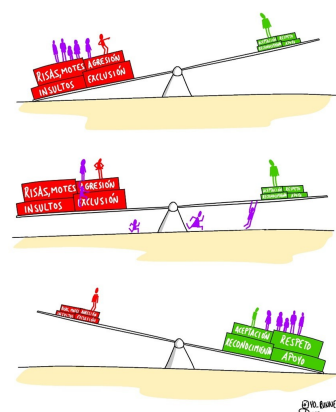
- Por i soledat.
- Ansietat i depressió.
- Estrès posttraumàtic.
- Fòbia escolar.
- Autolesions.
- Ideació suïcida (fins i tot en infants molt petits).

Molts infants **no ploren ni es queixen a l'escola**; per por de ser assenyalades. I fins i tot poden riure per amagar el patiment i aparentar normalitat.

L'assetjament segueix el **principi de la balança**: L'agressor/a i la víctima estan en els costats oposats, i els que miren i no fan res al mig. Dependrà d'aquests perquè la balança es decanti cap a un costat o cap l'altre. S'ha d'aconseguir que el grup s'uneixi per enfrontar-se plagats a l'agressor/a.

A vegades les persones adultes intenten "apagar el foc" amb la víctima, quan el problema no és allà.

L'instigador a poc a poc té acòlits o observadors. **Els observadors** que no intervenen, sovint per por, **acaben reforçant l'assetjament**.



Conseqüències = intensitat x temps/ persona.

5. A qui demanen ajuda els infants

- 60%: amistats.
- 14%: família.
- 10%: professorat.

- 16%: no ho diu a ningú.

Quan ho expliquen, **només expliquen una part**. Si no se'ls creu o se'ls minimitza el dolor, **deixen de parlar**.

La paraula **acuseta** (xivato/a) és una mordassa per l'assetjament escolar: Hem d'aprendre a desmuntar aquesta paraula per donar peu a què puguin parlar sense por. És molt important, també, entendre els rols i les dinàmiques dels grups.

6. Com detectar l'assetjament

És com la imatge d'un iceberg: només un **10% de la violència és visible**. El **90% és psicològica i invisible, com els danys soferts**.

Els pares de l'agressor sovint neguen que el seu fil o la seva filla pugui actuar d'aquesta manera, demanen **proves**, i aquestes no són fàcils d'aconseguir.

Sovint en els centres escolars el professorat no té formació sobre l'assetjament escolar. Es dona el fet que ni a Magisteri, ni a Pedagogia ni a Psicologia es treballa l'assetjament escolar.



Errors freqüents:

"No és assetjament perquè:..."

- no ho hem vist.
- saca bones notes.
- no està trista.
- està exagerant: la majoria de les vegades no ho expliquen, o expliquen la meitat del que està passant.
- els companys i companyes ho neguen: l'agressor sovint és capaç de manipular a la resta del grup.
- Juga amb l'agressor o agressora.
- són fets puntuals
- no s'integra en el grup.
- no es queixa.
- no té el perfil de víctima/assetjador.

Per això, cal fixar-se en les 3 C:

1. Canvis

- Baixada de notes.
- Irritabilitat, tristesa, silenci.
- Malsons, canvis d'amics o de rutes.
- Robatoris, motxilles o roba malmeses.

2. Campanes

- No voler anar a l'escola.
- Dolors freqüents (panxa, cap).
- Absentisme o "fer campana".

3. Cos

- Postura encongida.
- Mirada baixa.
- Ulls tristos, roba ampla per amagar-se.
- Autolesions.

El personal docent ha d'estar atent a canvis de **COSTUMS**:

- Anar sovint al **lavabo fora** d'hora (perquè potser en altres moments no pot, perquè es quan es agredit/da).
- **Arribar tard o evitar espais comuns.**

Excuses habituals que **no són vàlides**: "no ho hem vist", "treu bones notes", "està exagerant", "juga amb els agressors", "no té perfil".

7. Com actuar correctament

Les 3 A

1. Acollir

Escotar amb calma, en un espai segur. Creure el que explica. Agrair la valentia de parlar.

2. Acompanyar

Fer-li saber que no està sol/a, que no és culpa seva i que l'ajudarem.

3. Actuar

Registrar els fets (què, qui, quan, on). Parlar amb la tutoria i fer seguiment. Si cal, escalar a direcció i inspecció.

Els centres educatius són **responsables legals de la seguretat dels infants** mentre hi són.

☞ No anar contra la persona agressora, sinó **contra les seves conductes**, amb límits clars i reparació del dany.

8. Què NO hem de dir mai

- "No en facis cas".
- "Ja es cansaran".
- "No és per tant".



- “Si et peguen, pega”.
- “Estàs exagerant”.
- “Ja s’ho trobaran”.
- “És que tu ets...”.

Aquestes frases augmenten la soledat i el patiment.

9. Prevenció: la clau

- Educar en **respecte, empatia i tolerància**.
- Posar **límits clars i coherents**.
- Educar amb l’exemple (a casa i a l’escola).
- Formar professorat i famílies.
- Tenir protocols clars i transparents.

10. Decàleg contra l’assetjament escolar

1. Visibilitzar l’assetjament.
2. Incloure’l en el projecte educatiu del centre.
3. Educació emocional des d’infantil.
4. Plans de prevenció.
5. Formació del professorat.
6. Formació de les famílies.
7. Protocols àgils amb agents externs.
8. Campanyes de sensibilització.
9. Implicació de tota la societat.
10. Transparència i dades reals.

Recursos i informació sobre el tema:

🔗 Associació NACE:

www.noalacoso.org

info@noalacoso.org

T. 622326237

@no_acosoescolar

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

Programa de ràdio: **La voz del silencio.**



📍 Unitat de Suport a l'Alumnat en situació de Violència (USAV). Generalitat de Catalunya.

Per contactar amb l'USAV, podeu fer-ho a través del telèfon 900923098 o bé a través dels correus formacions.usav.educacio@gencat.cat (per formacions) o bé usav.educacio@gencat.cat (per SAV).

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

