ACOSO ESCOLAR

Orientaciones para las familias

unicef

para cada infancia

CONTENIDO

1. ¿Qué es **el acoso escolar**? 4

2. ¿Cómo **se manifiesta** el acoso escolar? 7

3. ¿Quiénes **son parte** del acoso escolar? 11

4. ¿Cómo afecta el **acoso escolar** a niños, niñas y adolescentes? 17

5. ¿A qué **señales** prestar atención? 19

6. ¿Qué **podemos hacer** frente al acoso escolar? 22

INTRODUCCIÓN

Este material está dirigido a familias y referentes de cuidado de niñas, niños y adolescentes: madres, padres, tías, abuelos o cualquier otra persona adulta que acompañe su desarrollo y crecimiento.

El contenido involucra a la familia - o grupo de convivencia - y al centro educativo, por ser los principales actores y espacios de relacionamiento y actividad diaria.

1. ¿Qué es el ACOSO ESCOLAR?

El acoso escolar —también conocido como **BULLYING**— **consiste en agresiones físicas o psicológicas intencionales sostenidas en el tiempo, realizadas por un o una estudiante, o grupo de estudiantes que pertenecen a un mismo centro educativo o grupo de pares, hacia otro u otra.** El acoso crea una relación de dominio y sumisión entre las personas involucradas. Quien ejerce la agresión se impone sobre la persona agredida, mediante la influencia, el control o el manejo de diferentes recursos, y sus acciones son respaldadas por pares que refuerzan o festejan la agresión.

LA DISCRIMINACIÓN Y LA NO ACEPTACIÓN DE LAS DIFERENCIAS ENTRE LAS PERSONAS SON EL ORIGEN DEL ACOSO. Quienes acosan utilizan el poder que tienen en la relación con la otra persona —y dentro del grupo— para transformar esas diferencias en desigualdades y aprovecharse de la situación. Pero también hay casos que comienzan a partir de un conflicto mal resuelto dentro de una relación de amistad.

Algunos disparadores habituales del acoso escolar son:

→ Características físicas:

Mayor o menor peso o altura, color de piel, tipo de cabello, corte de pelo o cualquier otro rasgo físico, así como también el uso de determinadas prendas de vestir o accesorios poco usuales.

→ Intereses particulares:

Hobbies muy poco comunes con relación a los del resto del grupo, música que no escucha la mayoría, tipos de juegos en línea a los que dedica tiempo, entre otros.

→ Rendimiento académico:

Tener muy buenas notas o ser quien "nunca entiende nada".

→ Creencias:

Practicar una religión o fe en un contexto no religioso, no ser creyente en un contexto religioso o profesar una religión poco conocida.

→ Identidad de género, expresión del género u orientación sexual:

Identificarse o expresar un género (exteriorización de la identidad de género a través de lenguaje, apariencia, comportamiento, vestimenta, características corporales, nombre, etc.) que no corresponda con el sexo asignado al nacimiento o con las categorías binarias varón-mujer, o bien mostrar atracción emocional, afectiva, sexual por personas del mismo género, distinto género o hacia ambos géneros u otras orientaciones sexuales.

→ Condición de migrante:

Provenir de otro país o departamento y tener modos de hablar y costumbres diferentes a los de la mayoría del grupo.

→ Discapacidad:

Tener algún tipo de discapacidad (cognitiva, física, intelectual, sensorial).

→ Situación socioeconómica:

Presentar una peor o una mejor situación económica que la mayoría de sus pares de clase o centro educativo.

2. ¿Cómo SE MANIFIESTA el acoso escolar?

El acoso escolar **puede manifestarse de las siguientes formas:**

→ Agresiones verbales:

Son el tipo de agresión más habitual. Sus efectos disminuyen la autoestima de quien las sufre, especialmente cuando se trata de humillaciones públicas, como, por ejemplo, los apodos ofensivos o que disgustan a quien son impuestos. Se puede tratar también de difamaciones o la creación de rumores respecto a la persona. Son agresiones que se manifiestan mediante el uso de la oralidad o expresiones escritas (en bancos, puertas, pizarrones, paredes, etc.)

→ Exclusión social o aislamiento:

Es una de las formas más habituales y silenciosas de ejercer violencia. Se trata de una conducta grupal que margina e impide, a quien la padece, participar de un grupo o comunicarse. Por lo general, está acompañada de mensajes difusos que dificultan identificar quién o quiénes la promueven.

→ Agresiones físicas:

Refiere a golpes, empujones, zancadillas, tirones de pelo, escupir, encerrar a una persona, entre otras.

→ Agresiones materiales:

Incluye agresiones hacia las pertenencias de una persona, como robarlas, esconderlas, tirarlas o romperlas. También se trata de situaciones en las cuales la persona que sufre acoso se ve obligada —mediante amenazas y extorsiones— a proveer de insumos a quien le agrede (por ejemplo, merienda, dinero u otros) o a realizarle trabajos domiciliarios o cualquier otra tarea curricular.

→ **CIBERACOSO:**
conocido también como *cyberbullying*, es la variante de acoso que se produce a través de Internet, en plataformas digitales (como las de los centros educativos), aplicaciones de mensajería (WhatsApp), redes sociales (Instagram, TikTok, Facebook, X) o videojuegos.

Sus manifestaciones adoptan lenguajes y modos propios del medio digital, por ejemplo:

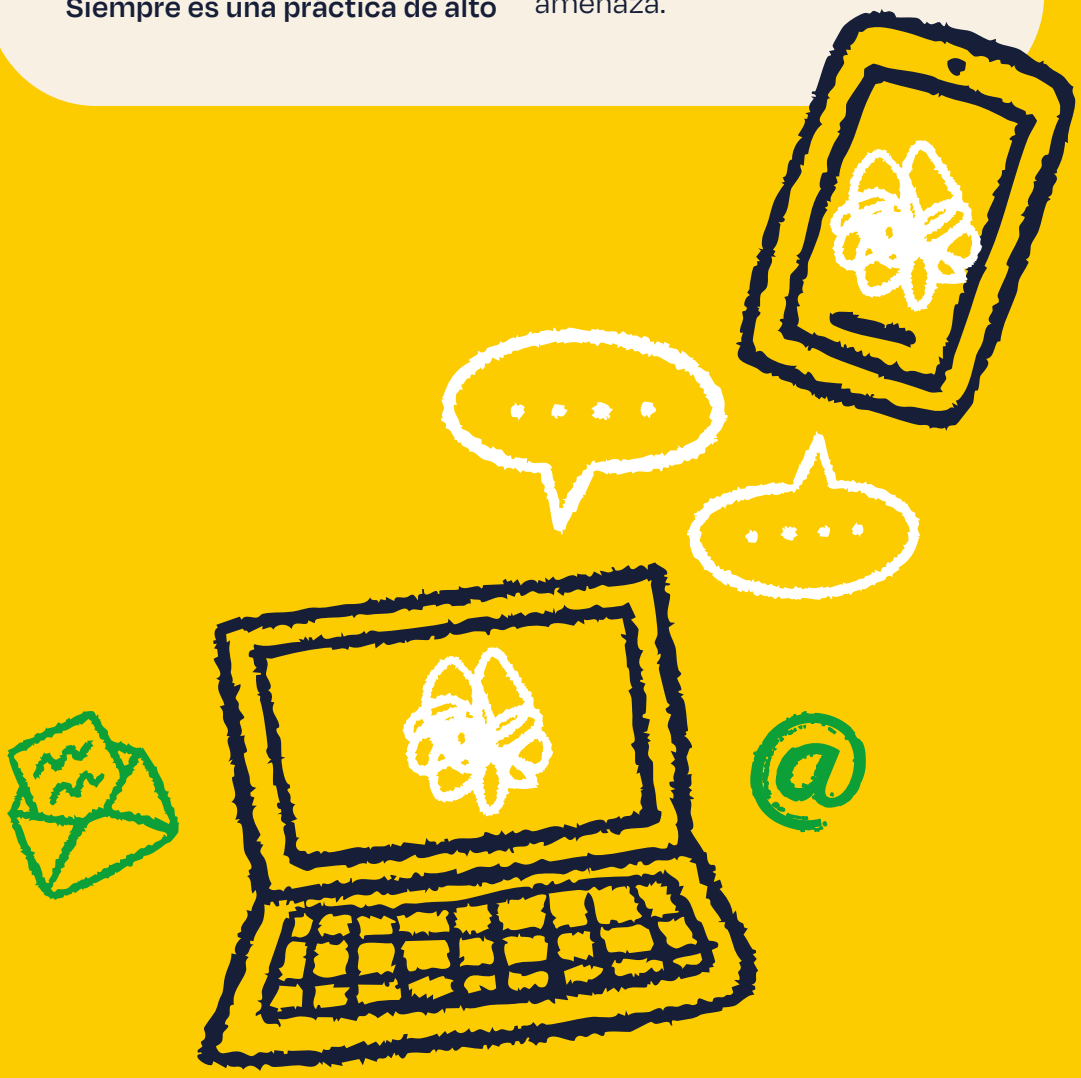
- **La publicación de información privada o íntima** en plataformas digitales, aplicaciones de mensajería o videojuegos.
- **La exclusión constante de grupos donde debería participar** —como los grupos de clase— mediante la creación de subgrupos o intercambios bilaterales paralelos.
- **La manipulación de información y su posterior viralización**, que consiste en la modificación y la difusión de contenidos web en redes sociales o aplicaciones de mensajería: material trucado, conversaciones manipuladas, comunicaciones alteradas, etc.

Algunas particularidades del ciberacoso son:

- Los contenidos pueden hacerse **virales**.
- Quienes lo ejercen pueden tener sensación de **anonimato y un falso sentimiento de impunidad**.
- Puede tener un impacto más profundo en quien lo sufre por la **sensación de pérdida de control** de la información que circula.
- **El acoso puede "seguir" a quien lo sufre en todos los ámbitos**, pudiendo sentirse la agresión aun sin estar en contacto con quienes lo ejercen o sin compartir el espacio físico. Si el acoso es virtual quien lo sufre puede no sentirse "a salvo" en ningún lado, ni siquiera en espacios que podrían parecer seguros.

¿SABÍAS QUÉ?

El **SEXTING** es la acción de filmarse o sacarse fotografías de contenido sexual y enviarlas por aplicaciones de mensajería (como WhatsApp o chats de Instagram y TikTok) a alguien con quien se mantiene un vínculo. Es una actividad realizada por personas adultas, pero también por adolescentes. **Siempre es una práctica de alto riesgo** ya que, una vez enviado el contenido, quien aparece en él pierde el control sobre su propiedad. El *sexting* adquiere la modalidad de ciberacoso cuando quienes lo reciben hacen un mal uso de las imágenes compartidas, las difunden o viralizan, o si el envío de las imágenes sucede bajo presión o amenaza.



3. ¿Quiénes SON PARTE del acoso escolar?

En el acoso escolar intervienen la persona que acosa y la que sufre el acoso. Pero también quienes lo ven, quienes lo consienten, quienes actúan y quienes no lo hacen. Intervienen las amistades, las familias y el personal del centro educativo.

POR LO TANTO, EN EL ACOSO INTERVIENEN TODAS LAS PERSONAS.

Veamos con detenimiento a cada uno de estos **actores**:

→ Estudiantes que sufren acoso:

La persona que sufre acoso suele ser rechazada por el resto del grupo. Su reacción puede ser de repliegue y aislamiento, o de adaptación, al punto de identificarse con las características o el rol asignado, como forma de ser reconocido por sus pares.

¿Sabías qué?

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

→ Estudiantes que acosan:

El niño, niña o adolescente que ejerce la agresión hacia otro estudiante puede estar buscando reconocimiento y aceptación por parte del grupo de pares y de este modo ejerce un liderazgo no asertivo.

En películas y series solemos ver a quien acosa como alguien con una conducta problemática y con malas notas, pero en realidad **cualquier estudiante puede incurrir en una conducta de acoso**, más allá de su desempeño o comportamiento en clase.

¿Sabías qué?

Es posible que **quien acosa** haya sufrido de algún tipo de violencia en el ámbito familiar, educativo o comunitario, ya que **la violencia es una conducta aprendida** y erróneamente percibida como válida.

Ciberacoso

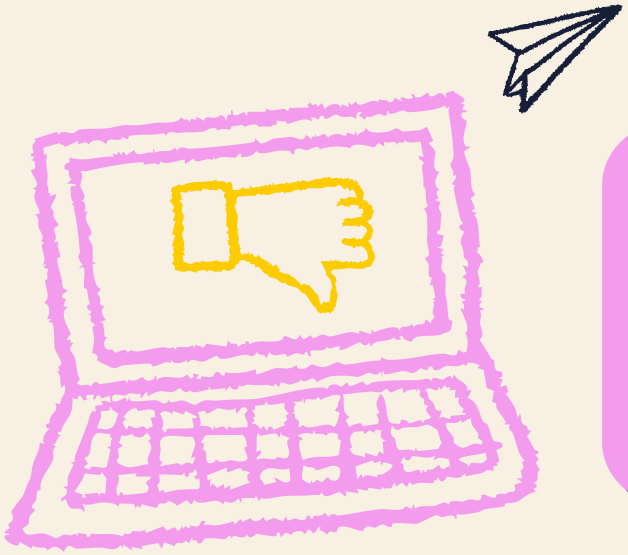
Se considera **ciberagresor** a toda persona que produce contenidos, los sube a Internet o los comparte con el objetivo de agredir a alguien más. **Quien acosa puede comportarse de manera amable en el plano físico, pero de forma agresiva en las redes** —aprovechando el anonimato que estas le proporcionan—, donde, además, puede tener más seguidores y apoyo.

→ Estudiantes que observan el acoso:

Quien observa es testigo del acoso. No participa directamente y tampoco lo apoya, pero es **cómplice** y sabe que lo que está pasando está mal.

Puede comportarse de forma:

- **Pasiva:** no interviene directamente en la agresión ni la aprueba, pero tampoco la cuestiona. Tiene miedo de lo que pueda pasarle por hablar o denunciar.
- **Activa-espectadora:** apoya la agresión, pero no la ejerce directamente. Reconoce y refuerza la acción del agresor, incluso pudiendo llegar a apoyarla abiertamente. No identifica el daño que produce la violencia.
- **Pasiva-defensora:** rechaza la agresión. Asume el rol de "posible defensor" y se indigna con el hostigamiento que está sufriendo la persona acosada, pero no sabe cómo ayudarla o no se anima a hacerlo.
- **Activa-defensora:** aunque no es lo más habitual, otras personas toman el rol de "defensoras", realizando alguna acción para detener las agresiones, protegiendo directamente a quien está sufriendo acoso, hablando con quienes le agreden y con las personas adultas sobre lo que sucede.



CIBERACOSO

En el caso del ciberacoso, los cómplices se multiplican, ya que todas las personas que ven el contenido, o quienes lo ven y lo comparten, son cómplices.

→ LAS FAMILIAS:

Es común que las personas adultas cercanas a los niños, niñas y adolescentes que están involucrados en una situación de acoso escolar se enteren tardíamente de que está sucediendo. Padres, madres y otras personas adultas responsables del cuidado y la educación son actores clave tanto en la prevención de las situaciones de acoso escolar como en la detección y el acompañamiento ante un caso. En el capítulo 6 compartimos algunas claves para hacerlo.

CIBERACOSO

El ***ciberbullying*** suele darse a escondidas del mundo adulto, que puede no percibirlo por usar en menor medida o de forma diferente las redes y las nuevas tecnologías de la comunicación. Ante este tipo de ciberacoso, **la persona adulta puede minimizar las señales y vivirlas como un hecho aislado, o bien sobreactuar**, intentando controlar todas las relaciones de la persona que lo sufre. Esto genera desconfianza y secretismo hacia el mundo adulto.

→ EL CENTRO EDUCATIVO:

Las situaciones de violencia y desprotección que pueden sufrir niños, niñas y adolescentes no son tolerables, y el personal docente y no docente de los centros educativos tiene un rol central en la prevención, la identificación y el correcto abordaje con todas las personas involucradas.

No se puede afirmar que los casos de acoso escolar "son cosas de niños". El sufrimiento y los efectos que tiene el acoso en el desarrollo de quienes lo sufren pueden condicionar su vida entera.

Los centros educativos cuentan por lo general con personal docente y no docente que entiende sobre acoso escolar. En el capítulo 6 veremos cómo pueden ayudar.

CIBERACOSO

Cuando el centro educativo es el lugar que nuclea a estudiantes que protagonizan una situación de ciberacoso, los efectos pueden repercutir en este espacio de convivencia.

Los centros educativos deben intervenir para una correcta resolución de los conflictos de los niños, niñas y adolescentes involucrados, incluso en el ámbito digital.

4. ¿Cómo afecta el ACOSO ESCOLAR a niños, niñas y adolescentes?

Vivir una situación de acoso escolar **puede afectar a quien la sufre de diversas maneras.** En este sentido, la persona acosada puede:

- **Disminuir su rendimiento escolar** por mantenerse alerta o en estado de perturbación frente a cualquier manifestación de acoso.
- **No querer estudiar o no querer concurrir** al centro educativo.
- **Mostrar una baja en su autoestima, cambios en el estado de ánimo y aumento de ansiedad**, así se encuentre en otro lugar y con otras personas.
- **Aislarse**.
- **Tener conductas autodestructivas**.
- **Evitar participar en actividades con pares**, así como también evitar el contacto con otras personas, incluso aquellas que no ejercen el acoso.

¿SABÍAS QUÉ?

Quienes observan el acoso también pueden sufrir consecuencias: disminuyendo su rendimiento escolar, sintiendo culpabilidad o impotencia. Con el tiempo pueden manifestar egoísmo, pérdida de empatía e indiferencia ante el sufrimiento ajeno. Además, también pueden ver la discriminación como algo normal e identificar la agresividad y la violencia con el éxito social.

5. ¿Cuáles son LAS SEÑALES a las que debemos prestar atención?

El acoso escolar o *bullying* se manifiesta de diversas formas. Como personas adultas al cuidado de niños, niñas y adolescentes es importante conocer las **señales** o indicadores para detectarlas en tiempo y forma:

→ Indicadores físicos:

- **Insomnio, sueños o pesadillas** recurrentes.
- **Fatiga**.
- **Dolor de cabeza**.
- Falta de **apetito**.
- **Problemas digestivos** como dolor de estómago (es común que comiencen a decir que no quieren ir al centro educativo porque están con "dolor de panza" o "dolor de cabeza").
- En casos más graves puede impactar en la **memoria** y en la **capacidad atencional**.

Indicadores conductuales y emocionales:

→
- **Baja autoestima**, que se observa en algunos comentarios como "nunca serví para nada", "siempre soy el peor", "yo siempre pierdo", entre otros.
- Demostrar **temor**, **preocupación** y **nervios** por "algo".
- Sentir **ansiedad** o **culpa**.
- Experimentar **cambios de ánimo**.
- Demostrar **desconfianza**, **aislamiento**, **soledad** (también fuera del centro educativo).
- **Bajo rendimiento académico**, **ausentismo**, **llegadas tarde** (esto puede suceder para evitar encontrarse a la entrada con quienes lo agreden), incluso hasta la desvinculación del centro educativo.
- **Daño o pérdida de útiles, dinero u otras pertenencias** con frecuencia.

- **No salir al recreo** o estar siempre cerca de las personas adultas.
- **No tener compañía en los espacios comunes** (recreo, comedor, pasillos, entrada).
- **No integrarse en juegos en el recreo** o en los trabajos de clase, prefiriendo hacerlos en soledad.
- **Notoria modificación en su forma de ser y estar en la clase**, donde va disminuyendo su capacidad de atención.
- En cuadros más graves, aparece **sintomatología depresiva o ansiosa** persistente.
- En casos extremos puede llegar a **autoagresiones** o incluso a **agredir a personas más "débiles"**.

EL RELATO

Si bien no es lo más común que niños, niñas y adolescentes se animen a relatar en persona que están sufriendo agresiones recurrentes por parte de sus pares, la develación de esta situación es un indicador específico de que el acoso está ocurriendo y no debe pasarse por alto. Un niño, niña o adolescente puede hacer un relato de un caso que esté sufriendo en persona o buscando ayudar a alguien más que lo esté sufriendo. **En todos los casos debemos actuar.**

6. ¿Qué PODEMOS HACER frente al acoso escolar?

Algunas claves para anticiparse y responder ante el acoso escolar son:

1. ENTENDER

Hacer lo posible por ponerse en su lugar, intentar "**ver a través de sus ojos**". Este ejercicio ayuda a comprender cosas impensables para una persona adulta, que son esenciales para niños, niñas y adolescentes.

Muchas veces las personas adultas perciben como poco importantes y no dimensionan cosas que para niños, niñas y adolescentes son centrales, como la aceptación de los demás, la posesión o no de ciertos objetos, o el ir o no a determinada actividad. Todas estas conductas están asociadas al sentido de pertenencia a sus grupos de pares.

2. CONECTAR

Conectar con lo que viven y sienten de forma natural. **Participar de su realidad** como espectadores, observando y jugando un papel tan activo como consideren, **entrando hasta donde nos inviten**.

Es importante que tengan confianza en las personas adultas que les cuidan. Este es un elemento protector por naturaleza, especialmente en la adolescencia.

Algunos **consejos** para afianzar el vínculo son:

- **Hablar con ellos y ellas sobre temas no relacionados con la escuela o el liceo**. Es importante que vean que no solo sus estudios cuentan.
- **Dejar que nos sorprendan con sus intereses**. Hablar y escuchar sobre sus gustos y preferencias les acercará más.
- **Compartir las propias vivencias**. Abrirles nuestro mundo y dejarles entrar: les gustará ser partícipes.
- **Hacer cosas en conjunto**. Nunca se sabe dónde pueden surgir vínculos y aficiones comunes.
- Contarles historias graciosas, incluso ridículas. **Mostrarnos tal y como somos**.
- **Compartir momentos de inspiración que hayamos vivido**. Quizá pueda servirles de estímulo.
- Relajarnos y dejarles ver **otras facetas de la persona adulta** que les cuida.
- **Introducir sus intereses en nuestro tiempo libre**, eso les hará sentir que les apreciamos.
- **Disculparnos cuando nos equivoquemos**. ¡Nadie es perfecto!
- Ayudarles a encontrar formas de **resolver conflictos pacíficamente**, dando el ejemplo como sus referentes y demostrándolo especialmente ante conflictos que puedan surgir en casa.
- Plantearles una situación y **preguntarles su opinión**.
- **Ayudarles a identificar situaciones de violencia**, para que no asuman como normales conductas negativas como burlas o apodos hirientes.

3. PREVENIR

Prevenir las situaciones de acoso solo es posible si, como personas adultas a cargo, **promovemos la convivencia saludable en casa y en los centros educativos de nuestros niños, niñas y adolescentes**.

Para ello es aconsejable tener en cuenta los siguientes puntos:

- **Promover los vínculos afectivos** y enseñarles a cuidar de las demás personas y procurar su bienestar.
- **Enseñarles a detectar las relaciones que no se basan en la igualdad,** sino en el aislamiento y el abuso de poder, destruyendo la autoestima y aislando a la persona.
- **Fomentar el respeto y la diversidad**, y mostrar esta diversidad como una oportunidad para aprender y compartir. De esta manera, niños, niñas y adolescentes 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, entre otras).
- **Conversar sobre cómo las diferencias no son un fallo de nadie, sino, muy al contrario, una oportunidad para aprender**. Nadie tiene que sentirse culpable o inferior.
- Por más lejano o cercano que nos resulte el uso de la tecnología, **enseñarles a desenvolverse en las redes sociales, como en la vida, con sentido crítico**, responsabilidad e información suficiente.
- **Ayudarles a sentirse incluidos o incluidas** y a que sientan que lo que hacen es importante.
- **Fomentar su participación en espacios colectivos más allá del centro educativo**, animándoles a opinar, proponer o incluso dirigir actividades dentro de su entorno.

4. Actuar

Como familiares y personas adultas al cuidado de niños, niñas y adolescentes, **¿qué podemos hacer si estamos en conocimiento de una situación de acoso escolar?**

Si recibimos el relato de una **situación de acoso escolar**, ya sea hacia un niño, niña o adolescente de nuestro entorno o hacia un compañero o compañera, es importante:

- **Escuchar sin interrumpir** y habilitar la expresión de emociones.
- **No realizar preguntas que induzcan respuestas**.
- **Infundir confianza**. Dar crédito al relato, no cuestionarlo ni poner en duda (con la palabra o con gestos).
- **Asegurarle que no tiene la culpa de lo que pasó**. En caso de que el relato refiera a otra persona que vive el acoso, felicitarle por su capacidad de pedir ayuda.
- **Prestar atención si ha realizado algún pedido de ayuda a otra persona**. Es importante saber a quién para conocer si se han llevado a cabo o no acciones al respecto.
- Si solicita confidencialidad, aclarar que se respetará su preocupación, pero que es preciso realizar lo necesario para protegerle y eso implica **compartir alguna información con profesionales para actuar**.
- Explicarle que es necesario **buscar ayuda en el centro educativo** para abordar la situación y que quienes recibirán el pedido se han preparado para brindar ayuda sin exposiciones.
- Aclarar que es un niño, niña o adolescente en crecimiento y que una situación como esta puede ser parte de ese proceso. **Esto no define a la persona como acosador, acosadora o víctima**, sino que su conducta en esa situación puntual fue de acoso entre pares, para poner el foco en reparar la situación.

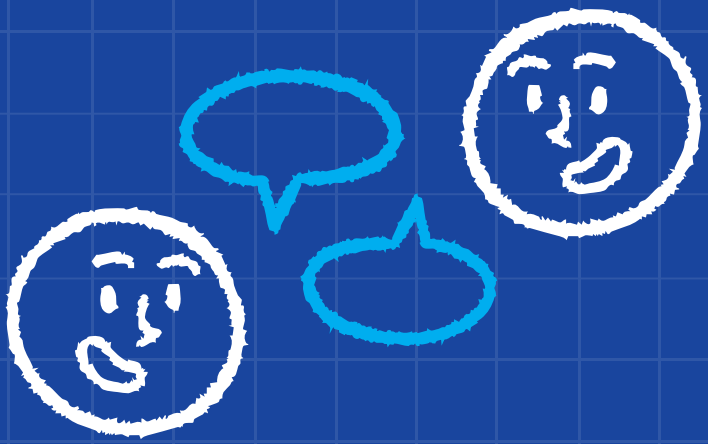
¿A quién pedir ayuda?

Se espera que los centros educativos estén preparados para responder frente al acoso escolar.

Al tomar conocimiento de una situación, es importante ponerse en contacto con el equipo del centro educativo (directores, docentes, adscripciones, educadores, equipos psicosociales) para que, desde ese espacio, se trabaje con los y las estudiantes involucrados en la situación de acoso. Si no está claro quiénes lo integran o cómo contactarlo, se sugiere consultar con la dirección del centro.

El acompañamiento y la reparación orientados a niños, niñas y adolescentes que experimentaron una situación de acoso debe realizarse en equipo, involucrando en el proceso a toda la comunidad educativa (referentes de quien sufre el acoso, referentes de quien lo ejerce y centro educativo).

Si el niño, niña o adolescente que vive la situación de acoso participa de algún otro espacio donde le brinden o puedan brindarle contención emocional (atención psicológica, espacio recreativo extraescolar, club deportivo), es deseable ponerlos al tanto de la situación. De esta manera quienes se vinculan con él o ella en forma cotidiana podrán contenerle y trabajar en aspectos que fortalezcan su autoestima, confianza y seguridad.



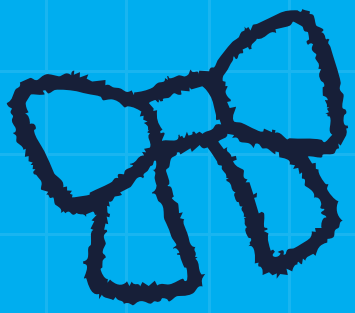
ADAPTADO DE:

Guía para prevenir el acoso escolar, UNICEF España, 2024.

Protocolo de actuación ante situaciones de acoso entre pares en el ámbito educativo, ANEP, versión en construcción, 2024.

Bullying en el ambiente escolar. ¿Qué es y cómo afrontarlo?, UNICEF, Oficina Regional para América Latina y el Caribe, 2019.

Fotos: Freepik, Adobe Stock.



Acoso escolar

Orientaciones para las familias

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF Uruguay

Br. Artigas 1659 piso 12, CP 11.200, Montevideo, Uruguay

Tel: (598) **2403 0308**

Whatsapp: **+598 9393 2600**

Mail: **sociosuruguay@unicef.org**

Redes sociales: **UnicefUruguay**

www.unicef.org/uruguay

unicef

para cada infancia