

# A VIVA VOZ:

TESTIMONIOS DE VÍCTIMAS DE ACOSO ESCOLAR

ALBA MARÍA IGLESIAS MOYA



# A VIVA VOZ

## LA VALENTÍA

**I**

LA INCOMPRESIÓN

**VI**

EL DESCONCIERTO

**II**

LA INFERIORIDAD

**VII**

EL DESPRECIO

**III**

LA INSEGURIDAD

**VIII**

LA IMPOTENCIA

**IV**

EL DOLOR

**IX**

LA SOLEDAD

**V**

EL MIEDO

**X**

LA RABIA

## **I. LA INCOMPRESIÓN**

*El término bullying*

*¿Cómo identificar qué bullying y qué no?*

## **II. LA INFERIORIDAD**

*La prevención ante el bullying*

*La prevención ante el bullying: proyectos*

## **III. LA INSEGURIDAD**

*¿Cuáles son los datos actuales del acoso escolar?*

*El tratamiento mediático en España*

## **IV. EL DOLOR**

*El acoso escolar en el marco legal*

*La actuación ante el acoso escolar*

## **V. EL MIEDO**

*Implicados: la víctima*

*Tipos de acoso: verbal*

## **VI. EL DESCONCIERTO**

*Implicados: el acosador*

*Tipos de acoso: psicológico*

## **VII. EL DESPRECIO**

*Implicados: grupo de iguales*

*Tipos de acoso: social*

## **VIII. LA IMPOTENCIA**

*Implicados: la familia*

*Tipos de acoso: físico*

## **IX. LA SOLEDAD**

*Implicados: sistema educativo*

*Tipos de acoso: sexual*

## **X. LA RABIA**

*Implicados: docentes*

*Tipos de acoso: cibernético*

CARLA

# I. LA INCOMPRESIÓN



Falta de actitud comprensiva o tolerante

# I. LA INCOMPRESIÓN

Mi experiencia en el instituto no fue la que hubiera deseado, nunca fui del grupo de las chicas populares y no tuve muchos amigos: nunca me llegué a sentir completamente a gusto en clase. Desde muy pequeña he sido una persona bastante tímida y a veces me cuesta mucho adaptarme (aspecto que estoy tratando de mejorar con el paso de los años). Durante años, me he sentido perdida y apartada del grupo, desconozco si corrían rumores o si hablaban mal sobre mí, sinceramente, ya me dejé de importar lo que pensara la gente.

En mi adolescencia me sentía invisible, a mi madre le preocupaba que no saliera con los chicos y chicas de mi clase, pero cómo iba a explicarle que la gente que fingían ser mis amigos solo se acercaban a mí cuando necesitaban la tarea o que les explicase algo. Puede que me considerasen rara por no ser como ellos y por eso no me invitaban a sus quedadas. Simplemente, no me dieron la oportunidad de ser yo misma, para ellos seguramente sería la niña inteligente que nunca rompería un plato y de la que se podían aprovechar ya que siempre estaría dispuesta a ayudarlos con los deberes.

En época de exámenes tenía que pedirle a mi madre que dijera que no estaba en casa por si alguien se pasaba para pedirme que estudiáramos juntos y también apagaba el móvil porque era agobiante ver mensajes de gente pidiéndome apuntes de última hora. Parece que solo se acordaban de mi existencia cuando había que ponerse a trabajar. La “amistad” que compartía con ellos, que a eso no se le puede llamar amistad, yo lo definiría como parasitismo.

Para escapar del aburrimiento por aquella época empezó a atraerme la cultura asiática y me vicié a los animes japoneses, recuerdo cómo se sorprendieron al ver el fondo de pantalla de mi teléfono: "vaya, no sabía que eras friki y que te iban esas cosas". Tampoco es que hubiesen demostrado mucho interés en saber acerca de mis gustos, es más, lo gracioso es que ni siquiera era una imagen de anime como tal, era una serie de dibujos animados. Yo no entendía por qué se me juzgó tan rápidamente si yo a ellos no los juzgaba por escuchar cierto tipo de música o hacer cierto tipo de cosas. Entonces yo me preguntaba por qué a mí sí se me juzgaba y a ellos no.

No sabía qué pasaba, pero jamás supe ponerle nombre a mi sufrimiento, ahora me doy cuenta de que aquello que parecía inocente, se llamaba acoso escolar y no era la única que, por suerte o por desgracia, pasaba por ello.

Por suerte, con el paso del tiempo encontré buenos amigos que me aceptaron tal y como soy, me entendieron, me valoraron y me dieron mi espacio y mi tiempo. No me buscaban para aprovecharse, sino que luego me devolvían los favores. No tenía que estar escondiendo mis gustos, por fin encontré a gente que me dieron la oportunidad de conocerme y no me hicieron sentir invisible. Aunque sigo siendo muy insegura; gracias a ellos, puedo mostrarme hacia los demás tal y como soy sin importarme las opiniones malas al respecto.

# El término bullying

Según la RAE, el acoso es la opresión de forma insistente a alguien con molestias o requerimientos. Aplicado en centros de enseñanza, el acoso escolar, es dicho acoso ejercido de unos alumnos a otros con el fin de denigrarlos y vejarlos ante los demás.

Dan Olweus (1993) definió el *bullying* como una situación en la que “un alumno está siendo maltratado o victimizado cuando él o ella está expuesto repetidamente y a lo largo del tiempo a acciones negativas de otro o un grupo de estudiantes”.

- Los primeros estudios comenzaron en la década de los 70 's por Peter-Paul Heinemann y Dan Olweus.
- Olweus acuñó el término en 1993.
- El investigador noruego señala que la palabra proviene del vocablo inglés “bull” que significa toro y bullying sería la actitud de actuar como un toro en el sentido de pasar por encima de otro u otros sin contemplaciones (Olweus, 1978).
- Este término fue resultado de más de 20 años estudiando el suicidio en adolescentes, puesto que los resultados arrojaron que la mayoría de ellos habían sido víctimas de agresión física y emocional por sus iguales en las instituciones educativas (Hernández, Urasti y Vázquez, 2011).

# ¿Cómo identificar qué es bullying y qué no?

Uno de los principales problemas de los casos de acoso escolar suele radicar en no percibirse y catalogarse como tal



## REPETICIÓN

Para José María Avilés e Inés Monjas (2004) es el aspecto más importante para identificarlo.



## SUPERIORIDAD DEL ACOSADOR FRENTE A LA VÍCTIMA

Fuensanta Cerezo (2001) expone que las agresiones con un nivel de violencia en aumento establecen un abuso de poder sistemático entre la víctima y el agresor.



## INTENCIONALIDAD

El acoso escolar son agresiones que no tienen justificación (Ortega y otros autores, 2001), que son perjudiciales (Cerezo, 2001), hirientes, incómodas, que provocan perjuicio psicológico en la víctima (Avilés, 2003) o que se ejercen con un deseo consciente de lastimar al otro y ponerlo bajo tensión (Aluedse, 2006).

DANIELA

## II. LA INFERIORIDAD



Situación en la que  
alguien siente que está  
debajo de otro

## II. LA INFERIORIDAD

Casi todos los recuerdos que tengo en el colegio son negativos. En segundo de primaria, un grupo de mi clase comenzó a tratarme mal. Eran tres compañeras a las que les gustaba destacar y su manera de hacerse notar era menospreciando a otros estudiantes. Yo creo que a mí me consideraban “débil” o me veían más apartada del grupo que otros compañeros y, por ello, decidieron que yo fuera uno de sus objetivos.

En sexto de primaria, el acoso se intensificó: me convertí en el foco y en el hazme reír de todos por comenzar a vestir y maquillarme como a mí me gustaba. Mis compañeros no entendían -y lo que es peor, no respetaban- el hecho de que a mí me gustara vestir de negro, maquillarme con un *eyeliner* enorme, llevar el pelo de color morado o decorar mis bolsos con pinchos.

Para ellos pasé a ser un ser extraño, “la gótica”, y me empezaron a tratar con un enorme desprecio e insensibilidad: como si por expresarme estéticamente de esa manera, ya no tuviera sentimientos y pudiera ser una papelera donde todos arrojaran sus opiniones humillantes sobre mí. Los profesores decían que eran “cosas de niños”, pero no se daban cuenta de que soportar esas calumnias todos los días acababan pasando factura a una niña de tan solo doce años.

Yo estaba en una clase de diez personas y vivía en un pueblo de pocos habitantes donde todos nos conocíamos, por lo que lo que pasaba en el colegio se extendió al pueblo también. Aparte de ser insultada y humillada por la forma en la que vestía, se empezaron a difundir rumores falsos por el municipio sobre mí: que hacía güijjas en la puerta de la iglesia, que iba al cementerio todas las noches...

Al llegar al instituto, la situación no cambió. Incluso de manera más bestia porque tuve que soportar varios ataques físicos. En tercero de la ESO, estaba en el recreo hablando tranquilamente con una compañera al filo de las escaleras de la primera planta del instituto; pasó una chica y me empujó. Caí por las escaleras y solo la compañera con la que hablaba, fue a preocuparse por cómo estaba. El resto solo se limitó a reírse, también recuerdo cómo acudió allí gran parte de los compañeros que estaban en clase. Me dio un ataque de ansiedad y los profesores se ocuparon de mí, sin embargo, la chica que me empujó no recibió ninguna amonestación.

Recuerdo que otra vez, en Halloween, me llegaron a tirar huevos cuando iba con mis amigas por la calle. Ese hecho o que siempre me señalaran cuando iba con ellas, me hacía sentir muy mal. Me sentía culpable porque pensaba que si se mentían con la gente de mi entorno era mi responsabilidad, además pensaba que en cualquier momento se alejarían de mí para evitar esas situaciones.

Todo ello me generó bastante angustia: hasta el punto de darme pánico salir a la calle a por el pan porque la misma gente que me acosaba en clases, era la que me la encontraba por la calle. Me hicieron sentir una mierda, que no me iba a querer nadie para nada y lo peor de todo es que por un tiempo me lo creí. Con el tiempo, he entendido que nadie es más que nadie. En esos momentos, no fui capaz de contarlo: tal vez todo hubiera sido distinto si hubiera conocido algún lugar donde poder compartir mi experiencia con otras personas y darme cuenta que no era la única que pasaba por ello.

# La prevención ante el bullying



**ANA MARÍA  
COLÁS ESCANDON**

Sería necesaria la promulgación de una norma cuyo objeto sea la regulación de las consecuencias jurídicas del acoso escolar. La finalidad principal que deben perseguir las medidas que se adopten frente al acoso no deben ir dirigidas tanto a la sanción como a la reeducación.



**JOSÉ LUIS  
ABRAHAM LÓPEZ**

Más que campañas puntuales, sería interesante implementar programas permanentes de convivencia en los que la inteligencia emocional se trabajara desde las tutorías durante todo el curso académico, entendiendo que el bienestar propio y el de los grupos es una tarea común de trabajo y de compromiso.



**EDUARDO  
GARCÍA JIMÉNEZ**

La primera y más elemental medida de prevención es aplicar los protocolos establecidos en las instituciones educativas. Una posible solución está formada por distintas capas: la primera es social; la segunda familiar y la tercera personal.

# Proyectos que luchan contra el acoso escolar

## PROYECTO ¿INVISIBLES?

Este proyecto pretende concienciar sobre el acoso escolar, fomentar e inculcar valores como la autoestima, el respeto a la libertad de expresión, la resolución de conflictos desde la empatía y el diálogo, entre otros.



## PROGRAMA BUENTRATO, FUNDACIÓN ANAR

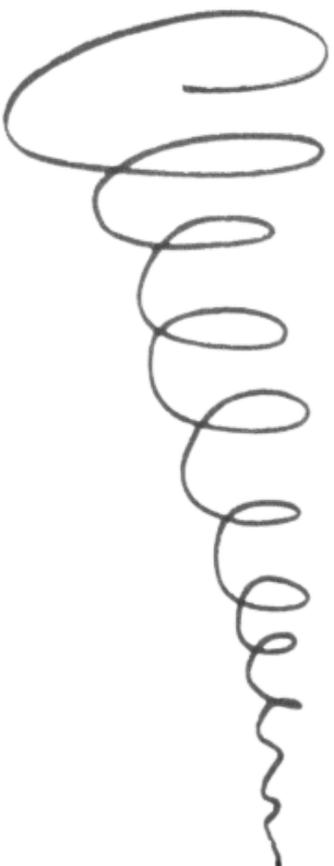
Selecciona a alumnos voluntarios de cada centro y se les forma para generar habilidades básicas necesarias de tolerancia a las desigualdades y habilidades para resolver conflictos y, una vez que lo han entendido, reproducen lo aprendido al resto del centro a través de fórmulas creativas que transmiten esos valores

## PROGRAMA TEI

Es un proyecto que tiene como objetivo la prevención del acoso escolar generando un entorno de tolerancia cero. El proyecto está implantado en más de 1300 centros de primaria y secundaria. En 32 ciudades de España, este programa va más allá del centro educativo y se extiende a la comunidad municipal (monitores de comedor, educadores sociales, actividades extraescolares y deportivas, personal del ayuntamiento relacionado con la infancia y adolescencia...) para asegurar la ausencia del acoso.



Sensación de nerviosismo o temeridad asociado a multitud de contextos, que puede ser desencadenada por la percepción de vulnerabilidad

A handwritten signature in black ink, consisting of a large initial 'L' followed by a series of loops and a wavy tail.

LOLA

### **III. LA INSEGURIDAD**

# III. LA INSEGURIDAD

Hablar de mi infancia me lleva a la soledad, la inseguridad y el dolor: me sentía bastante mal de ver como todos los niños jugaban con sus amigos y conmigo no, de como no tenía con quien hablar de mis cosas, me despreciaban, incluso llegué a sentir que no valía para nada y que lo único que hacía era estorbar en la clase.

Todo empezó con doce años, cuando me puse bastante gordita. Eso era algo que yo ya sabía, pero los niños se encargaban de recalcármelo todos los días. La humillación pasaba desde insultos tan simples como “gorda”, “bola”, “cacho de carne” hasta darme pulseras que sabían que no me cabían o ponerme la zancadilla. A raíz de esto, toda la clase me empezó a dejar sola en los juegos de educación física, nadie me quería en su equipo, etc.

Todo esto acabó en uno de los mayores problemas que he tenido en mi vida y uno de los que más me ha costado superar: la anorexia. Dejé de comer para que no se metieran más conmigo, esto lo hice poco a poco para que mis padres no se dieran cuenta. Cuando se me empezaron a ver los huesos, mi madre se sentó a hablar muy seriamente conmigo. Ella quería que fuera al psicólogo para poder afrontar el problema por el que estaba pasando, sin embargo, yo no acepté de ninguna manera. Ahora me arrepiento muchísimo de no haber tomado el consejo de mi madre, porque, aunque lo superé a través de mucho esfuerzo, tiempo y fuerza de voluntad, tal vez si me hubiera puesto en manos de un profesional, todo hubiera sido más fácil.

Tras adelgazar, ya no se metían conmigo por estar gorda, y por esa parte era feliz, aunque se seguían metiendo conmigo por cualquier otra cosa; por ejemplo, con mi altura. Superado los diez años llega la etapa de cambios en los niños y niñas, sin embargo, yo era muy bajita y esa fue la nueva excusa para ponerme en el foco. Pero, ese aspecto no me afectó tanto y lo siguiente que hizo mi acosadora fue insultarme directamente continuamente.

El siguiente paso que dio mi acosadora, sin duda, fue el más lastimoso. Ella intentó hacerse mi amiga y yo, inocente de mí, pensaba que ya le caía bien, pero esto solo fue una manera de ganarse mi confianza para poder reírse aún más de mí. Le expliqué mis problemas familiares, lo mal que me sentía con mi cuerpo... Y ella aireó todas aquellas confidencias por todo el colegio. El dolor que sentía era inexplicable, me sentía traicionada; además que dediqué mucho tiempo a explicarle temarios, a raíz de eso, incluso mejoró notablemente sus calificaciones.

En el instituto continuó este acoso, yo creo que el hecho de que sacara muy buenas notas y le cayera bien a los profesores hizo que me tuvieran más rabia. En segundo de la ESO, todo mejoró: conseguí hacer amigos de verdad, de hecho, son mi grupo de amigos actualmente. Igualmente se metían con ellos y conmigo: nos llamaban “frikis”, “raros”; pero, ahí ya no me sentía sola en el acoso.

Al llegar a la universidad, todo cambió. Obviamente, con mi grupo de clase actual no todo es idílico, tengo peleas y me he llevado decepciones con algunos compañeros, pero jamás he vuelto a sentir el vacío y el rechazo generalizado que experimenté en el pasado.

# ¿Cuáles son los datos actuales del acoso escolar?

## **1 de cada 5 niños afirma haber sido víctima de acoso escolar**

II Estudio sobre la percepción del bullying en la sociedad española (2021)  
Dilo Todo Contra el Bullying

## **15,2% de los alumnos afirman que en su clase hay algún compañero que sufre acoso escolar**

III Informe “La opinión de los estudiantes” (septiembre 2021)  
Fundación ANAR y Fundación Mutua Madrileña

## **Se detectaron 5557 posibles casos de acoso escolar entre noviembre de 2017 y octubre de 2018**

Informe procedente del Ministerio de Educación (abril de 2019)

## **Afecta al mismo porcentaje de niños y niñas**

Cómo detectar y actuar ante el acoso escolar, Fundación Mutua Madrileña y la Fundación ANAR (2017)

## **La edad más frecuente de la víctima es de 12 años**

Informe procedente del Ministerio de Educación (abril de 2019)

# La actuación ante el bullying

## 18% VÍCTIMAS

Entrevistadas habían recibido tratamiento psicológico

Siendo esta una de las medidas más efectivas que se conocen



- Apoyo sólido del centro educativo
- Apoyo social en la que pueda sentirse cómodo
- Apoyo familiar

Rapidez con que se tomen medidas al respecto también influirá en el estado de la víctima.

## IV. EL DOLOR



Pesar, tristeza, pena, sufrimiento

# IV. EL DOLOR

Desde que nací, tengo una enfermedad que impedía que mi crecimiento fuera como el de cualquier niño: yo siempre iba con dos años de retraso con respecto al desarrollo estándar. En el colegio, tenía muchos amigos y me sentía muy respetado. Sin embargo, todo eso cambió al llegar a la secundaria. Al empezar el instituto, mucha gente me dejó de lado, pasé de tener a decenas de amigos y sentirme querido a estar completamente solo y no tener en quien apoyarme.

Fue uno de los golpes más duros de mi vida porque no entendía como aquellos que habían sido mis amigos, me insultaban y excluían. Yo me desesperaba pensando que no era justo, que yo no había decidido tener esa enfermedad y que bastante tenía con sobrellevarla en plena adolescencia donde todo el mundo experimentaba cosas nuevas y yo no. Aparte de las limitaciones de mi salud, el sentirme solo me frustró aún más: aparecieron más inseguridades, pensé que nadie me iba a querer en mi vida, sentía que no valía para nada, que no hacía nada en el mundo, mi autoestima cayó en picado, y lo que es peor, caí en una depresión.

Mis padres me veían mal y me preguntaban qué me pasaba. Ellos nunca pensaron que serían problemas relacionados con el entorno escolar, puesto que pensaban que con mis compañeros de clase iba todo como en el colegio. Recuerdo cómo me decían: “Alejando, no pasa si no nos quieres contar qué te pasa, pero al menos cuéntaselo a Daniel”; Daniel era mi mejor amigo en el colegio, pero en el instituto pasó a decirme “aberración” y mil descalificativos más.

Mis padres se enteraron cuando pasó un suceso del cual ni quiero acordarme. Estaba en el comedor y un compañero me dijo que me cambiaba el plato de comida y yo le dije que sí. Me echaron desinfectante de manos en el plato y acabé en el hospital, en el cual estuve tres días ingresados. Jamás pensé que el ser humano tendría tanta maldad, éramos críos de catorce años. Encima, mis padres me recriminaron que no les hubiera contado nada. Ellos no denunciaron la situación porque consideraron que recordar y remover todo iba a ser peor para mí; además que al ser menores los agresores, no sabrían hasta qué punto iba a servir la denuncia.

Después de todo lo ocurrido, mis padres decidieron cambiarme de instituto. Al principio, yo iba con temor, desconfianza, pavor a que la situación se repitiera. Pero, por suerte, no fue así. Desde el primer momento: me acogieron, contaban conmigo para los planes, me ayudaban a hacer los deberes... En ese instituto, no veían al “retrasado”, veían simplemente a Alejandro. Volví a ser uno más y a sentir que no era lo despreciable que me habían hecho creer que era.

El acoso me ha dejado un dolor que va más allá del entorno escolar, ya que las situaciones que vivimos quienes sufrimos bullying solo son un simple reflejo de la sociedad actual. Un dolor no simplemente por los insultos o las agresiones físicas sino por ver que la maldad humana no tiene límite, que el efecto grupo vale más que la amistad o que las personas pueden mantenerse sin hacer nada ante las injusticias que pasan a su alrededor. Todo el mundo mira hacia otro lado, incluso los medios de comunicación que son quienes deben ponerle voz a estos temas para darles visibilidad y concienciar a los ciudadanos.

# El acoso escolar en el marco legal

FUENTE: Ana M<sup>a</sup> Colás Escandón, doctora en Derecho, Profesora Titular de Derecho Civil y autora del libro Acoso y ciberacoso escolar: la doble responsabilidad civil y penal



## PROTECCIÓN DE LA VÍCTIMA

- **VÍA JUDICIAL PENAL**

COMISIÓN DEL DELITO: ORDEN DE ALEJAMIENTO, ETC.

- **VÍA JUDICIAL CIVIL**

REPARACIÓN DE DAÑOS

- **CENTRO EDUCATIVO**

## CONSECUENCIAS DEL ACOSADOR

- **MENORES DE 14 AÑOS**

INIMPUTABLES EN ESE MOMENTO

- **14-17 AÑOS**

LEY ORGÁNICA REGULADORA DE LA RESPONSABILIDAD PENAL DE MENORES (LORPM): REEDUCACIÓN

- **MAYORES DE EDAD**

CÓDIGO PENAL: MULTA, PEBA PRIVATIVA DE LIBERTAD, ETC.

## PROFESORES QUE SE MANTIENEN AL MARGEN

- **COMISIÓN DEL DELITO DE OMISIÓN DEL SOCORRO**

CÓDIGO PENAL: ART 195 Y 196

- **COMISIÓN DEL DELITO DEL DEBER DE IMPEDIR O DENUNCIAR DELITOS**

CÓDIGO PENAL: ART 450

# Tratamiento mediático en España

Artículo publicado en la revista Historia y Vida (número 618)

“Cada varios meses, como un lento y trágico goteo, las noticias sobre las consecuencias letales del bullying salpican las portadas de los periódicos”

A veces se ofrecen:

- INFORMACIONES SUPERFICIALES Y CARENTES DE CONOCIMIENTO DE LA TEMÁTICA
- NOTICIAS CON MORBO Y SENSACIONALISMO

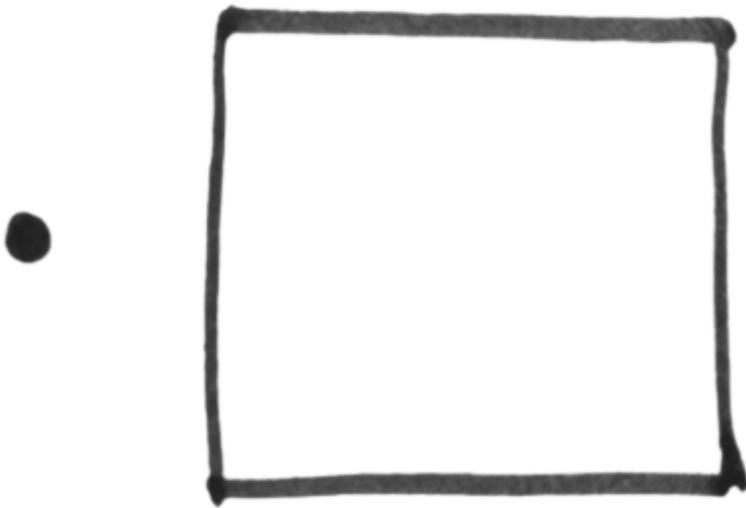
Análisis realizado de los periódicos *El País* y *El Mundo* durante los meses de enero, febrero y marzo de 2022

- CUESTIÓN POCO MEDIÁTICA
- NO SE PUBLICAN CASOS DE ACOSO ESCOLAR
- GENERALMENTE ES UN TEMA SECUNDARIO EN LA PIEZA PERIODÍSTICA EN LA QUE SE NOMBRA

¿Cómo se debería tratar?

- MAYOR VISIBILIDAD DE LA TEMÁTICA
- REALIZACIÓN DE REPORTAJES DE INVESTIGACIÓN PARA PODER OFRECER UNA VISIÓN AMPLIA DE LA CUESTIÓN
- INFORMACIONES NO SUPERFICIALES NI SENSACIONALISTAS
- ATENDER AL CÓDIGO DEONTOLÓGICO DE LA PROFESIÓN A LA HORA DE INFORMAR SOBRE EL ACOSO, YA QUE LA PROBLEMÁTICA IMPLICA A MENORES DE EDAD
- APARTADO ESPECÍFICO EN EL LIBRO DE ESTILO DE LOS MEDIOS DONDE SE INDIQUE CÓMO TRATAR ESTE TIPO DE HECHOS

TRIANA



## V. EL MIEDO

Sensación de alerta y angustia por la presencia de un peligro o mal, sea real o imaginario

# V. EL MIEDO

Desde que era pequeña hasta no hace mucho he sido una persona muy tímida, tanto que incluso lo pasaba mal al relacionarme dentro de mi propio grupo de amigos. Supongo que ese es el pretexto que usaron para convertirme en el objeto de burla de la gente que me hizo acoso escolar. No comprendo por qué se ve en la timidez, un rasgo negativo: parece que ser tímido te convierte en una persona rara y nada más lejos. Por ello, creo que se deberían dejar atrás los prejuicios y conocer a las personas porque, desde el respeto, todos nos podemos aportar.

En mi caso, el bullying comenzó en primaria, cuando tenía seis años, y dos compañeros de clase, que curiosamente eran hermanos, empezaron a tomarla conmigo. Empezaron a insultarme todos los días, mi cuerpo fue el objeto de las burlas: “sin huesos”, “escuchimizada”, “fea”, “orco”, etc.

A mediados del curso, empezaron a robarme el material escolar. Al principio, no entendía nada: cuando volvía del recreo al aula, me faltaba una goma, un lápiz, un boli... Hasta que, pasadas dos semanas, vi a uno de los niños que me acosaba con una goma que llevaba marcada mi inicial con boli verde, como siempre hacía con todos mis materiales.

Cuando pensé que los robos eran una situación muy fuerte y dura, llegaron las amenazas: “O me dejas los deberes o te espero a la salida”, “como le digas algo a los profesores, te enteras”, “dame la merienda o te tiro de los pelos”, etc. Esos chantajes hicieron que me hundiera más aún y que mi autoestima se fuera destruyendo poco a poco. Tenía seis años y no sabía cómo gestionar esa situación: lo que tenía seguro es que a mis padres no les podía contar nada porque en casa estábamos pasando por una etapa complicada y no quería preocuparlos más aún.

Sentía mucho miedo, me daba pánico enfrentarme a un nuevo día en clases porque no sabía qué me iba a encontrar, qué me iban a hacer ese día. Para mí ir a clases era una tortura, muchos días le decía a mis padres que estaba mala, otros que ese día había excursión y no tenía que ir a clases, etc. Les mentía y eso también me dolía porque sentía que les fallaba engañándolos.

En segundo de primaria, me cambiaron de grupo y no coincidí con los dos hermanos que me acosaban durante el resto de la primaria. Aunque ya no estaba con los agresores, seguía teniendo que soportar insultos y bromas por parte de algunos compañeros.

La pesadilla volvió al ir al instituto, me enfrentaba a una clase con compañeros totalmente nuevos y yo tenía la necesidad de querer pasar desapercibida y, a la misma vez, ser aceptada por el resto. Uno de los hermanos que me insultaba en primaria volvió a coincidir conmigo en clase y el profesor lo sentó en la mesa de delante mía: los insultos en público volvieron. Esta vez decía que tenía una voz rara, que era fea, tonta y callada. Además, siempre hacía comparaciones con mi físico. Incluso llegó a la violencia física: me golpeó con la silla al echarla hacia atrás con fuerza.

Seguía sin entender el por qué de tanto odio. No sabía qué hacer, porque tenía la sensación que fuera lo que fuera, solo empeoraría la situación. Pero, una vez más, fui incapaz de contarles la

verdad: además de no querer preocuparles, me avergonzaba el hecho de ser incapaz de defenderme yo sola en la clase.

En tercero de la ESO, aunque seguí conservando mi grupo de amigos del colegio, la que era en aquellos entonces mi mejor amiga y yo decidimos entrar en un grupo de niñas para conocer a más gente, ya que nuestros amigos eran mayoritariamente hombres. En este grupo existía cierto recelo por parte de una de las "líderes", pues ella no se sintió aceptada años atrás y en ese momento quería acaparar toda la atención de mi amiga, por tanto, aunque yo también formase parte del grupo, era un obstáculo para ella. En esa etapa me veía obligada a salir y relacionarme con ellas aun sabiendo que yo sabía que no encajaba del todo en ese grupo.

Al finalizar la etapa de la ESO y entrar en bachillerato, la situación cambió. Pero, aunque no recibía bullying de forma tan directa, sí que escuchaba como se reían de mí y susurraban a mis espaldas. Además, mis amigos habían elegido otras modalidades de bachillerato y me sentía sola en las clases.

Mis amigos nunca me dejaron de lado, pero tampoco actuaron ante esta situación que presenciaban a diario, quizás por mantener su estatus de popularidad dentro de la clase o por miedo a que les pasase a ellos. Ese hecho me dolía, pero me resigné a poder tenerlos solo de cara a la calle después del instituto.

Yo empecé a concienciarme, cada vez más, de que el problema lo tenía yo y por tanto tenía que cambiar. Pese a ser una persona tímida mi forma de combatir ese pánico a relacionarme con los demás era precisamente exponerme a esas situaciones que me incomodaban. Pensaba que trabajar en mi manera de relacionarme, era la única manera en que lo superaría, pero mi ansiedad social -creada en esos años- no desaparecía.

Al pasar a estudios superiores, salir del pueblo y cambiar radicalmente de ambiente, comencé a sentirme más cómoda y poder expresarme como yo realmente quería. Contaba con la ventaja de que nadie me conocía y no existían prejuicios previos. Además, al volver a mi pueblo en verano, comencé a salir más con mi grupo de amigos y aunque era algo que daba por imposible, comencé a vencer la timidez. Eso me llevó a conocer gente nueva y hacer muy buenos amigos.

Dada la mejora de la situación, creía que ya lo había superado todo, pero no. Me he dado cuenta que lo sucedido durante mi pasado, me ha dejado muchas huellas psicológicas: miedos, inseguridades, fobias, desconfianza... Un ejemplo es con mi pareja actual. La conocí hace tres años, y al principio de la relación todo iba bien y no había problemas; pero cuando fue avanzando, me di cuenta de que no podía confiar en él (realmente no podía confiar en casi nadie). Aunque mi situación había cambiado totalmente: el estar sometida a tantos años de inseguridades me había hecho creer que nadie me querría.

Lógicamente no es una conclusión a la que haya llegado fácilmente, fue gracias a la ayuda de un amigo que me di cuenta. Lejos de adoptar una actitud victimista, admitir lo que pasó en mi pasado, me parece muy triste y no puedo evitar avergonzarme y autocompadecerme de mí misma.

# Víctima

## PERFIL DEL ACOSADO

**\*Cualquiera puede ser víctima y ningún motivo justifica ese acoso\***

José Antonio Bueno Álvarez, Profesor Titular de Psicología de la Instrucción en la Universidad Complutense de Madrid: "no necesariamente puede hablarse de un perfil: basta que la persona entre dentro de unas categorías que el agresor percibe de una determinada manera para que adquiera la condición de víctima".

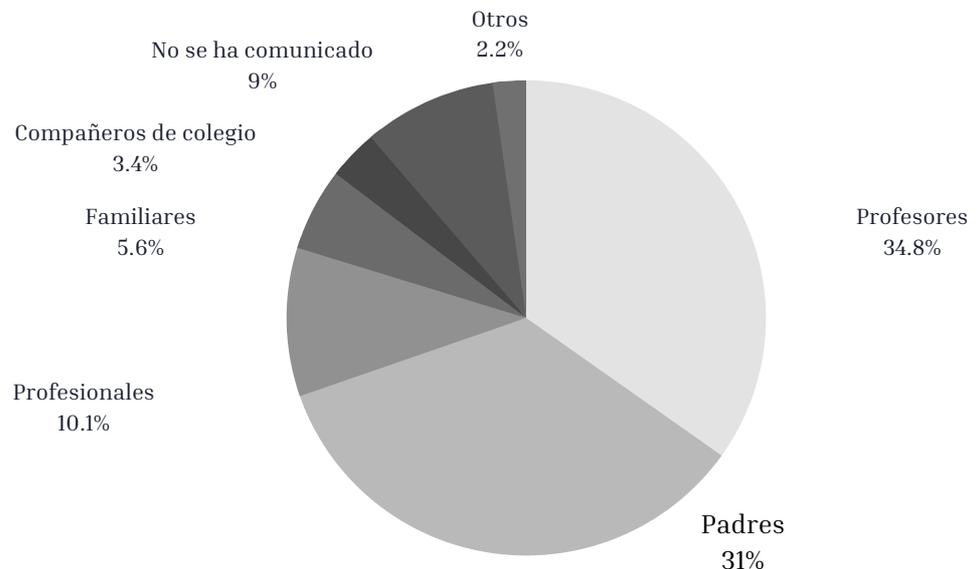
## III Informe Fundación ANAR (2021)

P.10. ¿Por qué crees que se meten con él/ella/ellos/ellas?  
Un mismo caso de acoso escolar puede tener varios motivos de agresión.

- Aspecto físico
- Ser "diferente"
- Por las cosas que hace o dice
- Porque no se relaciona bien
- Por sus gustos
- Por ser de otro país, cultura, raza o religión
- Por tener buenas o malas notas
- Porque huele mal o viene sucio
- Porque tiene problemas de lenguaje
- Porque quién se mete con él es agresivo
- Por ser nuevo
- Por tener alguna discapacidad
- Porque tiene problemas psicológicos
- Por su orientación sexual
- Por tener mucho o poco dinero

## ¿A QUIÉN PIDE AYUDA LA VÍCTIMA?

Fuente: Informe anual Servicio de atención telefónica de casos de malos tratos y acoso en el ámbito de los centros docentes del sistema educativo español del Ministerio de Educación (2017)



## POSIBLES CONSECUENCIAS

- **PROBLEMAS**
  - FÍSICOS: problemas de sueño ideación suicida, autolesiones, etc.
  - SOCIALES: no querer ir al colegio, aislamiento, bajada del rendimiento escolar, etc.
  - PSICOLÓGICOS: ansiedad, tristeza, agresividad, sentimiento de culpabilidad, trastornos de alimentación, etc.

## • CAMBIO DE CENTRO EDUCATIVO

-Javier Pérez Aznar, psicólogo experto en acoso escolar y miembro del programa TEI: "Es muy triste. La víctima no debería ser la que cambia de centro".

-Más del 85% de los casos, los menores vuelven a sufrir acoso en el nuevo colegio (Cómo detectar y actuar ante el acoso escolar, Fundación Mutua Madrileña y Fundación ANAR, 2017).

## • VÍCTIMA QUE SE CONVIERTE EN ACOSADOR

-Bueno Álvarez: "Es una respuesta a la situación vivida".

-Pérez Aznar: "Es pura supervivencia, cuando eres víctima se desarrollan estrategias para evitar el acoso".

# Acoso verbal

- 
- Motes
  - Chismes
  - Insultos
  - Menosprecios
  - Faltas de respeto
  - Humillaciones
  - Divulgación de rumores falsos

VALERIA

## VI. EL DESCONCIERTO



Confusión, desorden, desavenencia

# VI. EL DESCONCIERTO

Sufrí acoso escolar desde los catorce a los dieciocho años. Desde el primer momento fui el foco de mi acosadora, aunque nunca he sabido muy bien por qué. Yo he sido una niña que siempre he querido pasar desapercibida, por lo que no entendía ese empeño que mi agresora puso en mí.

En segundo de la ESO, fue cuando por primera vez coincidí en clases con mi acosadora. Parecerá una tontería, pero todo empezó cuando me percaté de que me miraba con desprecio durante las horas de clases. Al principio yo pensaba que era cosa mía, pero cada vez que levantaba la cabeza de mi cuaderno o cada vez que hablaba para responder al profesor, la veía mirándome con caras desagradables.

Al mes de clases, comenzó a excluirme del grupo. Recuerdo cómo cuando estábamos varios compañeros y yo, y siempre se dirigía a todos ellos menos a mí. Nombraba todos los nombres y cuando tocaba el mío, solo miraba con soberbia.

Otra de las cosas que hacía era preguntar por mí todo el tiempo: “¿Y Valeria?”, “¿dónde está esa?”, etc. Nunca entendí esa actuación porque cuando estaba con ella, me ignoraba. La fijación que tenía por mí también pasaba por cambiar su voz y gritar en voz alta que no me aguantaba: todos me miraban cuando lo hacía y ella sabía la vergüenza que me daba. Otra de las cosas que hacía era ridiculizarme haciendo referencia a mi apellido y a mi altura (desarrollé muy pronto y además soy bastante alta).

Lo más impactante era cuando interrumpía mis conversaciones con otros compañeros. En los descansos, yo intentaba hablar con otros compañeros y llegaba ella y les decía que les tenía que contar algo. Todo ello lo hacía para que dejaran de hablar conmigo porque realmente después les decía a mis compañeros cualquier tontería.

Lo que más sentí en esa etapa fue el desconcierto. Ese desconcierto venía porque me despreciaba continuamente, pero después quería hacer los trabajos conmigo. Y la cosa no quedaba ahí, los martes y los jueves por las tardes íbamos a clases de inglés y ella me trataba completamente normal, se preocupaba por mí e intentaba ayudarme con los trabajos que había que entregar.

Teníamos muchas cosas en común: nos gustaba la música pop, teníamos una manera de organizar los estudios muy parecida, sentíamos devoción por la asignatura de dibujo, etc. Con el tiempo, he llegado a la conclusión de que su comportamiento venía de su comparación conmigo. Creo que veía en mí lo que ella quería ser, pero por la situación que vivía en su casa y en su entorno no podía ser. Considero que no tenía nada en contra mía, ella sólo proyectaba en mí todas sus frustraciones e inseguridades: además supongo que era una manera de desviar la atención hacia mí y no verse débil ella.

# Acosador

Gairín y otro grupo de autores (2013) exponen que los agresores justifican sus conductas diciendo que fueron las víctimas los que provocaron sus acciones.

## ALGUNAS DE LAS POSIBLES MOTIVACIONES DEL ACOSADOR

- Diversión
- Proyección de frustraciones y complejos
- Ira
- Prejuicios
- Envidia
- Problemas familiares
- Gestión de sus propias emociones
- Sentimiento de superioridad moral o física

Javier Pérez Aznar, psicólogo experto en acoso escolar y miembro del programa TEI: "El rasgo común de los acosadores es la baja autoestima: antes, durante y después del acoso. Por eso, no hay que ir contra el acosador sino contra lo que hace".

## MUESTRA DE DOMINIO SOCIAL SEGÚN GÉNEROS

Masculino

Agresividad

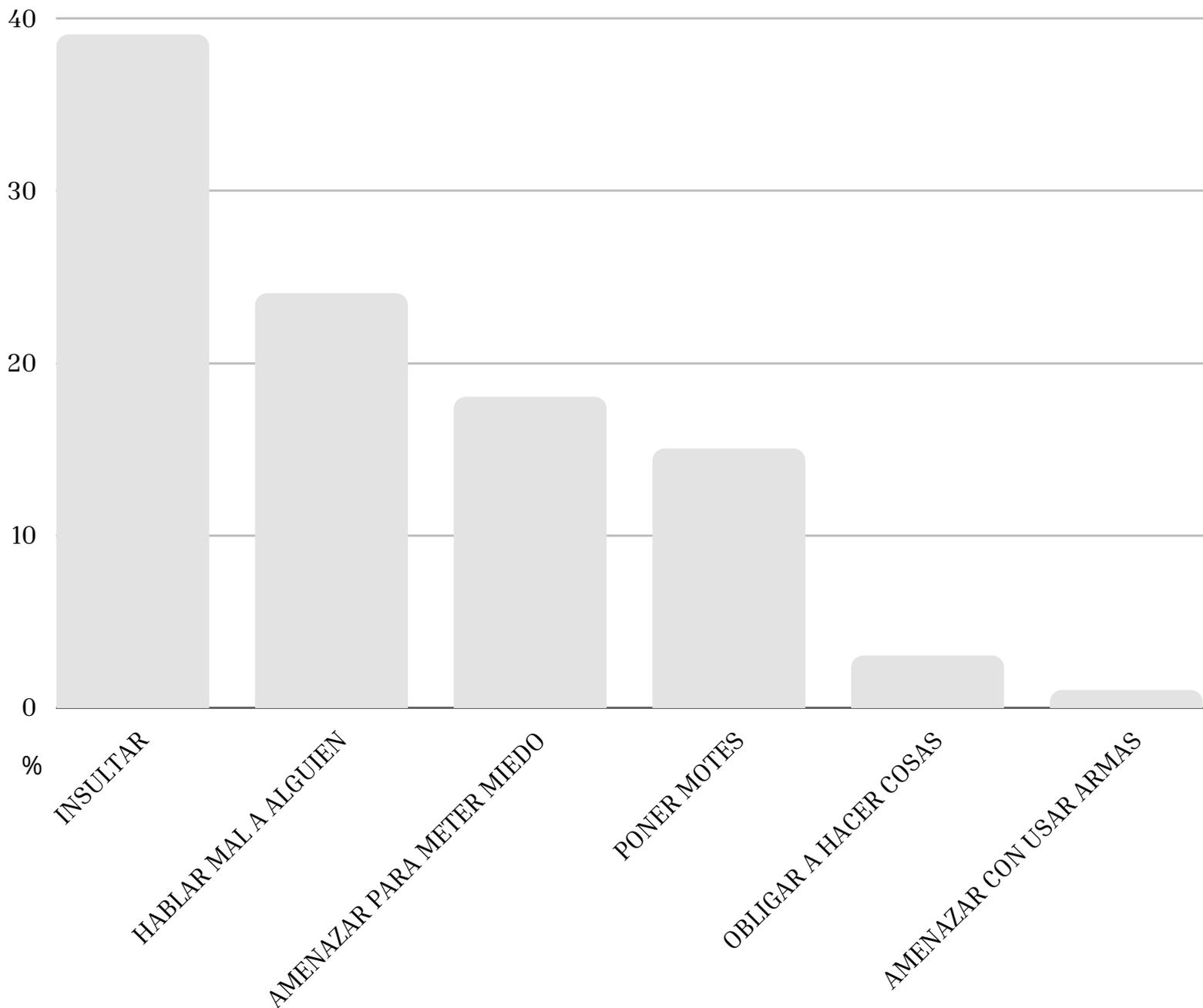
Femenino

Aislamiento de  
las víctimas

TIPOS DE ACOSO

# Acoso psicológico

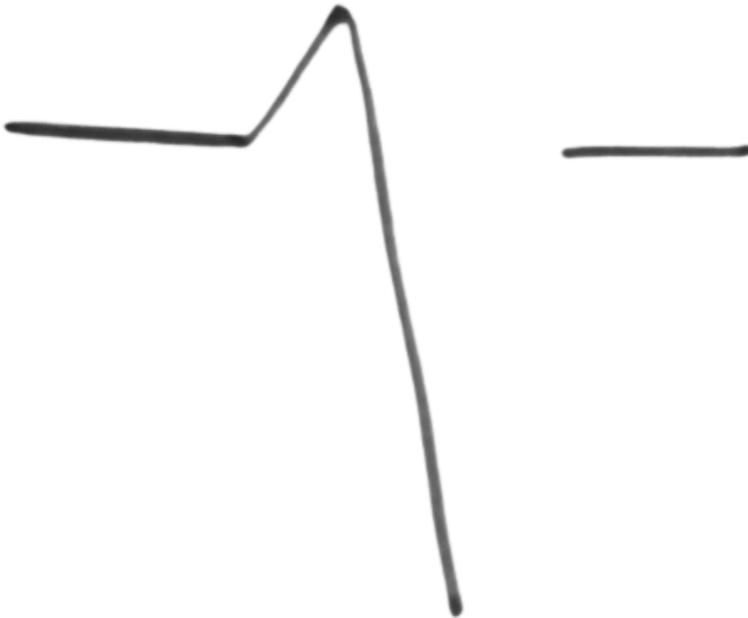
El acoso psicológico se trata de “acciones encaminadas a minar la autoestima del individuo y fomentar su sensación de inseguridad y temor. El componente psicológico está en todas las formas de maltrato” (Avilés, 2003)



Fuente: Informe anual Servicio de atención telefónica de casos de malos tratos y acoso en el ámbito de los centros docentes del sistema educativo español del Ministerio de Educación (2017)

## VII. EL DESPRECIO

Palabra o acción que indican  
desaire, desestimación y desdén



# VII. EL DESPRECIO

Cuando tenemos tres años, nos encontramos en un aula rodeados de iguales y aparentemente todos vamos al unísono. Seguramente, haya vivido momentos muy agradables en mi infancia. Pero, yo recuerdo que, en tercero de infantil, con cinco años, lloraba y no quería ir a clase: tengo la imagen grabada de un día que me quitaron la merienda.

Llegó la primaria y empezaron los exámenes y, con ello, los cuchicheos por mis notas. Era una niña de sobresaliente aunque no dedicaba mucho tiempo a los estudios: por aquellos entonces yo me dedicaba a bailar durante todo el día y a llevar a cabo mil aficiones más. Tengo recuerdos difusos de esa época, ya que supongo que la memoria intenta olvidar todo aquello que no se quiere recordar. Eso sí, el sentimiento de vacío y de no estar en la misma sintonía que mis compañeros aparecía frecuentemente.

Todo se complicó en la ESO, con la adolescencia; son unas edades complicadas y de cambios. Me veía sometida a mucha presión psicológica por parte de algunos compañeros y, sobre todo, por una persona a la que todos le seguían. Creo que todo se debía a que no me dejaba llevar por el grupo y a las notas que sacaba, puesto que el sistema educativo nos enseña a ser los mejores, a competir. Yo sacaba muy buenas notas, es cierto que era responsable y me gustaba llevarlo todo bien; sin embargo, no era mi obsesión ni mi principal propósito. En esta etapa tampoco le dedicaba mucho tiempo a estudiar: mi rutina era hacer resúmenes y leerlos el último día.

Un día al entrar en clase, una persona me impidió el paso, insistí en entrar. Esa persona me puso la zancadilla y yo reaccioné a ello: no me siento orgullosa de haber reaccionado con violencia, pero parece que tuvo que pasar eso para que de una vez por todas los profesores reaccionaron. Recuerdo que una semana antes de que eso ocurriera, estuve en el despacho con la tutora, ella respondió que lo dejará pasar, que fuera a lo mío. Fui a dicha tutoría junto a una compañera que consideraba mi amiga que, cuando sucedió ese hecho y los profesores pusieron medidas y el ambiente en la clase era mucho menos tenso para todos, dejó de juntarse conmigo.

En mi caso, los profesores no actuaron y aun sabiendo que había un caso de acoso: tal como he comentado anteriormente, fui a una tutoría para hacérselo saber. Lo percibieron como “cosas normales”, me dijeron que yo tenía “unas espaldas muy anchas para echarme todo en ellas”, que yo valía mucho... Muchas veces me pregunto si se hubieran mantenido al margen si yo hubiera sido su hija. Considero que la docencia debe ser una profesión con vocación y donde la ética e inteligencia emocional tenga una gran carga. Otra vez, un profesor suspendió a una compañera (en un trabajo en pareja), ella me acusó de que era mi culpa en un recreo respaldada de diez o más personas (a la cara a solas no lo hizo); y el docente no fue contundente a la hora de condenar esa acción y explicar que el que había puesto la calificación era él.

Estaba sola y tocaba enfrentarse a tercero de la ESO, en un instituto del pueblo de al lado. Tenía muchas expectativas y muchas ganas de conocer a gente nueva; sin embargo, todo se repitió. Los compañeros de clase de otros pueblos me trataban con cierto desprecio. Siempre recuerdo como anécdota que me dijeron: “claro, si no sales de tu casa”. Yo me pregunté: “¿cómo saben eso si no

viven en mi pueblo?”. Todos decían eso, que no salía, pero tal vez no se preguntaban el por qué de la cuestión: me habían excluido y yo no era una persona que iba a estar en un grupo en el que no me sentía bien. El sentimiento era de aislamiento, me sentía prejuiciada, hiciera lo que hiciera... siempre era “la rara”, siempre. No encontraba mi sitio, sentía un rechazo generalizado; y eso que me considero una persona muy sociable y alegre.

Otra de las cosas por las que pasaba era el trayecto de autobús de mi pueblo a las clases: siempre me sentaba sola, escuchaba como hablaban de mí... Realmente, a eso tampoco le daba mucha importancia, sin embargo, recuerdo como una vez cuando venían a mi casa dos compañeros de otro pueblo a hacer un trabajo, una niña les dijo que si en serio venían a mi casa. Me sorprendió cómo las personas pueden ser tan ingratas, puesto que los familiares de esa misma niña estaban muy agradecidos con mis padres.

En tercero de la ESO, siempre me pedían los deberes, y lo hacían personas que me criticaban y rechazaban; obviamente, no se los dejaba. También, he de decir que la mayoría de las veces ni los llevaba hechos, pero siempre respondía sobre la marcha cuando el profesor o la profesora me preguntaban. Me llamaban “egoísta” por ello; supongo que ser egoísta se aplicaría si niegas algo a una persona que te hace bien. Durante ese curso, siempre estaba en continua alerta. Para mí eso era muy difícil porque soy una persona muy espontánea y extrovertida, pero el hecho de no poder confiar en nadie, me hacía ser alguien que no tenía nada que ver con lo que era con la gente que me quería.

La salvación de ese curso fue cuando la profesora distribuyó los sitios y me tocó con un compañero que arrojó algo de luz a mi estancia en clase. Fue un gran amigo, es un gran amigo: me enseñó tanto, es tan valiente. No olvidaré todo lo que reímos y lloramos (de emoción) entre esas cuatro paredes.

También, recuerdo que me juntaba con una niña dos años mayor que yo, yo era de las pocas personas con las que ella solía pasar tiempo. Llegó su cumpleaños y yo estaba en una tienda del pueblo y me encontré a esa niña con veinte personas más -a las que llamaba “su pandilla”- comprando comida para celebrar su cumpleaños. Alardeaba de “su pandilla”, pero realmente casi nunca estaba con ellos. Es más, he escuchado como personas que asistieron a su cumpleaños, la rechazaban. Fue triste ver eso porque aunque prefieran estar contigo que con los otros, dan prioridad al hecho de sentirse adaptado al grupo. Pero, a la misma vez, fue gratificante porque pensé que yo no formaba parte de esa hipocresía.

Algo similar ocurría con la gente de fuera que venía los veranos, encontraba a gente con la que congeniaba, pero cuando encontraban a otra gente más “guay”, se iban con ellos. Yo comprendo que con esa edad, lo que una persona quiere es salir e ir con la mayoría, es algo que comparto; pero, quizás podrían haber hecho algo para integrarme.

El curso de cuarto de la ESO, que hice por la rama de ciencias, fue un año llevadero. Sin embargo, en primero de bachiller elegí ciencias sociales aun sabiendas que todos los profesores y compañeros decían que era una clase donde la competición se imponía y que estaba la persona que me acosaba en el pueblo. Había compañeros que me expresaban su aprecio a solas y mostraban su desagrado a algunos compañeros de la clase; pero, sin embargo, después eran sus cómplices. Ahí me di cuenta

que la personalidad de las personas brillaba por su ausencia y que el efecto “grupo” siempre valía más. También, había compañeras que no se llevaban bien entre ellas, pero se unían para hacer comentarios sobre mí.

Apareció una compañera (pese a no estar en su clase) que me ayudó mucho, mucho. Ella me contaba que en algunas optativas -donde yo no estaba-, algunas compañeras se llevaban todo el tiempo hablando de mí sin ninguna razón. Aunque no me defendía de los comentarios negativos que le hacían sobre mí, nunca se avergonzó de ser mi amiga. Me iba a su pueblo para salir, salíamos de fiesta por Sevilla...

Obviamente no pienso que todo el mundo fuera malo, eso por supuesto que no, pero era más fácil seguir al rebaño, no señalarse para no convertirse en objeto de crítica, desviar la atención de las inseguridades, tener un grupo con el que salir (aunque no se estuviera a gusto con él). A día de hoy, hay compañeros que me han pedido perdón: unos por haberme dejado de lado, otros por no haberse acercado a mí antes por los rumores, etc.; otros que me hablan con estima (creo que todos maduramos y nos damos cuenta de los errores del pasado), otros que siguen igual...

En definitiva, fueron años difíciles en el instituto. Soporté cuchicheos, habladurías, burlas, zancadillas, impertinencias, rumores, calumnias... A mí me ha hecho una persona muy madura y que valora mucho a lo que le rodea, pero es intolerable que ningún niño pase por esa situación, puesto que a todos no les afecta de la misma forma ni tienen las mismas herramientas para enfrentarse a un caso de acoso. Yo me quedo con lo positivo de lo negativo porque el vínculo familiar -tan grande que forjó esa situación- quizás no hubiera sido el mismo, ya que las personas de mi edad no solían tener tan buena relación con sus padres. Era irónica la situación porque en mi casa yo era luz; y en clase solo me querían ver como oscuridad.

Hasta que no he llegado a la universidad, no he sabido lo que es sentirse bien en una clase: he conocido lo que es el compañerismo y la amistad. Cuando les contaba que me habían hecho acoso escolar, siempre se sorprendían porque decían que era una persona con carisma y muy sociable.

# Grupo de iguales

**Javier Pérez Aznar**

Psicólogo experto en acoso escolar y coordinador de las redes TEI



El grupo de iguales lo es todo. Sin público no hay acoso



No hay que ir contra el acosador sino contra lo que hace, hay que cambiarle la recompensa de sus actos

**José Antonio Bueno Álvarez**

Profesor Titular de Psicología de la Instrucción en la Universidad Complutense de Madrid

La complicidad entre acosador y grupo de iguales se da por:



**ACCIÓN**

**OMISIÓN**

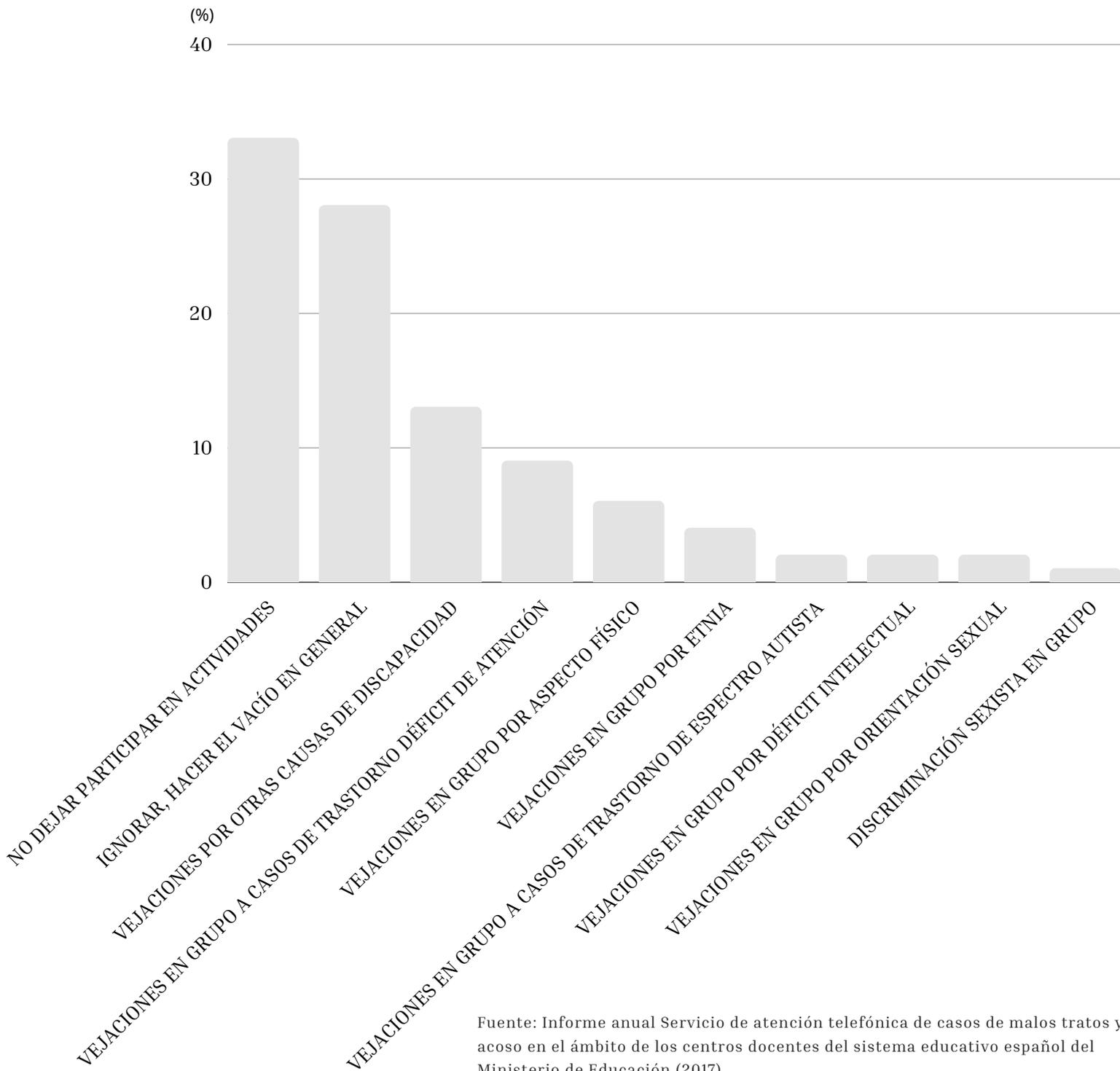
PARTICIPA EN EL ACOSO ESCOLAR DE MANERA DIRECTA

PARTICIPA EN EL ACOSO DE MANERA INDIRECTA

- Temor a las represalias
- Miedo a ser excluido
- No pasar a ser víctima
- Falta de empatía
- Presiones sociales
- Ausencia de valores

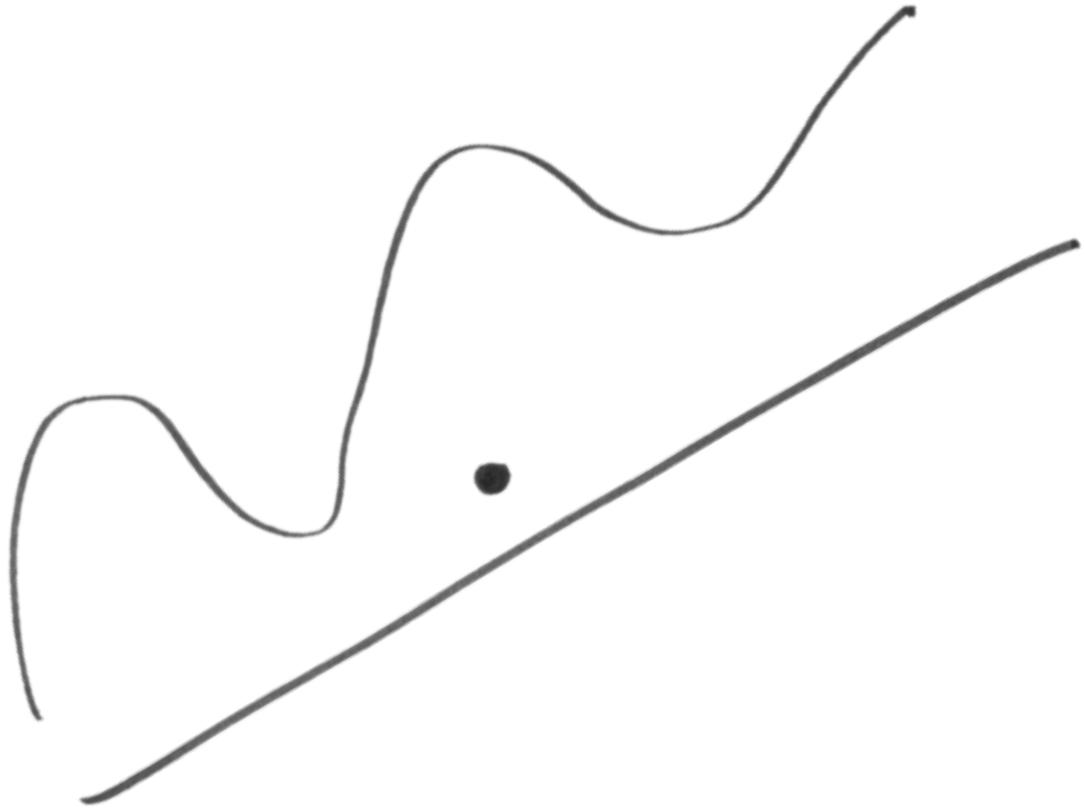
# Acoso social

El acoso social se caracteriza por la exclusión, aislamiento, bloqueo de relaciones e interacciones y/o carga contra la imagen social de la víctima. Todo ello produce que muchos otros niños se sumen al grupo de acoso de manera involuntaria o inconsciente al percibir que el acosado merece el acoso que recibe. Ahora bien, "estas acciones pasivas son acoso indirecto" (Ministerio de Educación Pública de Costa Rica, 2012), que tienen mucho impacto sobre los menores.



Fuente: Informe anual Servicio de atención telefónica de casos de malos tratos y acoso en el ámbito de los centros docentes del sistema educativo español del Ministerio de Educación (2017)

PABLO



## VIII. LA IMPOTENCIA

Sentimiento de frustración por no poder hacer nada ante la situación que se presenta

# VIII. LA IMPOTENCIA

Debido a una negligencia médica, me faltó oxígeno al nacer y eso me originó una lesión en el cerebro que me dañó el sistema locomotor afectando gravemente a las piernas. La enfermedad que padezco se conoce como diplejía espástica y se caracteriza por la rigidez en los tendones. Me caía muchísimo al suelo y mi forma de caminar era horrible hasta que me operaron con diez años, a partir de ese momento ya pude caminar por mí mismo.

Sufrí acoso escolar hasta dejar la ESO con quince años. En el colegio, cuando iba por los pasillos: me empujaban, me tiraban al suelo, me pisaban las manos, etc. También tenía que soportar algunos comentarios como "mira, como anda", "malito", "cojo", "ese chico parece que va borracho" y un largo etcétera que no prefiero ni recordar.

Uno de los recuerdos más duros que tengo es la impotencia que sufría en las clases de educación física. O me obligaban a realizar ejercicios aún sabiendo que no podía realizarlos, lo que era humillante porque obviamente la mayoría de cosas no podía hacerlas bien; o me quedaba mirando mientras todos jugaban sentado en un banco solo viendo como todos hacían cosas que yo no podía hacer. Sin contar que algunos compañeros se quejaban si yo formaba parte de su equipo en los juegos.

Otra de las dificultades de la enfermedad era el tema de subir y bajar escaleras; lo que también fue un pretexto para el acoso. Por mi problema siempre tenía que estar en las clases de la planta baja y normalmente las aulas de tercero y cuarto de la ESO siempre estaban en la primera planta; y, los compañeros se quejaban y metían conmigo, querían estar con la gente de nuestra edad (cosa que entiendo) y con los "mayores".

Además cada vez que salía por el pueblo, las miradas y los comentarios del resto me causaban mucho dolor. Incluso recuerdo como una vez me echaron de un pub del pueblo donde había un castillo hinchable y una piscina de bolas solamente por tener mi enfermedad. Era muy duro ver como tenía que enfrentarme a esas situaciones por culpa de terceros y de su discriminación; me generaba mucha impotencia, puesto que yo estaba bien y no tenía culpa de haber nacido con esa enfermedad.

Todo lo que sentía no lo compartía con nadie: mis padres creían que los que sufrían eran ellos por tener un hijo así. Realmente ha tenido que ser duro para ellos, pero no saben que sentía yo que era el que no era capaz de hacer cosas que todo mi alrededor sí podía.

A la hora de las relaciones sentimentales, también me afectó mucho: las inseguridades, pensar que nadie me iba a querer, que no iba a ser suficiente para nadie, etc. Sin embargo, por suerte, ahora sé que solo eran limitaciones que me habían puesto.

Lo que mejor me ha podido pasar es ir a estudiar a la ciudad: la gente no se mete con nadie, mi problema no se ve como algo grave, hay personas con gustos muy variados... Gracias al cambio de aires y al conocer a personas que me han valorado, he podido pasar página de esa etapa.

IMPLICADOS

# Familia

95%

ESPAÑOLES

Creen que los padres de los acosadores suelen tratar de ocultar, minimizar o justificar el acoso que ejercen sus hijos.

II Estudio sobre la percepción del bullying en la sociedad española realizado por Dilo Todo Contra el Bullying en 2021

## José Antonio Bueno Álvarez

Profesor Titular de Psicología de la Instrucción en la Universidad Complutense de Madrid

### PAPEL ACTIVO

#### FAMILIA DEL ACOSADOR

Reconocer los hechos, pedir perdón y cambiar la forma de relacionarse con el acosador en el seno familiar.

#### FAMILIA DE LA VÍCTIMA

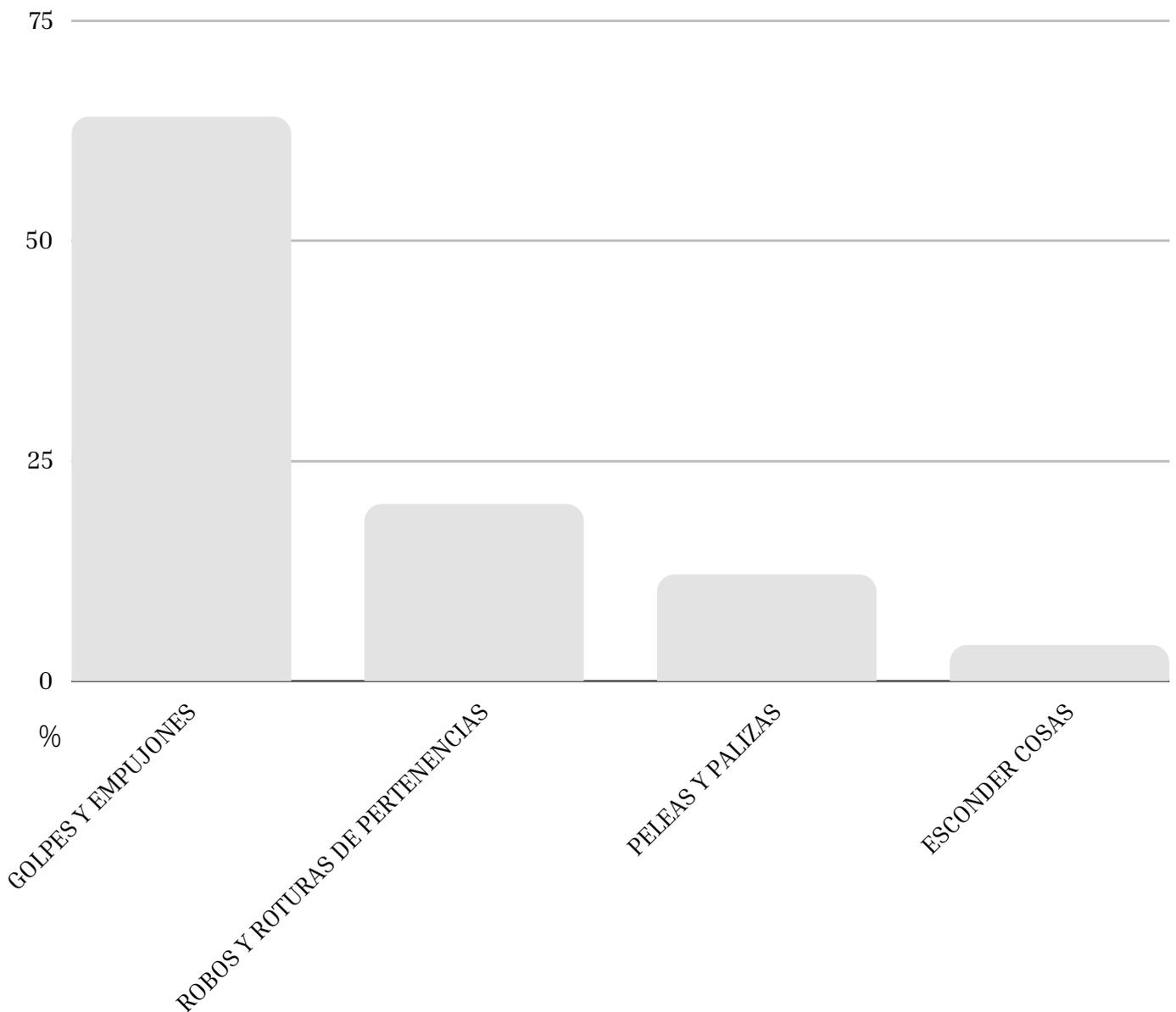
Arropar a la víctima, comprender cómo se siente y ayudarla a reconstruir su autoestima.

TIPOS DE ACOSO

# Acoso físico



El acoso físico incluye toda acción corporal como golpes empujones, patadas, formas de encierro o daño a pertenencias (Fabiola Domínguez y María del Carmen Manzo, 2011)



Fuente: Informe anual Servicio de atención telefónica de casos de malos tratos y acoso en el ámbito de los centros docentes del sistema educativo español del Ministerio de Educación (2017)

Pesar y melancolía que se siente por la ausencia o  
pérdida de alguna persona o cosa



ABRIL

## IX. LA SOLEDAD

# IX. LA SOLEDAD

Cuando empezó sexto de primaria, la clase se dividía en los “populares” y los “pringados”, yo era de este último grupo, según las concepciones que mis compañeros tenían, claro. Yo era una persona seria y tímida, realmente no pasaba por un buen momento personal. En casa tenía problemas familiares y en el colegio lejos de evadirme de ellos, todo empeoraba. En clases, siempre estaba sola, no tenía con quien hablar y desahogarme, a quien confiarle mis problemas, etc. Sin duda la soledad fue mi gran compañera durante mis años del colegio.

En las clases de educación física siempre era a la última persona que elegían y no precisamente por mi condición física: era una persona atlética, iba a clases de defensa personal todos los jueves y a voleibol todos los viernes. Sin embargo, no querían estar conmigo, simplemente era eso. También recuerdo que siempre me acercaba a la gente que venía nueva al colegio y entablaba amistad con ellos, aunque cuando encontraban a gente con “más fama” me dejaban tirada.

También se metían conmigo porque no era muy buena en las asignaturas teóricas, suspendía casi todos los exámenes y me decían “tonta” por ello. A mí me gustaba pintar y dedicaba la mayoría de mi tiempo a ello. Me daba mucha rabia que ser bueno en matemáticas fuera “mejor” y estuviera más aceptado que ser buena en educación artística.

Era tal mi desesperación por aquellos entonces, que me compraba chucherías y pipas para que se acercaran a mí en el patio: era mi única manera de socializar, de que se acercaran a mí -aunque solo fuera por puro interés-. Ahora miro atrás y me doy cuenta que una no debe permanecer donde no la quieren, sin embargo, comprendo que la inseguridad y la angustia que sentía en aquellos entonces me empujaron a actuar así.

Otra de las cosas por las que pasé fue cuando, en primero de la ESO, un compañero me intimidó en el cuarto de baño de chicas, me empujó contra la pared y me tocó por debajo de la camiseta: yo me puse a llorar y, por suerte, él paró. Hasta los diecinueve años no lo he verbalizado a alguien, la vergüenza me impedía hacerlo.

En el entorno fuera del colegio, en las clases de defensa personal o voléibol, por ejemplo, tenía bastantes amigos porque no me pusieron la etiqueta de “rara”. Como anécdota, siempre cuento, que quien también me tenía puesta esa etiqueta era mi actual mejor amiga, quien pertenecía al grupo de las “populares” y nos caímos mal hasta que se dio cuenta que solo eran eso: prejuicios. Ella evolucionó -al igual que yo-, al fin y al cabo, esas son edades donde si no se tienen unos fuertes valores y una personalidad firme, se puede hacer daños a los demás -aunque sea con el silencio-.

Se reían de mí y me decían “rara” por no vestir como ellos, pero realmente: ¿qué es lo raro y que es lo normal? Actualmente, y con la experiencia que tengo hoy en día a mis veinte años, creo que la gente le tiene miedo a lo diferente (que no tiene porque ser raro), ese hecho causa rechazo porque somos conservadores y queremos una estabilidad social (que se vería “empañada” al juntarse con personas que no son comunes) aunque esas personas nos puedan aportar y enriquecer más que otras.

IMPLICADOS

# El sistema educativo

TRANSMISIÓN CONOCIMIENTOS



INTELIGENCIA EMOCIONAL

II Estudio sobre la percepción del bullying en la sociedad española  
Dilo Todo Contra el Bullying (2021)

**70%**

de los españoles creen que los centros educativos suelen tratar de ocultar los casos para evitar que se tenga una mala imagen de ellos

**75%**

de los españoles creen que los centros educativos no están preparados para solucionar temas de acoso escolar



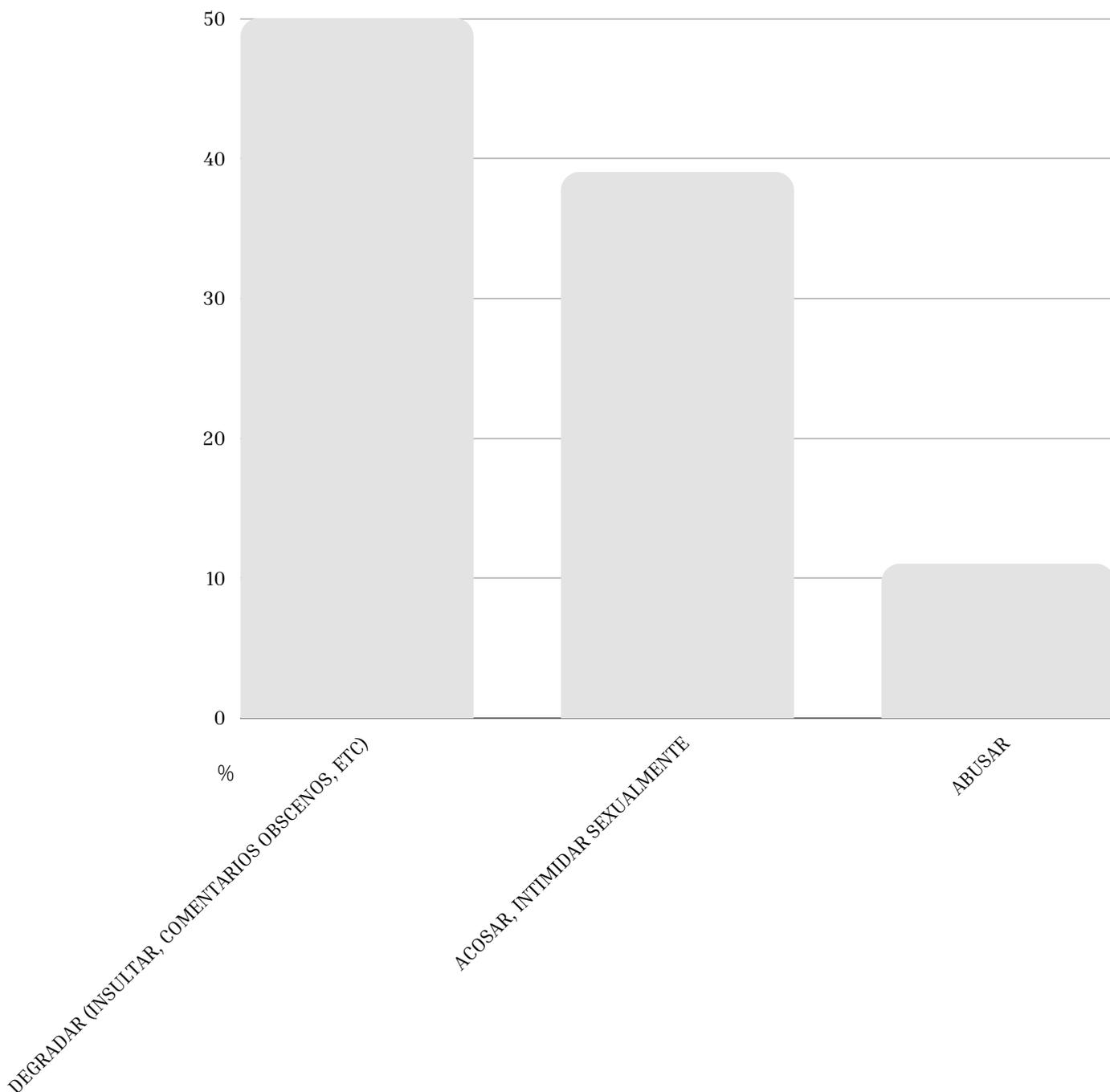
"No creo que el sistema de calificaciones sea el principal promotor de los casos de acoso, pero pudiera ser un ingrediente más que sume como elemento discordante o negativo"

**Rafael Bailón Ruiz**



TIPOS DE ACOSO

# Acoso sexual



Fuente: Informe anual Servicio de atención telefónica de casos de malos tratos y acoso en el ámbito de los centros docentes del sistema educativo español del Ministerio de Educación (2017)

VICTORIA

## X. LA RABIA



Ira, enfado grande

# X. LA RABIA

Yo fui víctima de bullying durante muchos años. Al principio todo era muy inocente, no entendía nada de lo que pasaba. Pero conforme iba creciendo, la gente se alejaba cada vez más de mí. Creo que la gente se distanciaba de mí o se metía conmigo porque yo estaba en la misma onda que ellos. En el colegio, no seguía las modas, ni me interesaban los temas que hablaban; cuando entramos al instituto yo aún jugaba con muñecas y el resto de niños se creían superior a mí y más "maduros" por hacer otras cosas como beber o fumar.

Fue una etapa de mi vida muy dura, sufrí cosas surrealistas, que para una niña de ocho años, creo que son muy difíciles de comprender o encajar. La palabra "conejo" me ha acompañado toda mi vida, me llamaban así porque mis paletas eran muy grandes. Parece que los golpes son los únicos que dejan huellas, sin embargo, escuchar insultos todos los días sobre tu físico, te marca y acompaña -probablemente- durante toda tu vida.

Recuerdo como en quinto de primaria, en una clase que faltó el profesor y nos sacaron al patio, mis compañeros se inventaron un reto en el juego de "verdad o reto", que consistía en decirme que era muy guapa - pero obviamente de manera irónica- para humillarme. En sexto, mis compañeros se inventaron que tenía una enfermedad contagiosa, y que si te acercabas a mí podrías contagiarte.

Mis cuadernos fueron grandes protagonistas en esa época, dedicaba mis tardes a rehacer mis apuntes. Por un lado, usaban mi mochila como papelera y tiraban restos de comida y zumos medio llenos, que me destrozaban las libretas.

Por otro lado, un par de profesores solían poner mi cuaderno como ejemplo y me obligaban a dejarlo al resto de la clase y los compañeros me dejaban comentarios feos en las últimas páginas. También, me dejaban notas insultándome en mi escritorio.

Durante el colegio, también recibí empujones en el pasillo del colegio, soporté susurros cuando pasaba por al lado de alguien, aguanté amenazas si no le dejaba los deberes a mis compañeros... En el instituto, en segundo de la ESO, ya me dejaron sola por completo, sin ni siquiera darme una explicación. Al principio de la exclusión, intentaba hablar con la gente, pero poco a poco fui callándome más y más hasta el punto de que me comenzaron a llamar "la muda".

Durante tercero y cuarto de la ESO, me llamaban por teléfono para insultarme por números privados, se metían conmigo porque me desarrollé físicamente más tarde, me amenazaban con pegarme a la salida, me tiraban comida en el pelo, etc.

Le conté a los profesores lo que me pasaba y me ignoraron, incluso la orientadora de mi colegio me dijo que era mi culpa porque era tímida. Y yo nunca fui tímida, lo que pasa que la gente siempre me rechazó de primeras. Y no es que yo me lo hubiera buscado, yo también quería tener amigos y salir los fines de semana, pero no tenía con quien hacerlo.

Creo que la formación de los profesores debería estar enfocada a la educación emocional, puesto que hay que tener en cuenta que muchos de ellos han podido ser acosadores en su infancia y adolescencia.

Al igual que algunos profesores han sido acosadores en su infancia, algunos padres de mis compañeros me miraban mal. Por eso, yo creo que ese comportamiento no venía de ellos sino de la educación que le han dado sus padres. No se puede saber cómo se comporta tu hijo en el colegio, pero sí se es consciente de cómo lo educas en casa y los comentarios que haces en su presencia. No le conté a mi entorno familiar lo que pasaba en el instituto porque me avergonzaba el hecho de no tener amigos y el tener que admitir al resto - y sobre todo a mí misma- que era una marginada.

Era más fácil mentir y decir que mis amigos no salían y por eso yo no lo hacía. Cuando vieron que mis notas habían bajado considerablemente siendo yo una niña de sobresaliente, se percataron de algo y me quisieron cambiar de instituto, pero yo me negué. Pensé: “no voy a dejar que ellos ganen” y así fue.

Con el tiempo, cuando ya acepté lo que me pasaba y se lo conté a mis padres, les pedí ir a terapia, sin embargo, ellos se mostraron reacios. Me parece increíble que la salud mental siga siendo un tema tan tabú cuando una mente sana es el motor de la felicidad.

Para mí, hablar de acoso escolar me remite a rabia e impotencia. Muchas veces me han preguntado que por qué no hice nada al respecto y por qué no lo conté. Pero pocos pueden entender la vergüenza de pasar por el bullying, más que vergüenza, el desconcierto que causa en un niño o adolescente que no tiene herramientas para gestionarlo. Ahora pienso en esa niña de ocho años tan inocente o en la adolescente de quince años que se supone debía tener una vida social, y me da rabia. Principalmente porque siento que perdí, de alguna manera, esos años de vida y eso también me provoca mucha tristeza.

A día de hoy sigo sin saber por qué me lo hicieron y esa pregunta me ha torturado durante muchos años, pero ya no voy a permitir que mi pasado me detenga más. El acoso escolar me dejó secuelas que me ha costado muchas sesiones de terapia superar: caí en una profunda depresión acompañada de una crisis ansiosa muy grave, me impedía acercarme a conocer personas nuevas, me dificultó seguir estudiando, me creó muchas inseguridades y complejos, perdí completamente la capacidad de ilusionarme por la vida... En definitiva, me hundió la vida durante muchos años y la desesperación de verte en una situación así, me llevó a no ver otra salida que el suicidio: yo solo quería morir, cuando te pasa eso no ves una salida, todo es oscuro a tu alrededor.

Yo me refugié en los libros y en la escritura, y por desgracia para mí, conecté virtualmente con una comunidad de amantes de las letras que resultaron tener los mismos pensamientos suicidas que yo. Evidentemente esos pensamientos se los escondí a mis padres y al resto de mi familia.

Mucha gente de mi alrededor lo ha sufrido también, pero me resulta raro que nadie nunca sea quien lo haya hecho. Yo también lo hice a una persona que era importante para mí y aún me arrepiento muchísimo. Pedí perdón y me prometí nunca más volver a hacerlo porque sé el daño que causa. En mis redes sociales, hablo de acoso escolar bastante, y no porque quiera dar pena con mis mensajes, sino porque quiero que alguien, por fin, sea capaz de reconocer que sí ha hecho bullying.

Me gustaría que aquellas personas que fueran acosadores pidieran perdón a las víctimas -nunca es tarde-, reflexionaran sobre lo ocurrido para intentar ser mejor persona y así podrían perdonarse ellos mismos -en el caso que tengan sentimiento de culpabilidad-. Siempre expongo que deberíamos pensar que en el caso que queramos tener hijos, ellos fueran víctimas.

IMPLICADOS

# Docente



Detrás de cada niño acosado, hay un profesor que no hace lo que debe y no por ser malos docentes, que los hay también, sino por ignorancia

**Javier Pérez Aznar, Psicólogo experto en acoso escolar**

## III Informe de la Fundación ANAR (2021)

Para los alumnos, la forma más eficaz de resolver el acoso escolar es avisar al profesor

## II Estudio sobre la percepción del bullying en la sociedad española Dilo Todo Contra el Bullying (2021)

**22%**

**PROFESORES**

Creen que están poco o nada preparados para resolver situaciones de acoso escolar

**82%**

**PROFESORES**

Creen que no tienen suficiente autoridad en los centros ni se les respeta

**77%**

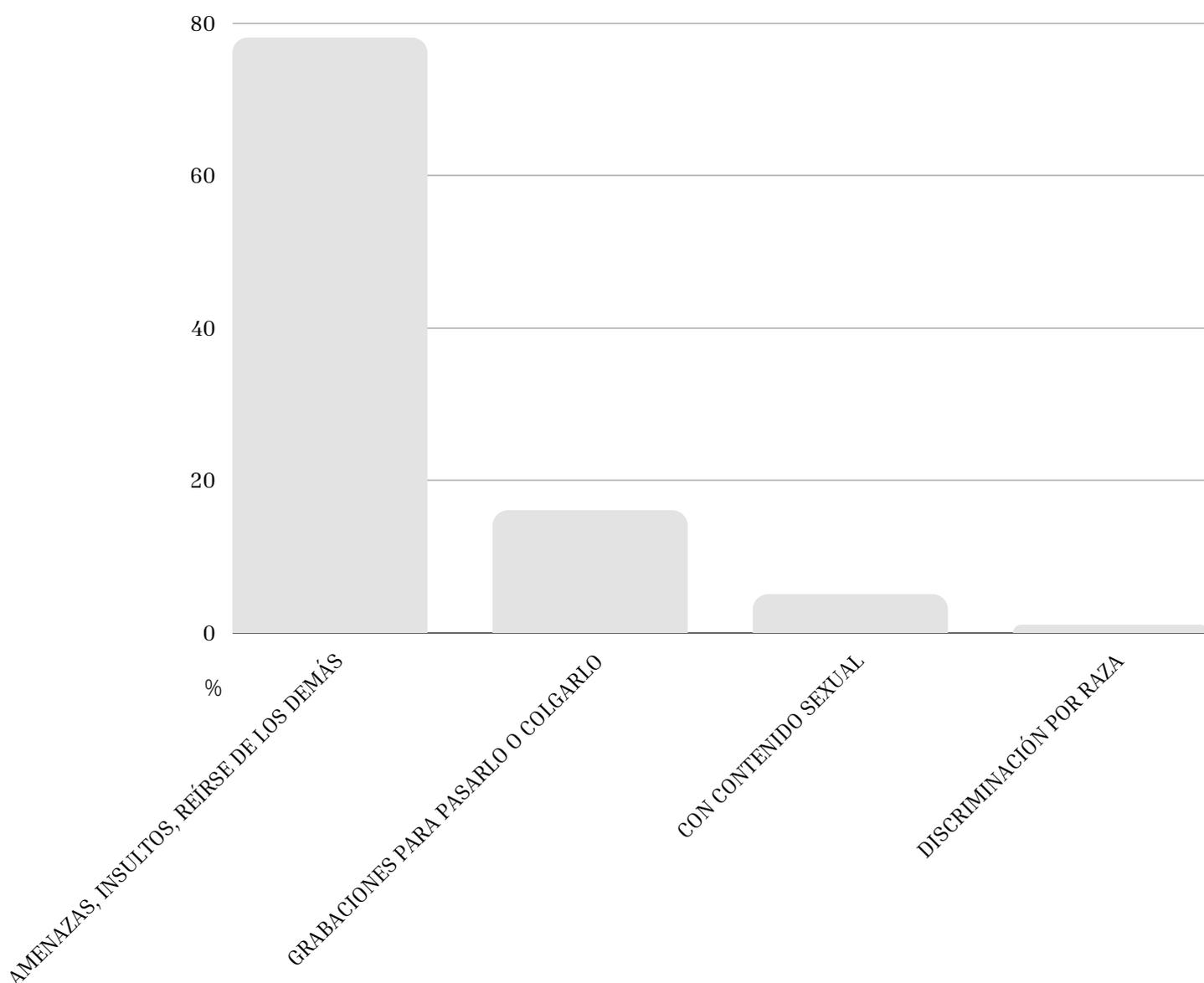
**ESPAÑOLES**

Piensan que los padres suelen desautorizar a los profesores

TIPOS DE ACOSO

# Acoso cibernético

Este tipo de agresión posee rasgos y características específicas como la viralización (Casas y otros autores, 2020), el desequilibrio de poder derivado de la mayor competencia digital (Bastiaensens et al., 2016; Vandebosch y Van Cleemput, 2008), la intencionalidad y el anonimato (Baldry y otros autores, 2015) o la posibilidad de ser victimizado todo el tiempo (Hinduja y otros autores, 2015).



Fuente: Informe anual Servicio de atención telefónica de casos de malos tratos y acoso en el ámbito de los centros docentes del sistema educativo español del Ministerio de Educación (2017)