

# ACOSOS

SOY ESPECTADORA/A  
¿QUÉ HAGO?



Las víctimas necesitan ayuda. Los/as acosadores/as también.

El acoso escolar y sus tipos.....	1
¿Qué es acoso escolar y qué no?.....	2
¿Cómo afecta a alguien ser víctima de bullying?.....	4
¿Cómo detectar si un/a compañero sufre bullying?.....	5
¿Cómo actuar ante un caso de bullying y no ser cómplice?.....	6
¿Cómo ayudar a la víctima y al/a la agresor/a?.....	7
Líneas de Ayuda ANAR.....	8

El ciberacoso puede ser tan dañino como el acoso en persona, ya que puede afectar seriamente la salud emocional y mental de las personas involucradas.

El acoso escolar, también conocido como "bullying", es un **comportamiento agresivo e intencional que se da repetidamente** hacia una persona por parte de otra u otras personas.

Este comportamiento puede ser físico, verbal o psicológico y puede causar daño a la víctima.

El ciberacoso es un tipo de acoso que se **lleva a cabo a través de medios digitales**, como las redes sociales, los mensajes de texto o las aplicaciones de mensajería.

El ciberacoso puede incluir insultos, burlas, amenazas o difamación que se realizan a través de internet o el teléfono móvil.



**ACOSO FÍSICO**  
INCLUYE EMPUIONES, GOLPES, PATADAS, Y OTROS ACTOS DE VIOLENCIA FÍSICA.

**ACOSO VERBAL**  
INCLUYE INSULTOS, COMENTARIOS DESPECTIVOS, BURLAS, CHISTES HIRIENTES, Y OTROS ACTOS DE VIOLENCIA VERBAL.

**ACOSO SOCIAL**  
INCLUYE LA EXCLUSIÓN SOCIAL, LA PROPAGACIÓN DE RUMORES, LA HUMILLACIÓN PÚBLICA, Y OTROS ACTOS DE VIOLENCIA SOCIAL.

# ¿QUÉ ES ACOSO Y QUÉ NO? ¿CÓMO IDENTIFICARLO?

Es importante tener en cuenta que hay matices y que no todas las situaciones son acoso escolar. Por ejemplo, si alguien te hace un comentario desagradable una vez, no necesariamente es acoso. Sin embargo, si se repite varias veces, puede ser una señal de que es acoso.

**Algunos matices a tener en cuenta para distinguir si se trata de acoso escolar son:**



## REPETICION

UNA **PELEA PUNTUAL** ENTRE DOS ESTUDIANTES NO ES ACOSO ESCOLAR, PERO SI EL COMPORTAMIENTO AGRESIVO SE PRODUCE DE FORMA REPETIDA Y SE DIRIGE SIEMPRE A LA MISMA PERSONA, ENTONCES PUEDE SER CONSIDERADO ACOSO ESCOLAR.

ES IMPORTANTE **DISTINGUIR ENTRE COMPORTAMIENTOS ACCIDENTALES Y AQUELLOS QUE TIENEN LA INTENCIÓN DE HACER DAÑO**. POR EJEMPLO, UN ESTUDIANTE QUE SIN QUERER EMPUJA A OTRO EN EL RECREO NO ES UN ACOSADOR, PERO AQUEL QUE BUSCA ACTIVAMENTE FORMAS DE HUMILLAR O HACER DAÑO A OTRO SÍ LO ES.

## INTENCIONALIDAD

## DES EQUILIBRIO DE PODER

EL ACOSO ESCOLAR TAMBIÉN SE CARACTERIZA POR LA **EXISTENCIA DE UN DESEQUILIBRIO DE PODER** ENTRE EL ACOSADOR Y LA VÍCTIMA. ESTO PUEDE MANIFESTARSE EN TÉRMINOS DE EDAD, GÉNERO, TAMAÑO FÍSICO, POPULARIDAD, HABILIDADES SOCIALES, ENTRE OTROS.

EL ACOSO ESCOLAR PUEDE TENER **CONSECUENCIAS GRAVES** PARA LA SALUD MENTAL Y FÍSICA DE LA VÍCTIMA, INCLUYENDO DEPRESIÓN, ANSIEDAD, AISLAMIENTO SOCIAL, BAJO RENDIMIENTO ACADÉMICO E INCLUSO PENSAMIENTOS SUICIDAS. SI SE OBSERVAN ESTAS CONSECUENCIAS EN UNA PERSONA, ES IMPORTANTE TOMAR EN CUENTA QUE PUEDE ESTAR SIENDO VÍCTIMA DE ACOSO ESCOLAR.

## CONSECUENCIAS



## **ES BULLYING**

**UN GRUPO DE COMPAÑEROS/AS INSULTA Y SE BURLA REPETIDAMENTE DE UN/A ESTUDIANTE/A, HUMILLÁNDOLO Y MARGINÁNDOLO EN CLASE Y EN EL RECREO.**

**UN ESTUDIANTE PUBLICA FOTOS HUMILLANTES DE OTRO EN LAS REDES SOCIALES, ETIQUETÁNDOLO PARA QUE TODO EL MUNDO LAS VEA Y SE BURLEN DE ÉL.**

**UN ESTUDIANTE AMENAZA Y COACCIONA A OTRO PARA QUE LE ENTREGUE SU DINERO O SUS OBJETOS PERSONALES, UTILIZANDO LA INTIMIDACIÓN Y EL MIEDO COMO HERRAMIENTA DE CONTROL.**

**UN/A ESTUDIANTE EXCLUYE A OTRO DE LAS ACTIVIDADES EN GRUPO Y DEL CÍRCULO DE AMISTADES, AISLÁNDOLO Y HACIÉNDOLO SENTIR SOLO Y ABANDONADO.**

**UN/A ESTUDIANTE DIFUNDE RUMORES Y MENTIRAS MALICIOSAS SOBRE OTRO/A, CREANDO UNA IMAGEN NEGATIVA Y FALSA QUE DAÑA SU REPUTACIÓN Y SU AUTOESTIMA.**

## **NO ES BULLYING**

**UN GRUPO DE AMIGOS SE RÍE DE UN CHISTE O UNA BROMA QUE UNO/A DE ELLOS/AS HIZO, PERO QUE PUEDE OFENDER A ALGUIEN MÁS. EN ESTE CASO, ES UNA FALTA DE RESPETO Y CONSIDERACIÓN HACIA LOS SENTIMIENTOS DE LOS DEMÁS, PERO NO HAY UNA INTENCIÓN DE DAÑAR O MARGINAR A NADIE.**

**UN ESTUDIANTE TIENE UNA DISCUSIÓN O UNA PELEA PUNTUAL CON OTRO/A, PERO AMBAS PARTES SON CAPACES DE SOLUCIONAR EL CONFLICTO Y LLEGAR A UN ACUERDO SIN RECURRIR A LA VIOLENCIA O LA INTIMIDACIÓN.**

**UN ESTUDIANTE NO QUIERE HACER UNA TAREA ESCOLAR EN GRUPO CON OTRO, PERO LO HACE DE FORMA EDUCADA Y RESPETUOSA, SIN INSULTARLO/A O MARGINARLO/A.**

**UN ESTUDIANTE DECIDE NO INVITAR A OTRO/A A SU FIESTA DE CUMPLEAÑOS, PERO NO UTILIZA LA EXCLUSIÓN COMO HERRAMIENTA DE CONTROL NI MARGINA AL OTRO EN EL RESTO DE LAS ACTIVIDADES ESCOLARES.**

**UN ESTUDIANTE SE MUESTRA DISTANTE O TÍMIDO/A CON OTRO, PERO NO UTILIZA LA AGRESIÓN VERBAL O FÍSICA PARA INTIMIDARLO/A O MARGINARLO/A.**

Es importante tener en cuenta que cada persona tiene un umbral diferente de lo que considera "dañino", por lo que es importante escuchar y tomar en cuenta la perspectiva de la persona que está siendo afectada.

# ¿CÓMO AFECTA A UNA PERSONA SER VÍCTIMA DE ACOSO ESCOLAR?

Las víctimas de bullying pueden experimentar **ansiedad** en situaciones sociales, como el aula o el recreo, por temor a ser agredidas o humilladas. También pueden sentir ansiedad en situaciones más generales debido a la tensión continua que experimentan.

El acoso escolar puede provocar sentimientos de tristeza, soledad, aislamiento y desesperanza en la víctima, lo que puede llevar a una **depresión**.

Las víctimas de bullying pueden tener **dificultades para concentrarse** en el aula debido a la tensión y el estrés que experimentan.

El acoso escolar puede **provocar insomnio**, pesadillas y otros problemas de sueño, lo que a su vez puede afectar negativamente al rendimiento académico.

Las víctimas de bullying pueden sentirse menospreciadas, humilladas y menos valiosas que los demás, lo que puede llevar a **una baja autoestima**.

Las víctimas de bullying pueden desarrollar **trastornos de alimentación** como la anorexia o la bulimia debido a la presión y el estrés que experimentan así como, en los casos más extremos, **ideas suicidas**.

# CÓMO DETECTAR QUE UN/A COMPAÑERO/A SUFRE BULLYING



**CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO:**  
SI OBSERVAS QUE UN COMPAÑERO/A ANTES ERA ALEGRE Y DIVERTIDO/A Y AHORA PARECE TRISTE, DEPRIMIDO/A O ANSIOSO/A, ES POSIBLE QUE ESTÉ SUFRIENDO ACOSO.

**AISLAMIENTO**  
SI UN COMPAÑERO/A SE ALEJA DEL GRUPO, SE VUELVE SOLITARIO/A Y NO SE RELACIONA CON LOS DEMÁS, PUEDE SER UNA SEÑAL DE QUE ESTÁ SIENDO MARGINADO O EXCLUIDO POR SUS COMPAÑEROS.

**PÉRDIDA DE INTERÉS EN LA ESCUELA:**  
SI NOTAS QUE ALGUIEN QUE ANTES DISFRUTABA DE LA ESCUELA Y LAS ACTIVIDADES ESCOLARES DE REPENTE PIERDE TODO EL INTERÉS, ES POSIBLE QUE ESTÉ SIENDO VÍCTIMA DE ACOSO Y NO QUIERA IR A LA ESCUELA.

**CAMBIOS EN LA APARIENCIA FÍSICA:**  
SI NOTAS CAMBIOS EN LA APARIENCIA FÍSICA DE UN COMPAÑERO/A, COMO MORETONES, RASPONES, HERIDAS O CORTES, PUEDE SER UNA SEÑAL DE QUE ESTÁ SIENDO AGREDIDO.

**PROBLEMAS DE SALUD FÍSICA O EMOCIONAL:**  
SI OBSERVAS QUE UN COMPAÑERO/A ESTÁ ENFERMO/A O TRISTE CON FRECUENCIA, PUEDE SER UNA SEÑAL DE QUE ESTÁ SUFRIENDO ACOSO.

Es importante destacar que estas señales no siempre son indicativas de acoso escolar, pero si observas alguna de estas señales en un compañero, es importante que informes a un adulto de confianza, como un profesor para que puedan investigar y tomar medidas adecuadas.

# **CÓMO ACTUAR ANTE UN CASO DE BULLYING Y NO SER CÓMPlices**



CUANDO ASISTES A UNA SITUACIÓN DE ACOSO, AUNQUE SOLO SEA COMO ESPECTADOR/A, **SI TE RÍES O TE QUEDAS CALLADO/A, ERES CÓMPlice.**

SI ERES ESPECTADOR/A DE UN CASO DE ACOSO **PUEDES IR A HABLAR CON EL TUTOR/A PARA PEDIR AYUDA PARA LA VÍCTIMA.** PARA VENCER EL MIEDO A LAS REPRESALIAS DE LOS ACOSADORES, ES MEJOR IR ACOMPAÑADO DE UNO O DOS AMIGOS/AS EN QUIENES CONFÍES. **LA UNIÓN HACE LA FUERZA.**

**EL/LA ACOSADOR/A NO ES UN MONSTRUO.** NO SE TRATA DE CASTIGAR AL ALUMNO/A QUE ACOSA MARGINÁNDOLE, SINO MOSTRÁNDOLE LAS OPCIONES PARA CONVIVIR. TODOS PODEMOS CAMBIAR. HAY QUE DECIR NO A LAS INJUSTICIAS PERO TAMBIÉN SÍ A DAR OPCIONES A LA CONVIVENCIA.



**PON LÍMITES ADECUADOS A LOS ACOSADORES,** SIN CAER EN LA VENGANZA. NO LA CONFUNDAS CON LA LEGÍTIMA DEFENSA. EL OJO POR OJO NO ES BUENO PARA NADIE.

QUIEN CUENTA ALGO PARA AYUDAR, TIENE BUENA INTENCIÓN: POR TANTO **NO PUEDE SER NINGÚN/A CHIVATO/A.** EL USO QUE HAGAMOS DE LAS PALABRAS CONDICIONA LOS COMPORTAMIENTOS: POR EJEMPLO, SI CUANDO NOS ENTERAMOS DE QUE UN ALUMNO HA PEDIDO AYUDA A UN PROFESOR PARA ALGUIEN QUE LO NECESITABA LE LLAMAMOS BUEN COMPAÑERO, HABRÁ MÁS ALUMNOS QUE SE ATREVAN A HACERLO.

**RESPETA LAS DIFERENCIAS:** LO DIFERENTE NO ES MEJOR NI PEOR. LAS DIFERENCIAS NOS ENRIQUECEN. "CONVIVIR ES VIVIR CON OTRO, NI PARA EL OTRO NI CONTRA EL OTRO"



**FUNDACIÓN ANAR:** SI NO SABES CÓMO ACTUAR Y NECESITAS ORIENTACIÓN, PUEDES LLAMARNOS A LAS LÍNEAS DE AYUDA ANAR Y NUESTROS PSICÓLOGOS TE ORIENTARÁN.



# CÓMO AYUDAR A LA VÍCTIMA

## ESCUCHA

LO MÁS IMPORTANTE QUE PUEDES HACER ES ESCUCHAR A TU COMPAÑERO/A. DEJA QUE TE CUENTE LO QUE ESTÁ SUCEDIENDO Y CÓMO SE SIENTE. A VECES, SIMPLEMENTE HABLAR SOBRE SUS PROBLEMAS PUEDE HACER QUE LA VÍCTIMA SE SIENTA MEJOR.

SI TU COMPAÑERO/A ESTÁ SIENDO ACOSADO/A, ES IMPORTANTE QUE HABLE CON UN ADULTO DE CONFIANZA. PUEDE SER UN/A PROFESOR/A, UN/A ORIENTADOR/A ESCOLAR, UN/A ENTRENADOR/A DEPORTIVO, PADRE, MADRE O CUALQUIER OTRO ADULTO EN EL QUE CONFÍE.

## ANIMA

## SÉ AMABLE

PUEDE QUE TU COMPAÑERO/A SE SIENTA SOLO Y AISLADO POR EL ACOSO. SÉ AMABLE CON ÉL/ELLA, HÁBLALE Y COMPARTE MOMENTOS DE OCIO CON ÉL/ELLA, INVÍTALO/A A JUGAR, A PARTICIPAR EN ACTIVIDADES, ETC.

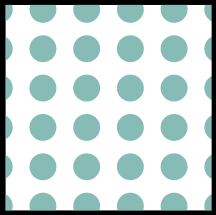
NO TE DEJES LLEVAR POR LOS RUMORES Y LAS MENTIRAS QUE SE ESTÁN DIFUNDIENDO SOBRE TU COMPAÑERO/A. SI NO ESTÁS SEGURO/A DE LO QUE ES VERDAD Y LO QUE NO, PREGUNTA A TU COMPAÑERO/A DIRECTAMENTE.

## NO RUMORES

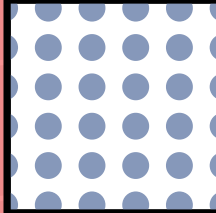
## NO SEAS CÓMPlice

NO PARTICIPES EN EL ACOSO, AUNQUE SEA INDIRECTAMENTE. SI VES QUE ALGUIEN ESTÁ SIENDO ACOSADO, NO TE RÍAS, NO HAGAS COMENTARIOS O GESTOS INAPROPIADOS, NI TAMPOCO PUBLIQUES EN LAS REDES SOCIALES CONTENIDO OFENSIVO SOBRE ÉL/ELLA.

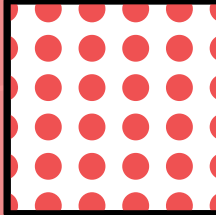
# CÓMO AYUDAR AL AGRESOR/A



ES POSIBLE QUE EL/LA AGRESOR/A ESTÉ PASANDO POR SITUACIONES PERSONALES DIFÍCILES QUE LO/A LLEVEN A ACTUAR DE MANERA AGRESIVA. EN LUGAR DE JUZGARLO/A O CULPARLO/A, PUEDES OFRECERLE TU APOYO EMOCIONAL Y ESCUCHARLO/A SIN JUZGARLO/A. TAMBIÉN PUEDES ORIENTARLO/A PARA QUE BUSQUE AYUDA PROFESIONAL SI ES NECESARIO.



MUCHAS VECES, LOS AGRESORES NO SON CONSCIENTES DEL DAÑO QUE ESTÁN CAUSANDO A OTROS Y A SÍ MISMOS. PUEDES AYUDARLO/A A REFLEXIONAR SOBRE SUS ACCIONES Y LAS CONSECUENCIAS QUE PUEDEN TENER A LARGO PLAZO, NO SOLO PARA LA VÍCTIMA SINO TAMBIÉN PARA SU PROPIA VIDA.



EN LUGAR DE CENTRARSE SOLO EN EL/LA AGRESOR/A, ES IMPORTANTE TRABAJAR EN CREAR UN AMBIENTE ESCOLAR POSITIVO Y SEGURO PARA TODOS LOS ESTUDIANTES. PUEDES HABLAR CON TUS COMPAÑEROS/AS Y CON LOS PROFESORES SOBRE CÓMO PREVENIR EL ACOSO ESCOLAR Y FOMENTAR LA EMPATÍA Y EL RESPETO HACIA LOS DEMÁS. DE ESTA MANERA, SE PUEDE EVITAR QUE EL/LA AGRESOR/A VUELVA A COMETER ESTAS ACCIONES EN EL FUTURO.

**ES IMPORTANTE ENTENDER QUE EL AGRESOR/A TAMBIÉN NECESITA AYUDA PARA COMPRENDER Y SUPERAR SU COMPORTAMIENTO DE ACOSO.**

**SIN EMBARGO, ES IMPORTANTE RECORDAR QUE NO ERES RESPONSABLE DE CAMBIAR EL COMPORTAMIENTO DEL AGRESOR/A. SI NO TE SIENTES CÓMODO/A HABLANDO CON ÉL/ELLA DIRECTAMENTE, SIEMPRE PUEDES INFORMAR A UN ADULTO DE CONFIANZA.**

## LÍNEAS DE AYUDA ANAR. ¿QUÉ SON?

**CHAT.ANAR.ORG**

Si prefieres escribir puedes contactarnos a través de nuestro chat.

**600 50 51 52**

Teléfono ANAR para las familias y los centros escolares.

**900 018 018**

Teléfono Contra el Acoso Escolar.



**900 20 20 10**

Teléfono ANAR para menores de edad en riesgo.

Las Líneas de Ayuda ANAR son gratuitas, confidenciales y están activas las 24h del día todos los días del año. Tras el Teléfono/Chat ANAR hay un equipo de expertos profesionales en infancia (psicólogos/as, abogados/as y trabajadores/as sociales) para atender cualquier problema en el que esté involucrado un/a menor de edad.

Más en [anar.org](http://anar.org)