

ACOSO ESCOLAR

Claves para actuar ante un problema
que nos concierne a todos

MARTHA R. VILLABONA

Acoso escolar. Claves para actuar ante un problema que nos concierne a todos

© Martha R. Villabona, 2025.

© de esta edición, Shackleton Books, S. L., 2025.

Shackleton
— b o o k s —

   @Shackletonbooks
shackletonbooks.com

Realización editorial: Bonalletra Alcompas, S. L.

Diseño de cubierta: Lookatcia

Diseño: Kira Riera

Maquetación: reverté-aguilar

Imagen cubierta: Shutterstock, Andrii Yalanskyi 2560198969

Depósito legal: B 13580-2025

ISBN: 9788413616209

Impreso por EGEDSA (España)



Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento y su distribución mediante alquiler o préstamo públicos.

CONTENIDO

Introducción	5
Las personas	13
¿Quién es quién en una situación de acoso escolar?	13
¿Una cuestión de género?	27
Características que hacen vulnerable al acoso	33
Factores que inician, mantienen y suprimen un comportamiento de acoso escolar	47
La familia	50
La escuela	57
Los compañeros	61
Internet	64
No es una cosa de críos	67
Acoso en la escuela y ciberacoso	67
Ciberacoso	70
Sexteo o <i>sexting</i>	89

Las consecuencias	95
En la víctima	98
En el acosador	108
En las familias	112
 Actuar contra el acoso	 115
En la escuela	116
Otras acciones	133
 Bibliografía	 155

Introducción

Diego tiene 14 años y es un buen estudiante que cursa 3.º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Es amigo de Lorena desde 6.º de primaria y este año les ha vuelto a tocar sentarse juntos en la misma clase. Sin embargo, Lorena se muestra más distante con él porque ella ahora tiene novio, un chico de la misma clase y bastante popular que se llama Jaime; pasa mucho tiempo con él y con su círculo de amigos. Estos la han incluido en un grupo de WhatsApp en el que no está Diego porque consideran que no es «guay», no viste como el resto y, además, le gustan los chicos. Por esta razón, Jaime aprovecha el chat para hablar muy mal de él, lo que provoca que muchos de la clase no le dirijan la palabra. Se meten con Diego por la ropa que lleva y, en cuanto se descuida, le cogen el abrigo y se lo tiran a la papelera; recibe notas con insultos sobre su aspecto y, si habla con cualquier chico de la clase, le llaman «maricón». En los descansos, y también por los pasillos, Jaime lo persigue burlándose de él con gestos, y con ello disfruta de la atención que recibe del

resto de compañeros; algunos incluso lo animan a que continúe porque este comportamiento les divierte. Por su parte, Diego está desesperado, su rendimiento académico ha bajado y, cuando se acaba la jornada, tiene miedo de que llegue el día siguiente por lo que le pueda suceder en clase. No hace más que preguntarse qué es lo que ha hecho mal para que Jaime vaya contra él. Se siente cada vez más solo: su mejor amiga ahora sale con un chico que no lo deja en paz y él no sabe a quién recurrir. Además, si su familia se enterara, tendría que confesar que le gustan los chicos; pero hace tiempo que la comunicación en casa no fluye, sus padres apenas tienen tiempo de hablar con él y su hermano, y parece que solo quieren que llegue la hora de acostarse para descansar. Si sus profesores se dieran cuenta de lo que está pasando... Aunque él cree que algunos lo intuyen.

El caso de Diego es un ejemplo de acoso escolar, un tipo de violencia que sucede entre pares y que se basa en la repetición de una agresión en el tiempo con la intención de causar daño, así como en el desequilibrio de fuerza o poder entre el acosador y la víctima.

Seguro que, cuando ibas a la escuela, recuerdas no-tarte más confiado, más seguro o más visible en aquellas clases en las que te sentías parte de una comunidad. Igualmente, habrás oído hablar del acoso escolar e, incluso, puede que recuerdes algún conflicto que te haya sucedido a ti o a algún compañero con el que estudiabas

en el colegio o en el instituto y con el que siempre se metía el «matón» de la clase. La dinámica del acoso busca dinamitar esa seguridad, esa confianza, algo que se produce cuando la víctima deja de sentirse parte de esa comunidad que debería reconocerlo como miembro. Dadas las trágicas consecuencias que tiene (depresión, estrés crónico, consumo de sustancias dañinas para la salud, etcétera), la Organización Mundial de la Salud clasificó la victimización entre pares como un problema significativo de salud pública. Según el informe de la Unesco de 2021 «Behind the numbers: ending school violence and bullying», el acoso afecta en algún momento de la infancia a uno de cada tres niños.

Igualmente, este informe señala la relevancia del ciberacoso, que se alimenta del aumento potencial de las audiencias y los ataques anónimos en internet, la permanencia de los mensajes y la menor supervisión de las familias en el uso, por parte de los jóvenes, de las tecnologías de la información y la comunicación. Más adelante, dedicaremos un apartado al ciberacoso, debido a la enorme prevalencia que tiene actualmente, puesto que antes de la pandemia este fenómeno era mucho menor y provocaba menos víctimas que el acoso tradicional. Como consecuencia del cierre de las escuelas y la situación insólita de cuarentena que tuvimos que vivir debido a la COVID-19, la actividad en línea se incrementó de forma significativa, lo que provocó un aumento de los índices de victimización en internet. A pesar de ello, las investigaciones sobre el impacto de la pandemia en el acoso

escolar y el ciberacoso no son muchas, y en este último caso, no han sido concluyentes. Una de las más relevantes es la realizada por investigadores de la Universidad de Ottawa (Canadá)¹ en una muestra de 6500 estudiantes de edades comprendidas entre los 10 y los 18 años, en la que el 60 % de los encuestados informó de que había sufrido acoso escolar antes de la pandemia, mientras que un 40 % lo había sufrido durante ese periodo. En cuanto al ciberacoso, disminuyó ligeramente del 13,8 % antes de la COVID-19 al 11,5 % durante la pandemia. Como se verá en el epígrafe sobre el ciberacoso, hay otras investigaciones que respaldan el aumento durante el confinamiento debido a un mayor uso de las plataformas digitales y las redes sociales.

El interés por el fenómeno del acoso escolar comenzó en Suecia a finales de la década de los sesenta. El médico de un colegio, P. P. Heinmann, tomó prestado el término *mobbing* de la traducción sueca de un libro austriaco de etología, en el que se explicaba el comportamiento de un grupo de animales cuando atacaba a otro. El ensayo también hablaba del ataque de una clase o de un grupo de soldados que se unen contra un individuo. Más adelante, en la década de los años setenta, el investigador noruego Dan Olweus matizó el concepto de acoso entre iguales, diferenciándolo del propuesto por la psicología social y la etología. Dos décadas después, el mismo Olweus

¹ Vaillancourt, T. *et al.*, «School bullying before and during COVID-19: Results from a population-based randomized design», *Aggressive Behavior*, vol. 47, n° 15, 2021. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ab.21986>

ofreció esta nueva definición para desarrollar una campaña del Gobierno de Noruega contra el acoso escolar: un estudiante está siendo acosado cuando se encuentra expuesto de forma continuada en el tiempo a acciones negativas realizadas por parte de uno o varios compañeros. En 2007, el investigador complementó la definición exponiendo las formas de acoso. La violación de la integridad física (golpear, empujar, bloquear el movimiento o lanzar objetos) es acoso físico; mientras que las formas de acoso psicológico son el aislamiento social (no hablar, ocultar información, dejar fuera de los juegos o dar un papel disfuncional en el juego), la violencia mental (burlarse, imitar, dar respuestas sarcásticas hostiles o difundir afirmaciones falsas), el uso opresivo de poder (amenazar, chantajear, aislar a otros, intimidar o tergiversar) o el daño que se produce al dejar aisladas a las víctimas, destruir sus objetos o engañarlas. Todas estas acciones, si son intencionales y repetitivas, si reflejan un desequilibrio de poder en cuanto a la debilidad física o psicológica de la víctima y si se producen entre iguales, se consideran acoso escolar.

A lo largo de este libro, veremos los factores individuales, intrapersonales y ambientales que afectan directamente a niños, niñas y adolescentes, y su vulnerabilidad al acoso, así como las diferentes acciones que se pueden llevar a cabo para luchar contra este tipo de violencia. En el capítulo de «Las personas» analizaremos los perfiles psicológicos que aparecen en una situación de acoso, dado que no solo se trata de una situación en la que

intervienen el acosador y la víctima, sino que también están los testigos. En el capítulo «Factores que inician, mantienen y suprimen un comportamiento de acoso escolar», abordaremos las causas de este comportamiento y veremos que la familia, los compañeros, la propia escuela e internet pueden contribuir a que se inicie y se perpetúe el acoso. En el mismo capítulo examinaremos que la orientación sexual, la apariencia física o una discapacidad pueden convertirse en factores que lo motiven. En el tercer capítulo, «No es una cosa de críos», se analizan las formas de acoso y también se incluye un apartado especial sobre el ciberacoso, un comportamiento en alza dado el avance y el uso cada vez más temprano de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) entre los jóvenes. A continuación, al tratar «Las consecuencias» se exponen los efectos físicos y psicológicos que sufren tanto las víctimas como los agresores. Si retomamos el caso de Diego, las consecuencias del acoso que experimenta podrían ser devastadoras para su salud mental y física, ya que podría llegar a sufrir ansiedad, estrés crónico, depresión o cometer suicidio.

Por último, presentaremos y analizaremos diferentes estrategias para luchar contra el acoso escolar, desde aquellas que lo previenen hasta otras que lo detectan y lo abordan. Tanto la propia escuela como los docentes, estudiantes y familias podemos llevar a cabo acciones para actuar contra comportamientos de acoso escolar.

Y es que, si cerramos los ojos ante lo que les sucede a jóvenes como Diego, estos no sentirán la confianza para

contar lo que les está pasando. Por ello, un buen entorno escolar debe afrontar los actos de acoso y crear un ambiente en el que el respeto a los compañeros, la promoción de interacciones positivas y la aceptación de los demás sean aspectos prioritarios de la escuela. Asimismo, el entorno familiar debe contribuir a que personas como Diego también se sientan con confianza para contar lo que están viviendo.

Para comprender mejor el acoso escolar conoceremos, a lo largo del libro, otros casos similares al de Diego, como el de Claudia o el de Antonio, de 15, y el de otros chicos y chicas que sufren tanto acoso tradicional como ciberacoso por diferentes motivos, como su orientación sexual, al intercambiar mensajes de carácter sexual o por no encajar en su entorno, entre otros factores.



Las personas

¿Quién es quién en una situación de acoso escolar?

Lo que diferencia el acoso escolar del comportamiento agresivo, en general, es el desequilibrio de poder entre el acosador y la víctima. En cuanto este existe, constituye una violación de los derechos humanos, tal y como afirmó en 2012 el psicólogo noruego Dan Olweus. Por este motivo, es importante identificar quién es quién en una situación de acoso escolar. Si bien la investigación sobre este tipo de violencia se centró en sus inicios en los acosadores y las víctimas, posteriormente se incorporó otro participante que podría estar involucrado en la intimidación de distintas maneras: el testigo.

Además de estos tres implicados, en una situación de acoso escolar influyen otros factores como la familia, el barrio, la escuela, los compañeros y la sociedad, que pueden servir para promover, mantener o suprimir dicha situación. Por lo tanto, el comportamiento de acoso no es resultado solo de las características individuales, sino que también está influenciado por las interacciones que se producen entre el estudiante y su hogar, su centro

educativo y su comunidad. Tampoco hay que olvidar las interacciones que se producen en internet, otro espacio de influencia social que puede originar acoso escolar.

El acosador

Todos recordamos a algún compañero de nuestra etapa escolar que era desafiante, perturbador, agresivo e impulsivo. Estos rasgos predicen un posible comportamiento de acoso escolar. Quienes llevan a cabo estas acciones abusivas demuestran menos empatía, apenas comparten los sentimientos del otro, aunque los reconozcan. Esto se une a que presentan una alta desvinculación moral, es decir, evitan el razonamiento lógico que a la mayoría nos impide herir gravemente a otra persona. Esta manera de ser se ha ido conformando con la intervención de otros factores que analizaremos en los capítulos siguientes: la familia, el barrio, la escuela, los compañeros e internet.

Cuando un compañero intimida a otro pretende lograr el dominio sobre este a través de la agresión repetitiva e intencional para lograr con ello distintos fines, como aumentar su popularidad, llamar la atención o sentirse bien. Además, los acosadores tienden a victimizar a los compañeros más débiles que ellos, ya sea física o socialmente.

En relación con la popularidad y el estatus, resulta relevante saber que el interés por la reputación social comienza a la edad de 5 años. La evidencia sugiere que es entonces cuando los niños comienzan a comprender que sus actos pueden influir en la opinión de los demás

y quieren ser aceptados por aquellos a quienes admiran, ya sean sus familiares, docentes o compañeros. Por esta razón, cambian su comportamiento dependiendo de con quien se relacionen y en qué contexto. A medida que crecen, los niños van desarrollando habilidades para seleccionar a aquellas personas que tienen opiniones positivas sobre ellos. De esta manera, se va posicionando y formando su estatus. Cuando llegan a la adolescencia, la jerarquía dentro del grupo y no ser rechazados por sus compañeros son su gran preocupación. Razón por la cual, durante esta etapa, puede haber más riesgo de convertirse en un acosador, ya que se desea mostrar dominio y evitar el rechazo de los compañeros.

Esta hipótesis de la dominación predice que la probabilidad de que un niño se vuelva un acosador estará influenciada por las normas y las expectativas de su grupo de iguales sobre el acoso y la defensa, así como por el apoyo que tenga la víctima. Esto es, tener amistades es un factor de protección contra la victimización. Igualmente, los niños que gozan de gran popularidad o tienen cierto estatus en el grupo de iguales pueden ser los más eficaces al defenderse.

Un estudiante puede iniciar y mantener el acoso a otro compañero para conseguir beneficios y para ello pone en marcha ciertas habilidades sociales que le permiten manipular a los demás. Existen estudios que reflejan que hay acosadores que comprenden cómo se siente la víctima y saben cómo hierirla de manera efectiva. Sin embargo, no todos los son así. Un estudio realizado en

Holanda con chicos y chicas de 13 años halló que un alto estatus social suele ir acompañado de cierta inteligencia social y del uso de un tipo de agresión relacional.² Los investigadores de este estudio, los psicólogos Peeters, Cillessen y Scholte, distinguieron tres grupos de acosadores de acuerdo con la información que proporcionaban: un primer grupo era popular y socialmente inteligente; un segundo grupo era relativamente popular y obtuvo puntuaciones medias en inteligencia social, y el tercer grupo, el más pequeño en cuanto a número, era impopular y tenía puntuaciones inferiores a la media en inteligencia social. El estudio sugiere una diversidad significativa entre el grado de popularidad y el estatus de los acosadores. Los investigadores observaron que el chico acosador que es popular e inteligente utiliza sus habilidades para conseguir el dominio de otra persona ejerciendo poder sobre ella e influencia sobre el resto. La popularidad del acosador persuade a los demás para ignorar a la víctima. De la misma manera, los acosadores impopulares y con escasa inteligencia social también son muy agresivos. Probablemente, estos últimos son más hostiles ante las señales ambiguas y, por tanto, responden con una agresión desmedida porque se sienten amenazados. Asimismo, se valen más bien del acoso relacional directo (exclusión) que del indirecto (cotilleos). Por otra parte, esta investigación estudió la vinculación del género con la popularidad y

² Peeters, M., Cillessen, A. H., y Scholte, R. H., «Clueless or powerful? Identifying subtypes of bullies in adolescence, *Journal of Youth and Adolescence*, vol. 39, n.º 9, págs. 1041-1052, 2010. <https://doi.org/10.1007/s10964-009-9478-9>

concluye que, a diferencia de los varones, las chicas acosadoras populares y con habilidades sociales eran rechazadas, porque aquellas con popularidad alta suelen ser más desagradables en el trato con los compañeros que ellas mismas consideran menos populares.

Si bien la escuela identifica la función que se persigue con ese comportamiento violento, son los docentes y orientadores quienes ayudan a eliminarlo. Los resultados documentados también indican que, muchas veces, un alumno acosa porque ha vivido situaciones similares y esto le lleva a correr el riesgo de presentar o sufrir otros problemas de conducta relacionados con la violencia y las adicciones.

Una de las últimas investigaciones³ que se ha centrado en estudiar el acoso escolar entre amigos, plantea que los adolescentes tienen más probabilidad de ser acosados por alguien conocido que por desconocidos. Los investigadores encuestaron a más de 3000 estudiantes entre 12 y 18 años de edad en dos momentos distintos durante un año escolar, y comprobaron que es más probable que una agresión sostenida en el tiempo se produzca entre amigos que entre compañeros que no son amigos. También es más probable que suceda entre estudiantes que comparten al menos un amigo, pero que no son amigos entre sí, en comparación con aquellos que no comparten ninguno. Además, los resultados de la investigación

³ Faris, R., Felmlee, D., y McMillan, C., «With friends like these: Aggression from ami-ty and equivalence», *American Journal of Sociology*, vol. 126, n.º 3, págs. 673-713, 2020. <https://doi.org/10.1086/712972>

sugieren que la victimización por parte de los amigos se asocia a mayor malestar emocional —manifestado con una disminución del apego a la escuela y un aumento de los síntomas de ansiedad y depresión— que cuando la victimización la ocasionan otros. Los investigadores solicitaron a los estudiantes que nombraran al menos a cinco compañeros de clase que les molestasen o fuesen violentos con ellos, y con ello pudieron reconocer a acosadores y víctimas. Asimismo, les pidieron que identificaran a sus amigos durante cada encuesta para observar la evolución de esas relaciones de amistad en el tiempo. Por último, midieron los niveles de ansiedad y depresión, así como el apego a la escuela, y los resultados revelaron que en los sujetos intimidados por un amigo no solo aumentaban significativamente la ansiedad y la depresión, sino que presentaban niveles más bajos de vínculo positivo con la escuela.

Esta investigación resalta que los individuos con posiciones estructurales similares dentro de la misma red social de amistades tienden a enfrentarse para conseguir lo mismo: popularidad. A pesar de esta evidencia, no es el tipo de relación habitual, ya que la mayoría de amigos no son crueles entre sí y mantienen relaciones saludables.

Por lo tanto, también tenemos que pensar que cuando un niño o adolescente es acosado en el colegio puede que el responsable sea su amigo y que los motivos para hacerlo se basen en la competición, ya sea porque persigue un estatus social más alto dentro de su grupo, ya sea porque quiere tener el mismo mejor amigo o por un

interés amoroso. En un estudio anterior realizado por los mismos investigadores, se relaciona la actitud del acosador con el modelo de egoísmo amenazado, que afirma que es más probable que alguien con una visión altamente favorable de sí mismo actúe de forma agresiva contra quien intente cuestionar esa visión. Esto es, el deseo de popularidad del acosador hace que utilice el acoso y la agresión como herramientas para conseguir un ascenso social. Esta instrumentalización de la agresión implica que es intencionada y que, a medida que los adolescentes ascienden en la escala social de su escuela, tienden a ser más agresivos. Asimismo, si un acosador quiere conseguir popularidad, prefiere elegir un objetivo fuerte y socialmente cercano (un amigo) antes que uno vulnerable, porque le reporta más estatus.

La teoría del equilibrio se utiliza para analizar las redes de vínculos positivos o negativos a partir de proposiciones como las siguientes: los enemigos de nuestros amigos también son nuestros enemigos, y los amigos de nuestros amigos tienden a convertirse en nuestros amigos. Además, en general, todos asumimos que nuestros amigos nos gustan (aunque pueden no gustarnos ciertas cosas de ellos), por lo que no es comprensible que las personas sean crueles con sus amigos o con los amigos de sus amigos. La investigación evidencia que, en comparación con los desconocidos, los amigos son más críticos entre sí y compiten entre ellos en tareas donde haya que destacar frente a un grupo y supongan adquirir mejor estatus social. Esta rivalidad puede derivar en acoso. Es posible,

también, que en este contexto los niveles de autoestima de la víctima sean aun más bajos que los que aparecen en casos donde esta y el agresor son solo conocidos.

Igualmente, el equilibrio de poder entre pares se convierte en desigual a partir del principio del menor interés; es decir, la persona que se interesa menos por mantener una relación de amistad es probable que ejerza más poder sobre la que dedica o invierte más tiempo. En este caso, el más perjudicado puede reaccionar actuando contra él para recuperar el poder que el otro le ha quitado.

Asimismo, existen casos de acoso entre extraños o dirigidos hacia aquellos que no tienen una red social que los sostiene. Uno de los casos más mediáticos fue el de Amanda Todd, una joven canadiense que se suicidó, y al que haremos referencia de manera más detallada en el epígrafe del suicidio.

Muchos adolescentes creen que algunos de sus comportamientos virtuales considerados ciberacoso no lo son, sino que son bromas carentes de importancia. Sin embargo, un texto o una imagen enviada a través de las redes sociales con una intención irónica o sarcástica puede malinterpretarse y desatar mensajes crueles que permanecerán en el ciberespacio. Con la posibilidad agravante de que este acoso virtual se traslade a la escuela. Uno de los principales motivos para llevar a cabo ciberacoso es la venganza, y quien lo ejerce es porque probablemente ha sufrido una experiencia similar anterior. Incluso hay adolescentes que lo hacen para desviar el foco de posibles agresores poniéndolo sobre otra persona.