

# Guía sobre acoso escolar: Herramientas y actividades



ALDEAS  
INFANTILES SOS

# Introducción

La vuelta al cole está cargada de ilusión: comienza un nuevo curso y eso supone reencontrarse con amigos, aprender nuevas habilidades y asignaturas, seguir creciendo. Esto es así para muchos niños, niñas y adolescentes, pero existe otra cara en la vuelta al cole o al instituto. Para muchos este regreso no es un momento tan agradable, ni tan esperado: hablamos del acoso escolar. Los últimos datos informan de que va en aumento y son cada vez más los casos que se detectan en las aulas. Es por eso que tener información sobre el mismo es fundamental para poder prevenir y actuar.

Empecemos, entonces, por lo primero: **¿Qué es el acoso escolar?** Hablamos de acoso escolar o *bullying* ante cualquier conducta de intimidación, amenaza o agresión física o verbal entre compañeros. Por ejemplo, alguien es acosado si se le insulta o ridiculiza, se le excluye del grupo, se le amenaza, se le empuja o pega, se dicen mentiras sobre él o ella, etc.

Es acoso cuando esto te sucede frecuentemente, cuando hay intencionalidad y no sabes o no puedes defenderte. Cuando este tipo de maltrato se produce en el entorno digital se denomina ciberacoso o *ciberbullying*. El acoso escolar puede ocurrir dentro del aula o fuera de ella, por ejemplo, en el recreo o durante las actividades extraescolares.

En esta guía, vamos a contarte cuáles son los distintos tipos de acoso escolar que existen para que puedas aprender a detectarlos. Además, te proponemos una serie de actividades y te planteamos situaciones para que puedas poner en práctica lo aprendido. Aquí también encontrarás formas de abordar una situación de acoso escolar, qué hacer y cómo actuar en el caso de que se esté produciendo.

Desde Aldeas Infantiles SOS queremos concienciar sobre este problema que afecta a centenares de personas, tanto en edad escolar, como en el instituto, y que discrimina por razones como raza, sexo, orientación sexual y creencias. Queremos enseñarte cómo se debe actuar, qué debemos hacer y dónde podemos encontrar ayuda.

Comenzamos.





# Tipos de acoso escolar

Existen diferentes tipos de acoso escolar, cada uno con una serie de características. Vamos a contarte cuáles son y cómo aprender a diferenciarlos.

Podemos distinguir entre estos seis tipos de acoso:



## A. Acoso físico

Se caracteriza porque el agresor ejerce violencia física sobre la víctima a través de golpes, puñetazos o patadas, entre otros.



## C. Acoso verbal

Está estrechamente ligado al anterior y, de nuevo, tiene una grave repercusión en el bienestar y la salud mental. La presencia de insultos, apodos, burlas o rumores son algunas formas de reconocer esta forma de maltrato.



## E. Acoso social

Se caracteriza, principalmente, por el aislamiento al que somete el agresor a la víctima. La humilla en público para buscar el rechazo del resto de personas y excluirle de un grupo.



## B. Acoso psicológico

Cualquier atentado contra la dignidad o integridad del niño, niña o adolescente. Se produce cuando el agresor insulta, dice mentiras o humilla públicamente a la víctima. Esto puede provocar baja autoestima, ansiedad o depresión, entre otras consecuencias que afectan a la salud mental de los chicos y chicas.



## D. Acoso sexual

Ocurre cuando una persona toca una parte de tu cuerpo sin tu consentimiento. Dentro de esta categoría se incluyen, también, las discriminaciones por razones como el sexo o la orientación sexual.



## F. Ciberacoso

Cualquiera de las actitudes anteriores que ocurran en internet se consideran *ciberbullying*. Se caracteriza por la publicación de comentarios ofensivos contra una persona o por la difusión de fotos sin su consentimiento en espacios digitales como, por ejemplo, las redes sociales.



# Test para identificar el acoso escolar

Ahora que ya sabes qué es el acoso escolar y cuáles son los distintos tipos que existen, vamos a proponerte algo: poner en práctica tus conocimientos a través de este test. Esta actividad te ayudará a detectarlo y afrontarlo en el caso de que esté ocurriendo.

Tan solo necesitarás un lápiz o boli y rodear la respuesta que consideras que es correcta según lo que has leído y aprendido hasta ahora. No te preocupes si hay alguna pregunta que no sabes contestar: este test es justo para que puedas saber más.

¿Empezamos?

## 1. Para ti el acoso escolar o bullying es...

- a. Algo normal que pasa y no hay que actuar.
- b. Una forma de acoso contra la que debemos actuar.
- c. Son bromas entre compañeros de clase.

## 2. Quién puede ser víctima de bullying?

- a. Los niños, niñas y adolescentes.
- b. Solo los niños.
- c. Solo las niñas.
- d. Los acosadores.

## 3. Señala cuál de estas consecuencias puede producir el bullying:

- a. Depresión.
- b. Ansiedad.
- c. Dolor físico.
- d. Todas son correctas.

## 4. Llegas un día a clase y observas como un compañero o compañera está insultando a tu amigo que lleva gafas. ¿Es algún tipo de acoso? ¿Cuál?

- a. Acoso físico.
- b. Acoso verbal.
- c. Acoso sexual.

## 5. ¿Qué deberías hacer si un día presencias una situación de acoso?

- a. Nada, se terminará.
- b. Ayudar a la persona que está sufriendo el acoso.
- c. Avisar a los profesores.
- d. B y C son correctas.

## 6. Marca qué situación de las siguientes podría considerarse cyberbullying:

- a. Mi compañero o compañera ha publicado una foto mía sin mi permiso.
- b. Usar el ordenador de la sala de informática sin permiso.
- c. Consultar las redes sociales cuando debería estar estudiando.

## 7. Llegas un día a clase y ves como tu compañera le explica a un profesor que otro compañero le ha estado molestando. Asegura que le ha estado agarrando de la cintura durante todo el día cuando ella no quería. ¿Qué piensas?

- a. Seguramente era un juego, no pasa nada.
- b. Creo que mi compañero se ha pasado y eso no debería ocurrir.
- c. Mi compañera exagera, no debería contárselo al profesor.

## 8. Si sufrieras alguna de las situaciones anteriores, ¿cuál crees que sería la mejor opción para actuar?

- a. Aislarme, tratar de no darle importancia y esperar a que pase.
- b. Hablaría con alguien de confianza (padres, abuelos, profesores) para que me ayuden.
- c. Lo mejor es devolver el ataque.

## Reflexiones aprendizajes de las preguntas y respuestas correctas

1.

El acoso escolar o *bullying* es una situación grave de maltrato frente a la que debemos actuar. Más adelante compartiremos contigo recomendaciones sobre qué hacer y cómo actuar frente al mismo.

**Respuesta correcta: b**

2.

Todos los niños, niñas y adolescentes pueden ser víctimas de acoso escolar. Por desgracia, es algo que puede sucederle a cualquiera. Por eso es muy importante conocer las señales que indican que es una situación de acoso escolar y saber qué hacer cuando se está sufriendo o cuando algún compañero/a está siendo víctima de él.

**Respuesta correcta: a**

3.

El acoso escolar tiene consecuencias a todos los niveles: físicos y psicológicos. Puede provocar alteraciones en el estado de ánimo, produciendo ansiedad o depresión y también afectar al cuerpo, tanto por los efectos directos sobre el mismo cuando se trata de acoso físico, como por los efectos que tiene el maltrato psicológico sobre el cuerpo.

**Respuesta correcta: d**

4.

Es importante recordar que los apodos o las burlas son también un tipo de acoso escolar, en este caso verbal.

**Respuesta correcta: b**

5.

Hay dos respuestas correctas. Es importante que, si presencias una situación de acoso escolar hacia un compañero/a, le proporciones tu ayuda y avises a vuestros profesores. Ofrece tu apoyo escuchándole para que pueda expresar cómo se siente, haciéndole ver que le acompañas. Por otra parte, es fundamental que aviséis a vuestros profesores: ellos sabrán qué hacer y os ayudarán a encontrar los recursos necesarios para hacer frente al problema.

**Respuesta correcta: d**

6.

El *ciberbullying* es cualquier tipo de acoso escolar que se produce a través de internet y mediante cualquier dispositivo digital. Por ejemplo, si un compañero o compañera realiza una publicación en redes sociales sobre ti que no cuente con tu permiso o consentimiento, es *ciberbullying*.

**Respuesta correcta: a**

7.

De nuevo, toda acción que afecte a una persona (ya sea a ti o a una de tus compañeras o compañeros), le haga sentir mal y, además, no ha dado el permiso o consentimiento, no debe ocurrir y es un tipo de acoso. En este caso, acoso sexual.

**Respuesta correcta: b**

8.

Lo más recomendable es que siempre pidas ayuda, tanto a tu entorno de confianza (padres, abuelos), como a los profesores del colegio. El silencio o devolver el ataque tan solo empeorarán el problema

**Respuesta correcta: b**



# ¿Cómo afrontarías este tipo de situaciones?

La mejor forma de aprender es comprendiendo, empatizando y analizando diferentes casos de acoso escolar como los que podrías encontrarte en la vida real. En concreto, te proponemos 3 situaciones. Algunas serán ficción y otras basadas en situaciones reales. Algunas serán en primera persona y otras siendo testigo de conductas de *bullying*. La idea es que reflexiones sobre ellas y consigas argumentar cuál sería la forma más adecuada de actuar.

No habrá una respuesta correcta: la idea es que reflexiones sobre las diferentes maneras de abordar el problema. Además, al final de cada una de ellas te compartiremos, a modo de ejemplo, una pequeña explicación de la forma ideal de proceder.

## Situación 1

A tu amigo Guille todos los días le están insultando por el hecho de llevar gafas. Guille no sabe qué hacer. Al salir del cole, llega llorando a casa (lo sabes porque es tu vecino). Guille no quiere decírselo a nadie por miedo.

**¿Cómo actuarías para intentar solucionar esta situación? ¿Cómo crees que puedes ayudar a Guille?**

### Contexto situación 1

Guille está sufriendo acoso escolar. En este caso, se trata de acoso verbal.

## Situación 2

Cuando estáis en el recreo y jugáis juntos, unos compañeros siempre aíslan a María. No la dejan jugar y cuando se acerca para participar, la rechazan y le hacen el vacío, lo que hace que María termine sola y triste. Esto está afectando mucho a su autoestima: siente que nadie quiere estar con ella y cuando llega a casa, llora y está angustiada.

**¿Cómo crees que puedes ayudar a María para hacer frente a esta situación?**

### Contexto situación 2

María está sufriendo acoso social, un tipo de acoso que se caracteriza por el aislamiento. El agresor rechaza a su víctima, la trata mal públicamente y la aparta del grupo.

## Situación 3

Hoy, en el recreo, otra vez ha pasado: mientras estabais jugando en el patio, has visto cómo uno de tus compañeros ha agredido a Rafa. Le ha dado un empujón, le ha gritado y después le ha pegado una patada. Rafa está llorando porque le duelen las partes del cuerpo golpeadas y está muy triste por lo que le han hecho.

**¿Cómo puedes ayudar a Rafa con lo que acaba de ocurrir?**

### Contexto situación 3

Rafa está siendo víctima de acoso físico. Este no solo afecta al cuerpo por los golpes, sino que tiene consecuencias graves para su estado de ánimo y su autoestima.



## Posibles soluciones

- No guardes silencio, ni dejes pasar ninguna de estas tres situaciones. Los tres protagonistas de los ejemplos que te hemos puesto están sufriendo y necesitan apoyo.
- Escúchalos, dales confianza para que puedan expresar cómo les hace sentir lo que está ocurriendo, esto les ayudará a sentirse acompañados, queridos y apoyados.
- Habla con alguien de confianza de tu entorno: pueden ser tus padres, abuelos o algún familiar para que te orienten sobre cómo ayudar a tu compañero.
- Explícale lo que está ocurriendo a alguno de vuestros profesores.

# Consejos para actuar y prevenir

Uno de los aspectos más importantes del acoso escolar es saber cómo detectarlo para poder prevenirlo. Ahora que ya te hemos contado cómo puedes identificarlo y has podido practicar lo aprendido, vamos a compartir contigo vías que te ayudarán a encontrar soluciones.

Por eso, hemos elaborado un listado con consejos sobre cómo actuar y recomendaciones para prevenir el acoso en el colegio o instituto.

## 1. Habla y dialoga con la persona que sufre acoso

Como te decíamos en las actividades que te propusimos, dialogar con tu compañero o compañera es fundamental. Dale un espacio de confianza, pregúntale cómo se siente y muéstrale que no está solo, que cuenta con tu apoyo.

## 2. Primero escucha, después intenta ayudar

Te sugerimos que antes de actuar, escuches a tu compañero. Él estará asustado, tendrá miedo o estará triste, por eso antes de hacer cualquier cosa, lo más importante es que te acerques a tu compañero y empatices con él.

## 3. Busca personas adultas que sean de vuestra confianza

Te recomendamos que te acerques a hablar con personas del centro escolar, como puede ser tu tutor o alguno de tus profesores con el que tengas más relación. También puedes acudir a tu entorno familiar: padres, hermanos mayores, abuelos o algún familiar cercano. Gracias a su experiencia, podrán sugerirte qué acciones llevar a cabo. Es importante, también, que acudáis a algún profesor del colegio. Recuerda que para evitar que esto se repita y que esta situación no le suceda a otros compañeros, es muy importante que los profesores estén al tanto.

## 4. Trata de poner por encima de todo el bienestar de la víctima

Estar pendiente de tu compañero o compañera mostrándole tu cariño puede marcar la diferencia: hazle ver que hay personas, como tú, dispuestas a acompañarle a la hora de abordar todo lo que está pasando.

## 5. Si eres testigo de cualquier conducta de acoso, no la apoyes ni participes de ninguna manera

El papel de los testigos es fundamental a la hora de frenar el acoso escolar. Si escuchas algún comentario negativo, insulto, rumor u observas cualquier forma de acoso hacia alguno de tus compañeros no te quedes observando. Intenta ayudar a la víctima sin poner en peligro tu seguridad y cuéntale a tus profesores lo que está pasando.

## 6. Recuerda que contar lo que hace daño no es "chivarse"

Si eres tú quién está sufriendo acoso escolar, no te quedes callado o callada y cuéntaselo enseguida a una persona adulta de confianza que te ayude a abordar la situación cuanto antes. Nunca respondas a una agresión con otra agresión ya que la violencia nunca es la solución porque únicamente genera más violencia y malestar entre las personas implicadas. Recuerda que contar lo que te hace daño no es "chivarse", es velar por el derecho al respeto y a sentirse protegidos que todas las personas merecemos.

Además, existen profesionales como psicólogos y orientadores que pueden ayudarte a gestionar las emociones que estés sintiendo y acompañarte durante todo el proceso.

## 7. A pesar de las circunstancias, intenta no buscar culpables

Recuerda que detrás del agresor o agresora en muchas ocasiones se esconden problemáticas familiares, sociales o de salud mental que pueden requerir apoyo especializado.



## 8. Conciencia al resto con lo que sabes sobre el bullying

Te invitamos a que compartas con compañeros y compañeras todo lo que has aprendido en este kit. Esta es otra manera de ayudar a que las personas tomen conciencia del acoso escolar, y contribuir a que la gente de tu entorno tome responsabilidad.



# Películas y libros sobre el acoso escolar



Hemos recopilado para ti 3 películas y 3 libros que pueden ayudarte a empatizar con las personas que sufren acoso escolar, identificar señales de alarma y proponerte posibles formas de abordar este tipo de problemáticas.

## Películas

### 1. *Wonder*

**De qué trata esta película y qué enseña:** Auggie Pullman tiene 10 años y sueña con convertirse en astronauta algún día. Nació con una grave malformación facial y tuvo que someterse a diez años de operaciones y largos periodos de recuperación en casa. El protagonista debe enfrentarse a un gran reto después de este proceso: asistir a clase por primera vez. Esta película enseña la capacidad que tiene el ser humano para crecer ante la adversidad y la importancia de la verdadera amistad sin condiciones. Algo que sirve de base para tratar un tema tan complicado y de actualidad como el *bullying* o el acoso escolar.



### 2. *Un monstruo viene a verme*

**De qué trata esta película y qué enseña:** narra la historia de Conor O'Malley, un chico de 13 años que vive con su madre y va al colegio. El protagonista tiene que hacer frente a varias situaciones difíciles: la enfermedad de su madre, el abandono de su padre, la antipatía con su abuela y el *bullying* de sus compañeros. Como dice el nombre de la película, en la historia aparece un monstruo que visita a Conor durante las noches. El mensaje final de *Un monstruo viene a verme* es que la honestidad y la aceptación son la base para superar cualquier obstáculo emocional y encontrar la felicidad y la paz interior.



### 3. *Karate Kid*

**De qué trata esta película y qué enseña:** Cuenta la historia de Dre, un joven skateboarder que se muda a China con su madre soltera por motivos de trabajo. Cuando un matón local empieza a molestarle, el joven encontrará un apoyo en Mr. Han, un hombre que se ofrece a enseñarle artes marciales para defenderse de sus agresores. La película transmite una clara filosofía sobre el significado auténtico y respetable de las artes marciales, que nunca deberían enseñarse ni aprenderse para agredir a los demás.



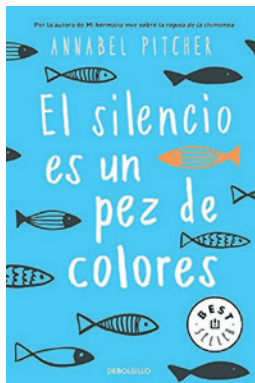


## Libros

### 1. *El silencio es un pez de colores*

Annabel Pitcher

**De qué trata este libro y qué enseña:** La protagonista de este libro, Tess, siempre se ha sentido fuera de lugar, y la noche en que lee por casualidad lo que su padre ha escrito en una inesperada página web, comprende definitivamente que nunca conseguirá encajar en ninguna parte. Su silencio y un pez de colores serán sus mejores aliados en la nueva vida que tendrá que empezar a construirse. Tess tendrá que enfrentar la pérdida de mejor amiga, pero encontrará a una nueva alma gemela y aprenderá una lección fundamental: el silencio es muy poderoso, pero las palabras lo son aún más.



### 2. *El club de los raros*

Jordi Sierra i Fabra

**De qué trata este libro y qué enseña:** Hugo es tartamudo y Bernardo, disléxico. El matón de la clase les hace la vida imposible porque piensa que son raros. Por eso los dos amigos deciden fundar un club, donde sentirse menos solos y más seguros. ¡Qué sorpresa se van a llevar cuando descubran que no son los únicos que quieren formar parte de el Club de los Raros! Este libro enseña que lo "normal" es ser "raro", que todos lo somos. Y, sobre todo, transmite la importancia de aprender a aceptarse a uno mismo.



### 3. *Sé más tú: Una historia de bullying con final feliz*

Carla Laubalo

**De qué trata este libro y qué enseña:** Su autora, Carla Laubalo, narra un relato honesto sobre el "bullying", en el que anima a abrazar la diferencia y a luchar por nosotros mismos.



## Preguntas para reflexionar:

- ¿Cuál ha sido tu momento favorito de la historia?
- ¿Cómo crees que habrías actuado tú ante las situaciones que se cuentan?
- ¿Alguna vez has vivido alguna situación similar a las que se cuentan?
- ¿Cuál es el mensaje que transmite la película/libro?
- ¿Cuál ha sido el mayor aprendizaje que has sacado de cada película/libro?
- De lo que has visto en las películas, o leído en los libros, ¿qué crees que puedes poner en práctica?

# El trabajo de Aldeas Infantiles SOS

En **Aldeas Infantiles SOS** somos conscientes de que el acoso escolar es un daño que afecta gravemente a la salud mental de niñas, niños y adolescentes. Y que impacta no solo en su presente, sino que estas consecuencias pueden influir también en su futuro: en la forma en la que se ven y se perciben a sí mismos, en su autoestima y bienestar a largo plazo.

El acoso escolar es una situación compleja, pero no es inevitable. Con los recursos y apoyos necesarios, todos podemos contribuir a frenar la expansión del acoso escolar. En Aldeas Infantiles SOS trabajamos de forma activa para que todos los niños, niñas y adolescentes puedan vivir una vida donde su integridad, dignidad y salud mental estén protegidas.

Nuestros programas educativos tienen como objetivo educar en valores a los niños, niñas y jóvenes. Consideramos que si los y las escolares reflexionan sobre valores humanos esenciales y comparten ideas con sus familias y profesores, estaremos contribuyendo a formar ciudadanos y ciudadanas responsables y a construir una sociedad más justa.

El programa *Abraza tus Valores* está dirigido a niños y niñas entre cuatro y doce años (Educación Infantil y Primaria). Como complemento a este y dirigido a familias y profesores, contamos con *¡Menudo Dilema!*, el cual permite plantear a los niños, niñas y jóvenes cuestiones éticas a las que se enfrentan en la vida cotidiana.

Puedes consultar todos nuestros programas educativos en: <https://educa.aldeasinfantiles.es/>



Para continuar protegiendo a la infancia y a la adolescencia del acoso escolar y proporcionarles los recursos y el apoyo psicológico que requieren durante el proceso, necesitamos tu ayuda.

**Frenar el acoso escolar es posible si lo hacemos entre todos.**

Infórmate entrando en [www.aldeasinfantiles.es](http://www.aldeasinfantiles.es)