10

La Ley de la Manada

Defensa y respuesta frente al acoso

La responsabilidad pertenece a quien acosa.

La protección pertenece a todos.

IDEA CENTRAL

No existe una postura, una personalidad ni una forma de ser que cause el acoso. Las herramientas de este informe no enseñan a la víctima a merecer protección: enseñan a protegerse mientras adultos, iguales e instituciones hacen su parte.

© El Archivo Privado · Carlos S. Montero

AVISO DE USO

Protocolo de uso

Antes de cualquier técnica, una frontera que no se negocia

La responsabilidad del acoso es de quien acosa

Si estás sufriendo acoso, ninguna forma de caminar, hablar, vestir, mirar, reaccionar o relacionarte lo justifica. Quedarte paralizado, llorar, huir, responder mal o no saber qué hacer tampoco convierte el ataque en responsabilidad tuya.

Este informe no exige que seas valiente

A veces podrás poner un límite. Otras veces lo más seguro será alejarte. Puede que te quedes en blanco. No hay una reacción perfecta. Las herramientas de estas páginas son opciones, no un examen que la víctima tenga que aprobar.

REGLA DE ORO

En menores, una sospecha fundada de acoso o ciberacoso no se deja dos semanas «a ver si mejora». Se comunica a un adulto de confianza y al centro desde el primer momento. La protección institucional no es el último recurso.

Acoso no es cualquier conflicto

Dos compañeros pueden discutir, enfadarse o hacerse daño en un conflicto puntual sin que exista acoso escolar. El acoso implica una dinámica de daño con desequilibrio de poder y persistencia o repetición. En el entorno digital, un solo contenido puede producir daño repetido si permanece, se reenvía o se viraliza.

Si hay peligro inmediato

Las amenazas graves, la violencia física, la extorsión, la difusión sexual no consentida, las coacciones o el riesgo de autolesión requieren intervención adulta inmediata. Si hay peligro inminente, llama al 112. Ante ideación o conducta suicida, el 024 ofrece atención especializada; no sustituye al 112 en una emergencia. El 900 018 018 atiende casos de acoso escolar y el 017 presta ayuda en ciberseguridad. [20-23]

Descargo profesional

Este material es educativo. No sustituye el protocolo del centro ni el apoyo profesional que el caso requiera. En España se aplica el protocolo de la comunidad autónoma y del centro; la guía estatal de 2026 sirve aquí como referencia común.

QUÉ SABEMOS Y QUÉ NO

Lo que la investigación permite afirmar

Aquí sí conviene ser rotundo con unas cosas y prudente con otras.

El acoso tiene consecuencias reales [5-8, 11-16]

Las revisiones y metaanálisis encuentran asociaciones consistentes entre victimización por acoso y problemas de ansiedad, depresión, bienestar, rendimiento y conductas autolesivas. No todas las personas desarrollan las mismas consecuencias, y muchas se recuperan, pero minimizar el acoso como «cosas de críos» no tiene respaldo.

No existe un perfil corporal de víctima [7, 8, 16]

Hay factores asociados estadísticamente a mayor riesgo de victimización, como el aislamiento, algunas dificultades sociales, determinados contextos de vulnerabilidad o problemas internalizantes. Eso no significa que esas características causen el acoso ni que corregir la postura impida ser elegido como objetivo.

El grupo importa [9, 10]

El acoso no ocurre solo entre quien agrede y quien recibe el daño. Los observadores pueden reforzar, ignorar, defender, pedir ayuda o cambiar la escena. La investigación confirma que trabajar con el grupo y con los testigos forma parte de la prevención, aunque defender directamente también puede exponer a algunos testigos a riesgos.

Los programas escolares ayudan [4]

Los programas escolares antibullying reducen en promedio tanto la perpetración como la victimización, aunque los efectos sean modestos y varíen entre centros. Eso importa porque desplaza el foco: la solución no puede descansar únicamente sobre la capacidad de la víctima para resistir.

EL CAMBIO DE PERSPECTIVA

No preguntamos «¿qué debe hacer la víctima para dejar de parecer vulnerable?». Preguntamos «¿qué está permitiendo que el daño continúe y quién puede intervenir para detenerlo?».

ESPAÑA · 2026

Lo que debe activar una sospecha

La Guía para el diseño de protocolos de acoso escolar y ciberacoso del Ministerio de Educación, publicada en 2026, propone una hoja de ruta de siete fases orientada a una respuesta rápida, protectora y garantista.

Los plazos de referencia son claros

01	**Detección y comunicación** Ante una sospecha fundada, rumor persistente o evidencia, la comunicación a Dirección o Jefatura de Estudios debe realizarse de forma inmediata y dentro de un máximo de 24 horas.
02	**Protección inmediata** Tras la alerta, el centro debe desplegar medidas cautelares de cuidado y protección en un máximo de 24 horas.
03	**Recogida de información** La guía propone un trabajo intensivo durante los 3 a 5 días hábiles siguientes, con entrevistas y conservación rigurosa de evidencias.

04	**Análisis y decisión** Tras recoger la información, la guía propone un dictamen técnico en un máximo de 48 horas.
05	**Notificaciones** Las conclusiones se comunican a las familias y a los organismos que correspondan, preservando la confidencialidad.
06	**Plan de intervención** El plan integrado y restaurativo se estructura con un horizonte máximo de 10 días y no se limita al castigo.
07	**Seguimiento y evaluación** La guía establece un seguimiento prolongado, con un mínimo de seis meses como referencia.

IMPORTANTE

La guía estatal es un marco de referencia. El procedimiento aplicable en cada caso depende del protocolo de la comunidad autónoma y del centro. Pero hay una idea que no cambia: proteger primero y no dilatar la respuesta. [1]

CONTENIDO

Índice del informe

Introducción · No eres la causa

Capítulo 1 · El Radar del Depredador - El radar real busca ventaja, no una postura

Capítulo 2 · El Muro de Hielo - Protegerte sin interpretar un papel

Capítulo 3 · Romper la Grada - El grupo puede alimentar o cortar el acoso

Capítulo 4 · El Asedio Invisible - Ciberacoso, pruebas y exposición continua

Capítulo 5 · El Aliado Táctico - Ayudar sin jugar al héroe

Capítulo 6 · El Archivo de Pruebas - Documentar sin convertirlo en requisito

Capítulo 7 · El Centro no es Espectador - Activar protección y seguimiento

Escenarios · Pasillo, grupo, red social y aula

Preguntas frecuentes · Las dudas que más pesan

Anexo · Protocolo de respuesta rápida

Mapa · Verde, ámbar y rojo

Para adultos · Qué ayuda y qué empeora

Fuentes consultadas · Investigación y guías utilizadas

Recursos oficiales · Teléfonos y canales de ayuda

INTRODUCCIÓN

No eres la causa

La primera mentira del acoso es hacerte creer que algo en ti lo explica

Cuando el acoso se repite, la pregunta acaba entrando por una rendija: «¿Qué estoy haciendo mal?». Es una pregunta comprensible y profundamente injusta.

Puede que seas tímido. Puede que seas nuevo. Puede que hables distinto, vistas distinto, seas muy bueno en algo, tengas una discapacidad, seas neurodivergente o no encajes en el grupo dominante. Nada de eso convierte una diferencia en autorización.

El desequilibrio de poder sí importa para entender cómo funciona el acoso. Pero el poder no vive en tus hombros. Vive en la relación entre personas, en el grupo, en la impunidad, en el acceso digital, en quién mira y calla, y en cómo responde la institución.

UNA FRASE PARA NO PERDER

No tienes que convertirte en otra persona para merecer que esto pare.

Este informe mantiene nombres de campo fuertes porque el tema lo merece: Muro de Hielo, Romper la Grada, Asedio Invisible, Aliado Táctico, Archivo de Pruebas. Pero ninguno de ellos pretende convertirte en soldado. La responsabilidad de detener el acoso es compartida por quienes tienen capacidad para intervenir.

CAPÍTULO 1

El Radar del Depredador

El radar real busca ventaja, no una postura

El nombre se queda porque describe bien la sensación: alguien observa dónde puede golpear con menos coste. Lo que cambia es dónde ponemos el radar.

Lo que no vamos a enseñar

No vamos a decirte que una barbilla baja, una mirada evitativa o una forma de caminar te convierten en «presa fácil». Ese lenguaje carga sobre la víctima una responsabilidad que no le pertenece y exagera lo que sabemos sobre comunicación no verbal.

Dónde aparece la ventaja

- Aislamiento: una persona sola tiene menos apoyo inmediato y menos testigos dispuestos a actuar.
- Desequilibrio social o numérico: popularidad, tamaño del grupo, fuerza física, acceso a información o dominio de una red digital.
- Normas del grupo: reír, compartir, mirar hacia otro lado o tratar la humillación como entretenimiento reduce el coste social de acosar.
- Falta de supervisión: pasillos, vestuarios, trayectos, chats y espacios con baja presencia adulta pueden convertirse en zonas de oportunidad.
- Vulnerabilidades conocidas: una característica personal puede ser utilizada como blanco. Eso describe al acosador, no a la persona atacada.

El primer incidente importa

Muchas dinámicas empiezan con algo que parece pequeño: una burla, un empujón, una exclusión, un rumor. No podemos afirmar que cada primer incidente sea una «prueba» calculada. Sí podemos tomarlo en serio cuando se repite, aumenta o produce miedo.

> **RADAR REAL**
>
> No mires tu cuerpo buscando qué estás haciendo mal. Mira el entorno: quién participa, quién refuerza, dónde ocurre, qué poder existe y qué adultos lo saben.

CAPÍTULO 1 · CONTINUACIÓN

La postura sirve para ti, no para convencer al acosador

Caminar con la cabeza algo más erguida, respirar antes de entrar en un lugar difícil o mantener los hombros relajados puede ayudarte a sentirte menos encogido por la situación. Eso tiene valor aunque nadie más lo note.

La investigación encuentra diferencias en algunas respuestas afectivas y conductuales, pero no permite prometer cambios hormonales fiables ni, mucho menos, que una postura evite el acoso. Puede servirte como anclaje personal; no como escudo ni tratamiento. [19]

Anclaje de recuperación

01	**Pies** Nota el suelo. No para parecer dominante, sino para recuperar sensación de estabilidad.
02	**Respiración** Haz una exhalación cómoda. El objetivo es que puedas pensar, no fabricar una pose.
03	**Orientación** Localiza salida, personas de confianza y adulto disponible. La seguridad es información.
04	**Frase** Ten preparada una frase corta: «Basta», «No me hables así», «Voy a avisar» o ninguna, si hablar aumenta el riesgo.

SI TE BLOQUEAS

Bloquearte no es fallar. Sal cuando puedas y cuéntalo.

CAPÍTULO 2

El Muro de Hielo

Protegerte sin interpretar un papel

El Muro de Hielo no consiste en demostrar que nada te afecta. Eso sería pedir a la víctima que haga teatro precisamente cuando peor lo está pasando.

La idea útil es más simple: reducir el combustible de una provocación cuando hacerlo sea seguro, evitar una escalada inútil y salir hacia apoyo.

Cuatro opciones, no cuatro obligaciones

01	**No entrar** Si el ataque busca una discusión pública, puedes no responder y moverte hacia otra persona o un adulto.
02	**Límite corto** Si te sientes seguro: «Basta», «No», «No me hables así». Sin justificarte ni insultar de vuelta.
03	**Salida** Aléjate hacia un lugar con gente o supervisión. No importa si parece una retirada. La seguridad no pierde puntos.
04	**Comunicación** Cuéntalo después, aunque el incidente parezca pequeño. Si ya existe un patrón, cuéntalo ahora.

Lo que no hace falta

- No hace falta una mirada forense.
- No hace falta quedarse inmóvil para parecer fuerte.
- No hace falta contar segundos.
- No hace falta ironía ni ridiculizar a nadie.

EL MURO DE HIELO

No es frialdad. Es elegir una salida que no aumente el daño.

CAPÍTULO 2 · CONTINUACIÓN

Cuando ignorar no basta

Hay acosadores que continúan aunque no reciban una reacción visible. Otros escalan. Por eso el Muro de Hielo nunca se presenta como la técnica con «mayor tasa de éxito». No tenemos ese dato y, sobre todo, no queremos que alguien piense que si el acoso continúa es porque lo aplicó mal.

Si aparece contacto físico

Aléjate si puedes, busca a un adulto y evita convertir el pasillo en una prueba de orgullo. Ante una agresión inmediata, la prioridad es apartarte, pedir ayuda y ponerte a salvo. Este informe no ofrece instrucciones de pelea ni recomienda represalias.

Tu objetivo tampoco es ganar al público. Si una frase breve te ayuda a marcar un límite, úsala. Si no, sal. La escena importante empieza después: quién te acompaña, quién informa y qué hace el centro.

NINGUNA TÉCNICA TE OBLIGA A QUEDARTE

No existe una victoria psicológica que valga más que salir de una situación que se está volviendo peligrosa.

CAPÍTULO 3

Romper la Grada

El grupo puede alimentar o cortar el acoso

El acosador puede actuar solo. También puede apoyarse en risas, silencios, reenvíos, likes o una audiencia que convierte el daño en espectáculo. El grupo no es decorado: forma parte de la dinámica.

El Corte de Cuña, revisado

No consiste en fijar la mirada en un seguidor para avergonzarlo. Consiste en cortar el refuerzo que mantiene la escena.

- No te rías para protegerte si puedes evitarlo.
- No grabes ni compartas el ataque.
- No añadas comentarios que aumenten la humillación.
- Muévete junto a la persona atacada si es seguro.
- Crea una salida: «vente conmigo», «vamos a clase», «te acompaño».
- Busca a un adulto o a otros compañeros. La defensa no tiene que ser individual.

El observador no tiene que ser héroe

Defender a otra persona puede ayudar a cortar el aislamiento, pero la defensa directa también puede aumentar el riesgo para quien interviene. La investigación reciente encuentra que las formas agresivas de defensa se asocian con más problemas para algunos defensores.

ROMPER LA GRADA

No significa humillar al segundo de la manada. Significa quitar audiencia, apoyo y silencio al daño.

CAPÍTULO 3 · CONTINUACIÓN

Cinco maneras de defender

No todas sirven en todas las situaciones. Elige la que sea segura.

01	**Acompañar** Ponte cerca de la persona atacada y sal de la escena con ella. [9, 10]
02	**Distraer** Introduce una razón real para cortar la escena: «tenemos que irnos», «el profesor nos espera», «vamos a buscar a Marta».
03	**Delegar** Avisa a un profesor, tutor, orientador, coordinador de bienestar, familia u otro adulto.
04	**No reforzar** No rías, no compartas, no reenvíes, no comentes para sumar público.
05	**Apoyar después** Escribe o habla con la persona: «He visto lo que ha pasado. No me parece normal. Si quieres, voy contigo a contarlo».

Ese último gesto no «salva vidas» por sí solo. Pero puede romper una de las partes más crueles del acoso: la sensación de que todo el mundo lo vio y nadie estuvo contigo.

PARA EL TESTIGO

Si ayudar te expone, cuéntalo. Tú también necesitas protección.

CAPÍTULO 4

El Asedio Invisible

Ciberacoso, pruebas y exposición continua

El ciberacoso atraviesa horarios y lugares. Un contenido publicado una sola vez puede seguir causando daño cada vez que se reenvía, se comenta o vuelve a aparecer.

Eso no significa que siempre sea «peor» que el acoso presencial. Ambos se asocian con problemas serios de salud mental y el riesgo puede aumentar cuando se combinan. [11-16]

Primer principio: no multipliques el daño

- No borres antes de guardar pruebas.
- No reenvíes contenido humillante para «demostrar» lo ocurrido a medio mundo.
- No respondas impulsivamente con amenazas o insultos.
- No hagas capturas recortadas si puedes conservar la conversación completa y contextualizada.

El Archivo Digital

Guarda capturas completas y legibles, fecha, hora, plataforma, perfil o alias, grupo o canal, enlaces cuando existan y el contexto necesario. Conserva el material original sin editar. Las aclaraciones pueden ir aparte.

Después de guardar

Bloquea o reporta perfiles cuando proceda, solicita retirada de contenidos y comunica la situación al centro y a un adulto. En casos de difusión sensible, existen canales oficiales de retirada urgente y asesoramiento técnico.

UNA PUBLICACIÓN PUEDE BASTAR

En ciberacoso, la repetición puede producirla la propia permanencia y difusión del contenido. No hace falta esperar a una segunda publicación para pedir ayuda.

CAPÍTULO 4 · CONTINUACIÓN

El Cortafuegos del Sueño

Dormir mal empeora la capacidad de afrontar casi cualquier problema. Si las notificaciones nocturnas mantienen a un adolescente en alerta, conviene reducir esa exposición.

Pero el teléfono no debe convertirse automáticamente en castigo. Para una víctima, también puede ser contacto con amigos, familia y apoyo.

Una medida acordada

- Silenciar notificaciones de grupos o cuentas conflictivas.
- Usar modo descanso o no molestar.
- Dejar el dispositivo fuera de la cama si la persona se siente más segura así.
- Mantener una vía para contactar con adultos de confianza si la situación lo requiere.

Contenido íntimo, amenazas o suplantación

Si hay difusión sexual no consentida, chantaje, amenazas, suplantación o imágenes manipuladas, no intentes resolverlo solo en el chat. Conserva la evidencia sin redistribuirla y activa ayuda adulta y los canales oficiales adecuados. [17, 20]

PARA PADRES

Proteger no es confiscar y dejar al menor aislado. Explicad qué vais a hacer, preservad pruebas y mantenedlo dentro de las decisiones siempre que sea posible.

CAPÍTULO 5

El Aliado Táctico

Ayudar sin jugar al héroe

Ver una humillación y no saber qué hacer es más común de lo que parece. El miedo a convertirse en el siguiente objetivo es real.

La Extracción Limpia

Conservamos el nombre. Eliminamos la mentira. No hace falta inventar que un profesor está buscando a la víctima ni amenazar con un suspenso inexistente.

Una extracción sencilla: «Ven conmigo un momento.» «Vamos, te acompaño.» «Tengo que hablar contigo.»

Si el grupo bloquea físicamente la salida o la escena está escalando, no conviertas la extracción en un forcejeo. Ve a buscar a un adulto.

La retaguardia

Después, habla con la persona en privado. No necesitas un discurso heroico. Basta con reconocer lo ocurrido y ofrecer compañía.

> **MENSAJE POSIBLE**
>
> «He visto lo que ha pasado. No me parece normal. Si quieres contarlo, voy contigo.»

No prometas secreto absoluto

Si un menor te cuenta algo serio, especialmente amenazas, violencia o riesgo de hacerse daño, puede ser necesario involucrar a un adulto aunque te pida que no lo hagas. Explícale qué vas a hacer y por qué. No le dejes solo con la carga de decidir.

CAPÍTULO 6

El Archivo de Pruebas

Documentar sin convertirlo en requisito

El acoso se beneficia de la niebla: «no fue para tanto», «solo pasó una vez», «nadie vio nada», «estábamos de broma». Documentar ayuda a reconstruir una secuencia.

El Diario Negro

Conservamos el nombre. Cambia su función: no es un arma para acorralar al centro, sino una memoria externa.

- Fecha y hora aproximada.
- Lugar o plataforma.
- Qué ocurrió, con palabras concretas y sin adornos.
- Quién estaba presente.
- Qué hiciste después y a quién se lo contaste.
- Si hubo lesión, daño material, ausencia escolar, miedo o impacto relevante.

La tinta ayuda. No sustituye tu palabra

No necesitas llegar con un dossier perfecto para que te escuchen. La guía estatal de 2026 propone activar la respuesta institucional ante una sospecha fundada, un rumor persistente o una evidencia. Las pruebas se recogen después, dentro del propio proceso. [1]

NO ESPERES PARA TENER «PRUEBAS SUFICIENTES»

Si tienes miedo, hay repetición o ves una dinámica de acoso, cuéntalo. La documentación acompaña la protección. No la retrasa.

CAPÍTULO 6 · CONTINUACIÓN

Pruebas digitales: completas, legibles y sin manipular

La guía marco de 2026 recomienda conservar mensajes, publicaciones, imágenes, vídeos, audios, perfiles, conversaciones y otros contenidos relevantes. También insiste en no reenviarlos ni difundirlos salvo para entregarlos a responsables del protocolo o autoridades competentes. [1, 2]

Qué conserva mejor el contexto

01	**Captura completa** Incluye usuario, fecha, hora y parte suficiente de la conversación para entender qué está pasando.
02	**Archivo original** Si existe un audio, imagen o vídeo original, consérvalo sin editar.
03	**Enlace o perfil** Anota URL, alias, plataforma, nombre del grupo o canal.
04	**Documento separado** Si necesitas explicar algo, hazlo aparte. No escribas encima de la captura original.

Cuando ya has denunciado

Si intervienen el centro, servicios de protección o fuerzas de seguridad, sigue sus indicaciones sobre conservación, retirada y entrega de material. No conviertas el proceso en una investigación casera.

CAPÍTULO 7

El Centro no es Espectador

La institución también tiene deberes

Uno de los errores más dañinos es devolver el problema a la víctima con frases como «ignóralos», «defiéndete» o «intenta no coincidir con ellos». A veces esas medidas pueden formar parte de una protección temporal. Nunca pueden ser toda la respuesta.

Proteger sin aislar a la víctima

La guía estatal de 2026 advierte expresamente contra medidas que cronifiquen la exclusión, como apartar a la persona acosada de su grupo o obligarla a permanecer aislada para evitar el contacto. Las medidas deben orientarse a detener el daño y modificar las condiciones que lo permiten. [1, 20]

Investigar sin hacer un juicio público

El centro necesita recoger información, hablar por separado con las partes y los testigos y mantener confidencialidad. Proteger a la víctima no exige declarar culpable a nadie antes de investigar; exige que la seguridad no espere al final de la investigación.

Reparar no es obligar a reconciliarse

Las prácticas restaurativas pueden ser útiles en algunos casos, pero no deben imponerse a quien ha sufrido el daño. La propia guía limita la mediación o los encuentros directos a situaciones en las que la persona afectada está de acuerdo, preparada y no existe una asimetría de poder extrema.

> **EL CENTRO NO ES UN ÁRBITRO NEUTRAL ENTRE DOS IGUALES**
>
> Cuando existe acoso, hay un desequilibrio de poder que obliga a proteger, investigar y actuar.

ESCENARIOS

Cuatro escenas, cuatro prioridades

1. Pasillo

Dos compañeros te rodean, se burlan y uno te empuja el hombro. Hay gente mirando.

Prioridad: salir de la escena. Si puedes decir «basta» sin aumentar el riesgo, hazlo. Si no, muévete hacia adultos o compañeros de confianza. Después cuéntalo y anota lo ocurrido.

> **NO HAY EXAMEN DE CARÁCTER**
>
> Si lloras o te bloqueas, la responsabilidad no se mueve ni un milímetro.

2. Grupo de clase

Un compañero hace una broma humillante y varios se ríen. Tú eres testigo.

Prioridad: no reforzar. Puedes quedarte serio, acercarte a la persona, cortar la escena con una salida sencilla o avisar a un adulto. No necesitas enfrentarte al líder delante de todos para demostrar nada.

ESCENARIOS · CONTINUACIÓN

3. Grupo de mensajería

Crean un grupo para insultarte y compartir una imagen manipulada.

Prioridad: no respondas con una frase diseñada para humillar al grupo. Guarda evidencias completas, no reenvíes la imagen, comunícalo a un adulto y al centro, y después bloquea o reporta según las indicaciones adecuadas.

SI EL CONTENIDO ES ÍNTIMO O SEXUAL

No lo redistribuyas ni siquiera para pedir opinión. Conserva lo imprescindible y busca ayuda adulta y retirada urgente por los canales oficiales.

4. Aula

Un alumno lleva semanas siendo excluido y ridiculizado. Su rendimiento cae y evita el recreo. Un adulto lo observa.

Prioridad: no esperar a que el alumno presente una denuncia perfecta. Hablar con él en un espacio seguro, registrar la alerta y activar el protocolo del centro. La detección temprana forma parte de la responsabilidad adulta.

PREGUNTAS FRECUENTES

Las dudas que más pesan

¿Y si lo cuento y empeora?

Las represalias son una posibilidad que debe incluirse en el plan de protección. Precisamente por eso conviene informar pronto y que el centro supervise zonas, horarios y entornos digitales. Si después de contarlo ocurre algo nuevo, comunícalo también: no es una prueba de que denunciar fuera un error.

¿El Muro de Hielo siempre funciona?

No. Puede ayudarte a no entrar en una provocación, pero no existe una respuesta de la víctima que garantice detener el acoso. Si continúa, la conclusión no es que «lo hiciste mal»: la conclusión es que hace falta más protección.

¿Qué pasa si era mi amigo?

La amistad previa puede hacer más difícil reconocer el daño, pero no lo anula. Si hay repetición, desequilibrio y miedo o indefensión, el hecho de haber sido amigos no convierte la conducta en una broma.

¿Y si tiene mucho más poder social que yo?

No tienes que quitarle ese poder tú solo. El grupo, los adultos y el centro forman parte de la respuesta. El objetivo es reducir la impunidad y aumentar tu red de apoyo.

PREGUNTAS FRECUENTES · CONTINUACIÓN

¿Un solo incidente puede ser acoso?

Un conflicto o agresión puntual puede no cumplir la definición clásica de acoso escolar y aun así ser grave y requerir intervención. En ciberacoso, un único contenido puede producir daño repetido si permanece y circula.

¿Necesito pruebas para que me crean?

No. Las pruebas ayudan, pero la respuesta institucional puede activarse ante una sospecha fundada. Contarlo es el primer dato. El centro tiene que investigar.

¿Y si un profesor me dice que lo ignore?

Ignorar puede evitar alguna provocación, pero no sustituye la protección. Habla con otro adulto de confianza, tutor, orientación, coordinación de bienestar o dirección. Las familias pueden usar los canales formales del centro y, si es necesario, los de la administración educativa correspondiente.

¿Debo devolver el golpe?

No recomendamos devolver el golpe como estrategia. Si hay una agresión inmediata, prioriza apartarte, pedir ayuda y ponerte a salvo. Después, comunica lo ocurrido. Este informe no enseña técnicas de pelea ni sustituye la valoración de los adultos o servicios competentes.

¿Qué hago si defendí a alguien y ahora van a por mí?

Cuéntalo. No sigas sosteniendo tú solo una defensa que te está exponiendo. Las medidas de protección deben incluir también a los testigos o defensores que reciben represalias.

PREGUNTAS FRECUENTES · CONTINUACIÓN

¿Y si el problema está afectando a mi sueño, comida o ganas de ir al colegio?

Eso es suficiente para tomarlo en serio y pedir ayuda. No hace falta esperar a que exista una agresión física.

¿Qué pasa si tengo miedo de que se enteren de que lo he contado?

Díselo al adulto que recibe la información. La confidencialidad absoluta no siempre es posible cuando hay que intervenir, pero el centro debe evitar exposiciones innecesarias y organizar la comunicación con cuidado.

¿Mediación con el acosador?

No como reflejo automático. Cuando existe una asimetría de poder importante, sentar a ambas partes a negociar como iguales puede ser inadecuado. Cualquier práctica restaurativa debe proteger a quien sufrió el daño y contar con su acuerdo.

¿Puede recuperarse alguien después de haber sufrido acoso?

Sí. El acoso se asocia con consecuencias serias, pero no determina de forma inevitable el futuro. El apoyo, la protección, la intervención y el tiempo importan.

ANEXO

Protocolo de respuesta rápida

Para cuando no sobra capacidad de pensar

Si te está ocurriendo ahora

01	**Sal del riesgo** Muévete hacia gente, adultos o un lugar seguro. No te quedes para demostrar nada.
02	**No escales** Si puedes, no devuelvas insultos ni amenazas. Un límite breve o ninguna respuesta pueden ser suficientes.
03	**Cuéntalo** A un adulto de confianza y al centro. Si eres menor, no esperes dos semanas ni a tener un expediente perfecto.
04	**Guarda** Anota lo presencial. Conserva lo digital completo, legible y sin manipular.
05	**Sigue informando** Si hay nuevas agresiones, represalias o cambios, comunícalos. La protección se ajusta con información.

SI HAY RIESGO GRAVE

112 si hay peligro inmediato · 024 ante ideación o conducta suicida.
900 018 018 acoso escolar · 017 ayuda en ciberseguridad.

ANEXO

Mapa de respuesta

ZONA	QUÉ ESTÁS VIENDO	QUÉ HACER
VERDE	Conflicto puntual entre iguales, sin miedo sostenido ni desequilibrio claro.	Resolver, observar y reparar. Si se repite o cambia la relación de poder, reevalúa.
ÁMBAR	Burlas o exclusiones repetidas, miedo, aislamiento, desequilibrio de poder, cambios conductuales o difusión digital.	Comunicar a adultos y centro. Registrar. Activar protección y seguimiento.
ROJO	Amenazas, agresión física, extorsión, contenido sexual no consentido, riesgo grave, violencia o autolesión.	Priorizar seguridad. Intervención adulta inmediata y servicios competentes.

LA ZONA ÁMBAR NO SIGNIFICA «ESPERA»

Significa que ya hay suficientes señales para comunicar y proteger mientras se aclara qué está ocurriendo.

PARA PADRES Y EDUCADORES

Lo que ayuda y lo que empeora

Frases que suelen cerrar la puerta

- «Ignóralos y ya se cansarán.»
- «Tienes que hacerte respetar.»
- «¿Y tú qué les hiciste?»
- «Son cosas de críos.»
- «Si no hay capturas no podemos hacer nada.»

Frases que abren espacio

- «Gracias por contármelo.»
- «Lo que me estás diciendo importa.»
- «No tienes que manejar esto solo.»
- «Vamos a registrar qué ha pasado y a activar ayuda.»
- «Te iré contando qué pasos damos.»

No interrogues en caliente

La primera conversación no necesita reconstruir cada minuto. Necesita seguridad, escucha y datos básicos suficientes para activar la respuesta. La investigación formal viene después.

UNA OBLIGACIÓN ADULTA

La víctima puede estar confundida, avergonzada o asustada. El adulto no puede exigirle serenidad perfecta para decidir que merece protección.

PARA PADRES Y EDUCADORES · CONTINUACIÓN

Cuando toca activar el centro

La comunicación formal debe ser clara, factual y centrada en protección. No hace falta amenazar al colegio ni prometer denuncias en 48 horas para que la situación sea seria.

Qué incluir

- Nombre del alumno afectado y curso.
- Descripción breve de los hechos conocidos.
- Fechas o lugares si se conocen.
- Evidencias disponibles, sin difusión innecesaria.
- Impacto observado: miedo, absentismo, sueño, aislamiento, deterioro académico u otros cambios.
- Solicitud expresa de activación del protocolo que corresponda y de medidas de protección.

MODELO DE FRASE

«Ponemos en conocimiento del centro estos hechos por considerar que pueden ser compatibles con una situación de acoso o ciberacoso. Solicitamos que se active el procedimiento previsto y que se adopten las medidas de protección necesarias mientras se investiga.»

Después, pide constancia de la comunicación y de quién coordina el caso. Los plazos concretos dependen del protocolo aplicable; la guía marco estatal de 2026 propone una respuesta rápida desde la mera sospecha fundada. [1]

CONCLUSIÓN

Romper la ley de la manada

El acoso intenta imponer una ley simple: quien tiene más fuerza, más público o más capacidad para humillar decide lo que vale el otro.

Esa ley es falsa.

No se rompe obligando a la víctima a caminar distinto. Se rompe cuando el daño deja de recibir impunidad, cuando el grupo deja de reforzarlo, cuando alguien acompaña, cuando un adulto escucha, cuando el centro protege y cuando las pruebas dejan de perderse en la niebla.

Puede que una frase corta te ayude en un pasillo. Puede que silenciar un grupo te permita dormir. Puede que anotar una fecha aclare una investigación. Todas esas herramientas importan.

Pero ninguna cambia la verdad central:

> **LA RESPONSABILIDAD**
>
> La víctima no tiene que ganarse el derecho a estar segura. Ese derecho ya estaba allí antes del primer insulto.

Si este informe consigue que una persona cuente antes lo que le está pasando, que un compañero deje de reír para protegerse, o que un adulto deje de esperar a ver si «se arregla solo», habrá hecho su trabajo.

FUENTES CONSULTADAS

Investigación y guías utilizadas

1. Angulo Fernández-Pacheco, A., Campaña Marqués, E., Cortell Escrivá, M. A., & Escrivà Ferrer, A. (2026). Guía para el diseño de protocolos de acoso escolar y ciberacoso. Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes. Edición 2026.

2. Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE). Ciberacoso. Recursos para menores, familias y educadores: conservación de evidencias, bloqueo, reporte y búsqueda de ayuda.

3. Olweus, D. (1993). Bullying at School: What We Know and What We Can Do. Blackwell.

4. Gaffney, H., Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2021). Effectiveness of school-based programs to reduce bullying perpetration and victimization: An updated systematic review and meta-analysis. Campbell Systematic Reviews, 17(2), e1143. https://doi.org/10.1002/cl2.1143

5. Moore, S. E., Norman, R. E., Suetani, S., Thomas, H. J., Sly, P. D., & Scott, J. G. (2017). Consequences of bullying victimization in childhood and adolescence: A systematic review and meta-analysis. World Journal of Psychiatry, 7(1), 60-76. https://doi.org/10.5498/wjp.v7.i1.60

6. Schoeler, T., Duncan, L., Cecil, C. M., Ploubidis, G. B., & Pingault, J. B. (2018). Quasi-experimental evidence on short- and long-term consequences of bullying victimization: A meta-analysis. Psychological Bulletin, 144(12), 1229-1246. https://doi.org/10.1037/bul0000171

7. Christina, S., Magson, N. R., Kakar, V., & Rapee, R. M. (2021). The bidirectional relationships between peer victimization and internalizing problems in school-aged children: An updated systematic review and meta-analysis. Clinical Psychology Review, 85, 101979. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101979

8. Deng, J., Liu, J., Luo, J., Pi, Y., Pan, J., Fu, Z., & Tang, X. (2024). Social anxiety and bullying victimization: A three-level meta-analysis of cross-sectional and longitudinal studies. Child Abuse & Neglect, 157, 107052. https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2024.107052

9. Tian, X., Huebner, E. S., & Tian, L. (2025). Defending Behavior in Bullying and Defenders' Psychosocial Outcomes among Children and Adolescents: A Series of Three-Level Meta-Analyses. Journal of Youth and Adolescence, 54(7), 1615-1645. https://doi.org/10.1007/s10964-025-02176-x

10. Chen, Q., Lin, W., Wu, Q., & Chan, K. L. (2025). The Effectiveness of Interventions on Bullying and Cyberbullying Bystander: A Meta-Analysis. Trauma, Violence, & Abuse, 26(5), 938-954. https://doi.org/10.1177/15248380241297362

FUENTES CONSULTADAS · CONTINUACIÓN

11. Lee, J., Choo, H., Zhang, Y., Cheung, H. S., Zhang, Q., & Ang, R. P. (2026). Cyberbullying Victimization and Mental Health Symptoms Among Children and Adolescents: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies. Trauma, Violence, & Abuse, 27(2), 391-406. https://doi.org/10.1177/15248380241313051

12. Li, C., Wang, P., Martin-Moratinos, M., Bella-Fernández, M., & Blasco-Fontecilla, H. (2024). Traditional bullying and cyberbullying in the digital age and its associated mental health problems in children and adolescents: a meta-analysis. European Child & Adolescent Psychiatry, 33, 2895-2909. https://doi.org/10.1007/s00787-022-02128-x

13. Heerde, J. A., & Hemphill, S. A. (2019). Are Bullying Perpetration and Victimization Associated with Adolescent Deliberate Self-Harm? A Meta-Analysis. Archives of Suicide Research, 23(3), 353-381. https://doi.org/10.1080/13811118.2018.1472690

14. Wilson, E., Crudgington, H., Morgan, C., Hirsch, C., Prina, M., & Gayer-Anderson, C. (2023). The longitudinal course of childhood bullying victimization and associations with self-injurious thoughts and behaviors in children and young people: A systematic review. Journal of Adolescence, 95(1), 5-33. https://doi.org/10.1002/jad.12097

15. John, A., Glendenning, A. C., Marchant, A., Montgomery, P., Stewart, A., Wood, S., Lloyd, K., & Hawton, K. (2018). Self-Harm, Suicidal Behaviours, and Cyberbullying in Children and Young People: Systematic Review. Journal of Medical Internet Research, 20(4), e129. https://doi.org/10.2196/jmir.9044

16. Ariani, T. A., Putri, A. R., Firdausi, F. A., & Aini, N. (2025). Global prevalence and psychological impact of bullying among children and adolescents: a meta-analysis. Journal of Affective Disorders, 385, 119446. https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.119446

17. Agencia Española de Protección de Datos (AEPD). Canal Prioritario para solicitar la retirada urgente de contenidos sexuales o violentos difundidos sin consentimiento.

18. Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes (2026). Publicación y presentación de la Guía para el diseño de protocolos contra el acoso escolar y el ciberacoso, Observatorio Estatal de la Convivencia Escolar.

NOTA SOBRE LAS FUENTES

La bibliografía respalda las ideas generales del informe: definición del acoso, consecuencias, factores asociados, papel de los observadores, prevención escolar, ciberacoso y respuesta institucional. No existe evidencia que permita prometer que una postura, una mirada o una frase concreta impedirán por sí solas que alguien sea acosado.

FUENTES CONSULTADAS · CONTINUACIÓN

Recursos y referencias adicionales

19. Elkjær, E., Mikkelsen, M. B., Michalak, J., Mennin, D. S., & O'Toole, M. S. (2022). Expansive and Contractive Postures and Movement: A Systematic Review and Meta-Analysis. Perspectives on Psychological Science, 17(1), 276-304. https://doi.org/10.1177/1745691620919358

20. Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia. Artículos 34 y 35: protocolos y coordinación de bienestar y protección en centros educativos.

21. Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE). Línea 017 de ayuda en ciberseguridad y recursos para menores, familias y educadores.

22. Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes. Servicio de atención telefónica en casos de maltrato y acoso escolar: 900 018 018.

23. Ministerio de Sanidad. Línea 024 de atención a la conducta suicida. En caso de emergencia vital inminente, 112.

RECURSOS OFICIALES EN ESPAÑA

112 · Emergencias y peligro inmediato.
024 · Atención ante ideación o conducta suicida.
900 018 018 · Maltrato y acoso escolar.
017 · Ayuda en ciberseguridad de INCIBE.

Si lees desde otro país, utiliza los servicios oficiales de tu lugar de residencia.

LÍMITE DEL INFORME

Este documento ofrece información educativa y recursos de orientación. No diagnostica, no sustituye una valoración profesional y no reemplaza el protocolo aplicable ni los servicios de emergencia.