

INCLUYE CAPÍTULO DE  
CYBERBULLYING

# SOMOS ÚNICOS

*Guía para una convivencia sana*

*#VueltaAClasesSinBullying*

UNA INICIATIVA DE:  **MOSCA**



Ministerio  
de Educación  
y Cultura

Declarado  
de Interés  
Ministerial

ANEP

Declarado  
de Interés  
Educativo

**RECONOCERNOS**

**COMUNICAR** *ser solidario*

*ofrecer una mano* **HABlAR** **MIRAR**

**COMPARTIR**

*ser justo* **PARTICIPAR**

*defender ideas*

**AcCEPTAR**  
**al OTRO**

*proponer cambios*

**ESCUCHAR** *invitar*

**ABRAZAR**

*brindar oportunidades*

**ACERCARNOS**  
**AL QUE**  
**ESTÁ SOLO**

**RESPEtAR**

**SER EMPÁTICO**

# 1 **Introducción**

Abordar los problemas interpersonales de manera empática y compasiva es un aprendizaje que dura toda la vida. Es importante que niñas, niños y adolescentes puedan incorporar, desde pequeños, habilidades que les permitan resolver conflictos con estrategias respetuosas. Esto se logra en lo cotidiano dentro de cada hogar, en las instituciones educativas y recreativas, y más tarde se prolongará en ámbitos laborales y grupos de pares.

En este proceso –como en todos los procesos de aprendizaje– los niños, niñas y adolescentes suelen experimentar dificultades. Algunas son esperables y surgen por fallas en la capacidad para regular las emociones o gestionar los conflictos con los demás. Pero otras dificultades provienen de dinámicas de convivencia violentas, en las que se naturalizan y repiten situaciones que dañan o lastiman. El *bullying* –también llamado *hostigamiento o acoso escolar*– pertenece a esta categoría de problemas complejos que pueden tener consecuencias profundas para las personas involucradas.

Los adultos constituyen el contexto educativo que modela, enseña y refuerza ciertas formas de vínculo, en las que la violencia se presentará como una manera válida o inválida de relacionarse con los demás.

**SE ENSEÑA A RESPETAR,  
RESPECTANDO.**



## ¿Qué es el bullying?

El *bullying* se define como una acción violenta, intencional y sostenida en el tiempo, de una persona o grupo de personas sobre otra que, por alguna razón, está en inferioridad de condiciones.

### **Características del bullying**

- Lo que caracteriza a una dinámica de *bullying* es la persistencia. Esto significa que las agresiones son reiteradas, no episodios aislados.
- Esas agresiones se dan en un contexto grupal, lo que implica la presencia de testigos.
- La violencia puede ser directa —física, verbal, emocional— pero también indirecta, como cuando se aísla a alguien o se le hace el vacío, se lo calumnia o difama, se le esconden o rompen sus pertenencias.
- Las dinámicas de *bullying* se presentan mayormente sobre el final de la educación primaria y el inicio de secundaria —entre los 10 y los 15 años de edad—. Sin embargo, en edades tempranas ya se observan formas de vincularse con los demás que podrían predecir situaciones de hostigamiento.

# HABLALE

**A OTROS COMO TE GUSTARÍA  
QUE TE HABLEN A VOS.**



## ¿Qué es el *cyberbullying*?

El *cyberbullying* es el hostigamiento intencional, dirigido y sostenido a un niño, niña o adolescente, con el objetivo de exponerlo y humillarlo en espacios digitales.

### ***Características del cyberbullying***

- Se lleva a cabo mediante algún tipo de plataforma digital: redes sociales, grupos de WhatsApp, blogs personales, juegos en red. Allí, mediante fotos, videos y posteos (de chismes, secretos, rumores inventados) se consigue exponer de manera permanente al niño, niña o adolescente “elegido”.
- Estas plataformas, además de estar disponibles 24/7, desinhiben a quienes las usan. Detrás de un dispositivo móvil se pierde el registro de la otra persona: humana, sufriente, deseosa de fortalecer vínculos.
- Puede ser difícil identificar a quien hostiga y a veces resulta imposible reducir el hostigamiento (por ejemplo, cuando se viraliza un video).
- Al igual que el *bullying*, el *cyberbullying* necesita espectadores/as para lograr su cometido. Una de las grandes diferencias es que en espacios digitales los espectadores/as se multiplican, por lo que el daño se potencia y se agravan las consecuencias.
- No se necesita que los espectadores/as estén presentes en tiempo y espacio. Niños, niñas y adolescentes se olvidan de que el público potencial de sus comentarios es enorme y avanza sin freno. Además, pueden hacerlo desde cuentas y perfiles anónimos.
- Un error sin intención de daño no es *cyberbullying*. Por ejemplo: si alguien sube a sus redes sociales una foto grupal evaluando solamente cómo se ve él/ella e ignora que otra persona salió mal, no es *cyberbullying*. Para considerarlo como tal, tiene que haber una intención de minimizar, inferiorizar o ridiculizar a la persona “elegida”.



**NO SOMOS RESPONSABLES DE LO  
QUE RECIBIMOS EN NUESTROS  
DISPOSITIVOS, PERO SÍ**

**SOMOS  
RESPONSABLES**

**DE LO QUE ENVIAMOS.**



# 4

## Conflictos cotidianos *VS.* dinámicas de bullying

En todas las relaciones humanas se presentan conflictos, pero es necesario distinguir aquellos cotidianos, que pueden considerarse naturales, de las dinámicas de *bullying* u hostigamiento.

### Conflictos cotidianos

Son episodios puntuales y tienden a resolverse naturalmente con el tiempo.

Implican problemas entre pares, es decir, personas que están en igualdad de condiciones.

Los roles de quien agrede y quien es agredido tienen movimiento, van mutando o se alternan.

El comportamiento agresivo es resultado de un desborde, en el que predominan la impulsividad y el mal manejo de las emociones. Tiene más que ver con el desahogo que con la intención premeditada de causar daño.

Niñas, niños y adolescentes pueden enfrentar estas situaciones cuando tienen las herramientas y habilidades necesarias.

Al resolverse el conflicto, quienes participaron en él aprenden nuevas habilidades.

### Dinámicas de bullying

Son problemas sostenidos y repetidos a lo largo del tiempo.

Las personas implicadas no están en igualdad de condiciones; por alguna razón, una parte es dominante sobre la otra.

Los roles son estables. La persona hostigada es el mismo niño, niña o adolescente siempre.

La agresión es deliberada, premeditada y conlleva muchas veces estrategias concebidas para vulnerar a quien es hostigado/a. Hay una intención clara de causar daño.

Son dinámicas que niñas, niños y adolescentes no pueden resolver solos.

Los participantes en esta dinámica — sean hostigadores, hostigados o espectadores/as — generalmente resultan afectados en varias dimensiones.

# 5

## **Actores del bullying**

El *bullying* surge en grupos en los cuales la violencia, en sus distintas formas, está habilitada como manera posible de relacionarse. En ocasiones tiene causas complejas —niños, niñas y adolescentes que habitan en contextos de violencia—, pero otras veces simplemente se da por una desensibilización o acostumbramiento a ciertas formas de vínculo. Más allá de cuál sea su causa, las dinámicas de *bullying* requieren cuatro tipos de actores:

***Ningún niño, niña o adolescente feliz hostiga.***

**1. Quienes hostigan** son personas o grupos que ejercen la violencia. Se trata de niños, niñas o adolescentes temidos, que logran pertenecer al grupo mediante una lógica de dominio y sumisión. Confían poco en otras formas de relación y, si bien su intención es acosar, no siempre tienen claro el alcance del daño que causan. A menudo se piensa en ellos como los “culpables” del *bullying* y a veces se cree que si se fueran del lugar donde se producen los hechos el problema se solucionaría. Sin embargo, como el hostigamiento está asociado a las dinámicas de convivencia, lo que sucede en la mayoría de los casos es que, cuando un hostigador desaparece, otro niño, niña o adolescente ocupa su lugar. La solución a una dinámica de *bullying* no siempre se encuentra aislando al hostigador/a.

***La soledad de los niños, niñas o adolescentes tiene que ser siempre una señal de alarma para los adultos.***

**2. Quienes son hostigados/as** son las personas que reciben el acoso. En la mayoría de los casos, son personas con dificultades para integrarse, ya sea porque carecen de las habilidades necesarias o porque los grupos tienen fronteras rígidas que hacen difícil sumarse a ellos. Suelen ser niños, niñas o adolescentes que generalmente cuentan con pocas habilidades para defenderse y rápidamente se sienten intimidados y avergonzados. Además, quienes son hostigados/as por lo general no tienen un grupo de pertenencia y eso los hace más vulnerables.

SI SE  
**BURLAN**  
DE UN COMPAÑERO,  
**NO ME RÍO.**



*Sin espectadores/as no hay bullying.*

**3. Los espectadores/as** son los testigos de los actos violentos y pieza fundamental en esta dinámica. Se distinguen los espectadores/as activos y los pasivos. Entre los activos, algunos se identifican con quienes hostigan y forman parte del grupo con complicidad. Otros lo/la apoyan porque sienten que la acción “no es tan grave”, que el hostigado/a “se lo merece” o que “podría defenderse solo/a”. En todos estos casos, mostrar apoyo al *bullying* es una forma de sentirse protegidos para no ser hostigados/as a futuro. Los espectadores/as pasivos son aquellos que no apoyan los hechos, aunque tampoco los denuncian ni condenan. Participan observando tímidamente lo que sucede sin hacer nada; el hostigamiento no les parece agradable e internamente lo rechazan, pero en ellos prevalece el miedo; sienten que denunciar o condenar la situación los pondría en una posición de mayor riesgo. En la mayoría de los casos, los espectadores/as pertenecen a este segundo grupo.

*La mejor forma de hacer invisible algo es no verlo nunca o verlo siempre.*

**4. El mundo de los adultos** son las personas que rodean a los niños, niñas y adolescentes. Dentro de él se distinguen el contexto adulto cercano (compuesto por la familia y los educadores) y el contexto lejano (compuesto por el entorno sociocultural). En la mayoría de los casos en que intervienen en una dinámica de *bullying*, los adultos suelen creer erróneamente que el único objetivo de ayudar a quien es hostigado/a, con lo que pierden de vista que todos los niños, niñas y adolescentes necesitan ayuda para construir una convivencia sana. Sean de contexto cercano o lejano, los adultos tienen la oportunidad de ser proactivos en la creación de entornos seguros y acogedores, educando a través del diálogo y el ejemplo.

**EL MAYOR ALIADO  
DEL BULLYING ES EL  
silencio.**

# 6

## ***Señales de advertencia***

*Existen algunas señales que podrían advertir a los adultos sobre la presencia de una eventual dinámica de bullying. Pero es importante aclarar que ninguno de estos indicios podrá ser considerado único elemento válido para establecer que en un grupo hay una situación de hostigamiento, ya que se necesitará mayor información.*

*Es común que los niños, niñas y adolescentes oculten las situaciones de acoso. A veces las naturalizan, otras veces sienten miedo de hablar sobre el tema y a menudo desconfían de la ayuda que pueden ofrecer los adultos.*

*Ante la sospecha sobre una posible dinámica de bullying, es fundamental la comunicación entre los adultos referentes –padres, madres, docentes, psicólogos/as, autoridades de la institución– para abordar la problemática de manera adecuada.*

**Señales que podrían advertir sobre la posibilidad de que un niño, niña o adolescente esté siendo hostigado/a:**

- Las personas hostigadas sienten ansiedad o angustia a la hora de ir al centro educativo o recreativo. Esto puede manifestarse como un rechazo explícito o a través de síntomas como dolores de cabeza o de estómago, sin motivo aparente y por un tiempo prolongado (siempre es necesario consultar con el pediatra primero).
- Muchas veces se observan cambios de comportamiento abruptos y sin justificación clara, como volverse más retraído, ansioso o deprimido, y hasta puede haber cambios en el rendimiento escolar, especialmente un deterioro repentino.

- Podría notarse cierta falta de interés en actividades sociales: abandono de prácticas o encuentros grupales, dificultad para entablar o mantener amistades, así como alteraciones en las relaciones con familiares.
- Es posible que aparezcan dificultades para dormir, cambios en los patrones de sueño o pesadillas recurrentes.
- El daño reiterado o la continua pérdida de pertenencias personales o útiles escolares, así como las explicaciones incongruentes sobre ciertos eventos, podrían ser señales de alerta.

**Señales que podrían advertir sobre la posibilidad de que un niño, niña o adolescente esté siendo parte de una dinámica de *bullying* hacia otra persona:**

Detectar estas señales puede ser más difícil, ya que quienes hostigan aparentan tener un grupo de pertenencia sólido y por lo general comparten su dominio con una o más personas para llevar adelante la dinámica de *bullying*. No es común hostigar solos o solas. Aunque suelen verse como líderes, estas personas basan su poder en el temor del grupo a discrepar con ellas.

- La existencia de conflictos frecuentes con compañeros/as, el aumento de problemas de conducta y el continuo desafío a la autoridad son algunos signos de alerta.
- Es posible que en manos de quienes hostigan aparezcan objetos inusuales, como dinero o pertenencias ajenas.
- Una progresiva falta de empatía, que muestre una clara incapacidad para identificarse con los sentimientos de los demás, puede ser un llamador.
- El disfrute ante el malestar o el sufrimiento de los demás, así como la falta de comprensión sobre el impacto que podrían generar ciertas acciones, son signos que merecen atención.
- Una señal de advertencia podría ser el incremento de actitudes agresivas, tanto físicas como verbales.



**EDUQUEMOS PARA**  
**convivir**  
**AÚN EN EL DESACUERDO.**





## ¿Cómo los adultos pueden ayudar?

Los adultos pueden contribuir educando de forma sistemática —mediante el diálogo y a través del ejemplo— en la creación de una cultura de convivencia sana. Cuantas más habilidades los adultos enseñen a niñas, niños y adolescentes sobre cómo vincularse, resolver conflictos, negociar diferencias y manejar emociones, más lógicas de convivencia saludable van a construir y menos serán las oportunidades de que surjan dinámicas dañinas.

- Es importante definir y explicar con claridad —en un lenguaje acorde a la edad— qué es el *bullying*, usando ejemplos concretos como: “en esta casa nos tratamos bien, aun cuando discrepemos”, “en esta escuela nadie queda solo/a y nos respetamos aunque no todos/as seamos amigos/as”.
- Es necesario fomentar un ambiente abierto y un entorno en el que los niños, niñas y adolescentes puedan compartir sus experiencias y preocupaciones.
- Es fundamental validar sentimientos, escuchar con respeto mostrando empatía y hacer preguntas abiertas que den lugar a la reflexión. Una de las acciones de mayor impacto es poner el foco en los espectadores/as del hostigamiento, ya que estos son los que tienen recursos para hacer algo distinto. Si se logra que el grupo no apoye ese tipo de acciones y las condene activamente, quien hostiga perderá su principal sostén.
- Es preciso enseñar a los niños, niñas y adolescentes a frenar el *bullying* como tal, independientemente de quiénes lo protagonizan. Lo cuestionable son las conductas, no los que las llevan a cabo. Aunque quien agrede o humilla sea tu amigo/a, no te sumes. Aunque la persona hostigada no sea precisamente tu amigo/a o no esté en tu círculo de amistades, pedí ayuda. Ayudalo/a y de esa manera te ayudás a vos y al grupo.
- Los niños, niñas y adolescentes deben conocer los recursos disponibles y líneas de ayuda a las que deben acudir si lo necesitan.
- Suele ser eficaz elaborar un plan de acción, para poner en práctica en caso de que se detecte una dinámica de *bullying*.

### ¿Qué deberían tener en cuenta los adultos a la hora de ofrecer dispositivos electrónicos?

- Los adultos deberían construir un vínculo de confianza con los niños, niñas y adolescentes que haga que estos, ante cualquier problema en el mundo digital, recurran a ellos para pedir ayuda. Si la respuesta a un problema es quitarles los dispositivos, ellos buscarán resolverlo por otros medios (en general negativos).
- El cuidado parental no termina con una charla puntual o la instalación de aplicaciones de control (necesarias, pero no suficientes). Acompañar a niños, niñas y adolescentes en la adquisición de autonomía digital implica constancia, firmeza y ternura.

- Al ofrecerles un dispositivo electrónico, los adultos deben abrir un nuevo modo de comunicación con los niños, niñas y adolescentes pautando normas de uso, conversando acerca de lo que implica cuidarse, cuidar a los otros y cuidar el ambiente que uno habita.
- Un celular o tablet no debe ser ofrecido como calmante y mucho menos en soledad. Los niños, niñas y adolescentes necesitan ser supervisados y guiados para aprender a utilizarlo con autonomía.
- Un celular no es un juguete, aunque tenga juegos y se pueda jugar con él.

Se trata de construir una ética digital que suponga reflexión, elección y construcción de vínculos saludables en los espacios digitales.

• **SI UN CONTENIDO ME PUEDE HACER DAÑO,  
NO LO SUBO.**

• **SI UN CONTENIDO PUEDE DAÑAR A OTRO,  
NO LO SUBO.**

• **SI RECIBO UN CONTENIDO QUE HIERE A  
OTRA PERSONA, NO LO COMPARTO.**

**DEL OTRO LADO DE LA**

**PANTALLA**

**HAY ALGUIEN COMO VOS.**

Fomentar la confianza, la inclusión, el respeto, la diversidad, la empatía, la tolerancia y la celebración de todo lo que nos hace únicos contribuye a instalar la cultura del buen trato. Se necesitan niñas, niños y adolescentes que activamente puedan ser constructores de estos lemas fomentados por los adultos.

*El rechazo unánime del bullying es el único camino para detenerlo.*

**TRatARNOS**  
**BIEN, NOS HACE**  
**BIEN**

Ingresá a  
[tratarnosbien.com](http://tratarnosbien.com)  
para ver el contenido interactivo de esta guía, videos y entrevistas.

Este material es una producción de Mosca Hnos. con la colaboración de la Psic. Lorena Estefanell y de la directora de la fundación Libres de Bullying, Lic. María Zysman.

**MOSCA**

Despierta tu creatividad.