

# Diagnóstico y prevención del acoso escolar y ciberacoso en España

María Alvariño Piqueras

Unidad de Psicología Preventiva de la Universidad Complutense de Madrid

María José Díaz-Aguado • Rosario Martínez-Arias  
Laia Falcón • María Alvariño

## ACOSO ESCOLAR Y CIBERACOSO EN ESPAÑA EN LA INFANCIA Y EN LA ADOLESCENCIA



Con la colaboración desde la Fundación ColaCao de:  
ANNA MOREJÓN, PILAR CARRASCO Y JAVIER COROMINA

Investigación realizada desde la Universidad Complutense de Madrid con la colaboración  
e impulso de la Fundación ColaCao



PIRÁMIDE



Resultados disponibles en libro físico y online:  
[Estudio Acoso Escolar Fundacion ColaCao UCM.pdf](#)

Dirigida por **María José Díaz-Aguado**

Investigación realizada desde  
**la Unidad de Psicología Preventiva de la Universidad  
Complutense de Madrid**

Impulsada por la **Fundación Colacao**

Con la colaboración de **15 Consejerías de  
Educación** de Comunidades Autónomas, entre  
ellas la del **Gobierno de Cantabria**

Con la participación de **325 centros** de las **17  
Comunidades Autónomas** y **20.622  
estudiantes** de 9 a 18 años.

Datos recogidos en **abril 2023**, estamos  
volviendo a recogerlos en 2026.

## ¿CÓMO DEFINIMOS EL ACOSO?

Es un tipo de violencia entre iguales que se diferencia de otras conductas violentas por formar parte de un proceso con cuatro características:

1. Se produce **una relación de desequilibrio**.
2. Se mantiene y se agrava por la **ignorancia o la pasividad de las personas** que rodean a los acosadores y a las víctimas.
3. No se limita a un acontecimiento aislado, **se repite y se prolonga en el tiempo**, haciéndose cada vez más grave.
4. Hay una **intencionalidad de hacer daño** por parte del agresor/a.

“Es acoso cuando esto se lo hacen varias veces y sin que pueda defenderse porque, aunque intente defenderse, no consiguen que dejen de molestarle.”

# Retos actuales de la construcción de la convivencia escolar y el bienestar socioemocional

# 1. Adoptar una perspectiva proactiva y de prevención

**Prevenir es mucho mejor y más eficiente que limitarse a reaccionar ante los problemas.**

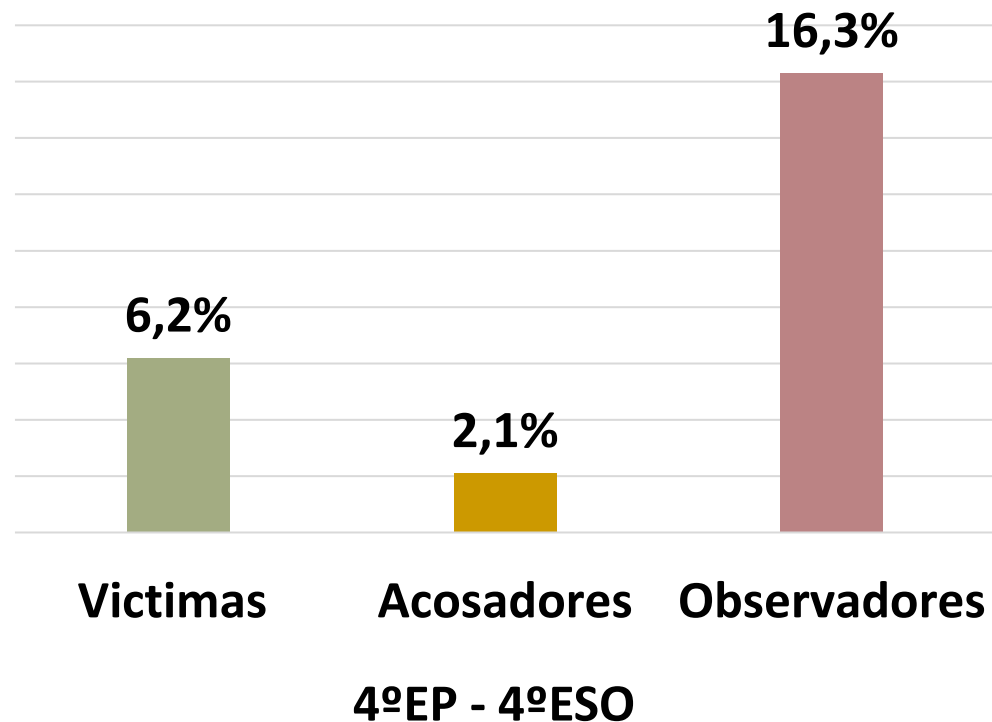
**No basta con activar el protocolo. Hay que desarrollar la convivencia en positivo.**

Cuatro condiciones que reducen el riesgo del acoso:

1. La calidad de la **relación entre iguales**.
2. La calidad de la **relación con el profesorado**.
3. El sentido de **pertenencia al centro**.
4. La calidad de **comunicación del alumnado con la familia**.

# 1. Adoptar una perspectiva proactiva y de prevención

**Figura 1.** Porcentaje de alumnos que dicen haber sufrido, perpetrado u observado acoso en los últimos dos meses.



Respecto al estudio de 2010, hay avances:

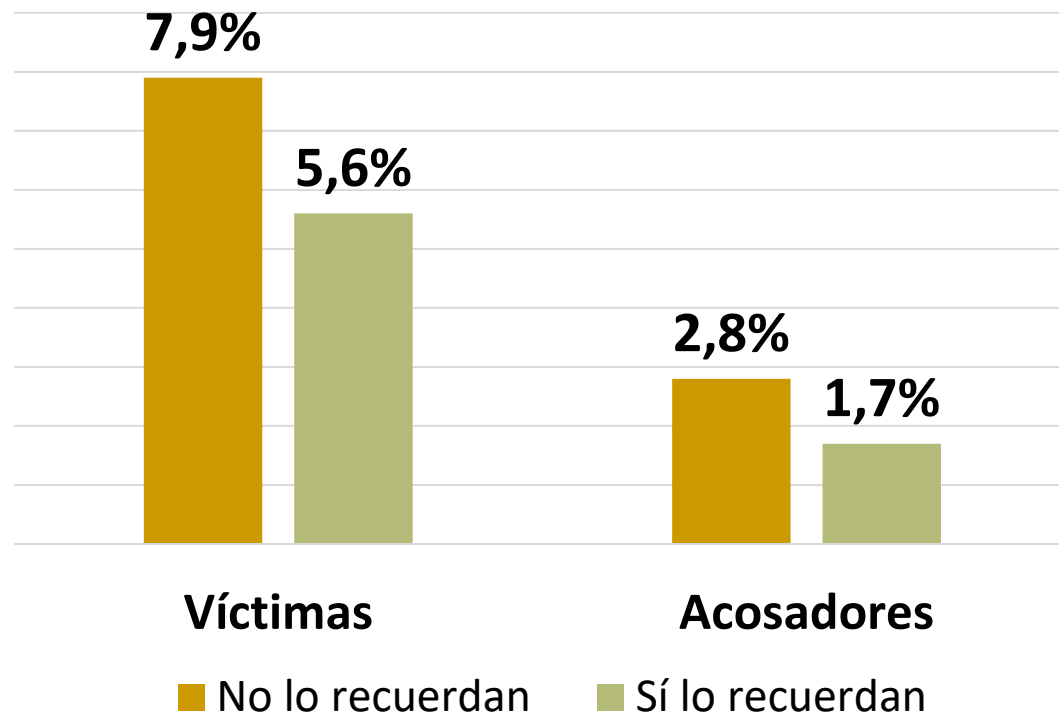
- Reducción **24% de víctimas.**
- Reducción **50% de acosadores.**

Hace falta una **detección y tratamiento proactivo del profesorado**:

- Solo el **42% llegó a detectar** los casos de acoso.

# 1. Adoptar una perspectiva proactiva y de prevención

**Figura 2.** Porcentaje de víctimas y acosadores que recuerdan o no haber trabajado el acoso escolar.



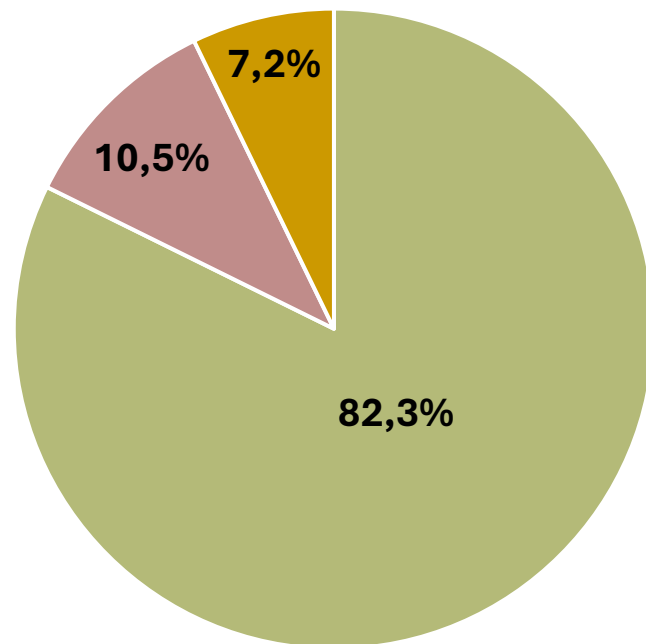
**El 80% del alumnado recuerda haber trabajado en el centro qué es el acoso escolar y cómo detenerlo.**

**Tienen menos riesgo de sufrir y de ejercer acoso escolar los que sí recuerdan haberlo trabajado.**

**Refleja la eficacia de prevenir, se vería reforzada al integrarla en los planes globales del centro sistemáticamente evaluados.**

# 1. Adoptar una perspectiva proactiva y de prevención

**Figura 3.** Postura que cada estudiante (como víctima, acosador/a o testigo) reconoce adoptar ante una situación de acoso



- Interviene para parar la violencia o creen que deberían hacerlo
- Se muestran indiferentes o justifican el acoso sin intervenir
- Participan en la violencia

## **Intervienen para detener la violencia o creen que deberían hacerlo (82,3%):**

- Intento cortar la situación, aunque no sea amigo/a de la víctima: el 41,9%
- Intento cortar la situación si soy su amigo/a: el 25%.
- Creo que debería impedirla, pero no hago nada: el 15,4%.

## **Indiferentes ante la violencia o la justifican sin intervenir: el 10,5%.**

- No hago nada porque no es mi problema: el 7,8%
- No participo, pero tampoco me parece mal lo que hacen: 2,7%

## **Participan en la violencia: el 7,2%,**

- Participo dirigiendo el grupo que se mete con él o con ella: 4,6%
- Me meto con él o con ella lo mismo que el grupo: 2,6%

## 2. Autoridad de referencia y empoderamiento del profesorado

Autoridad de referencia



Lograr el éxito de alumnado:  
**Aprendizaje Cooperativo**

- Ayudando a los objetivos del alumnado.
- Buscando soluciones justas a los conflictos.
- Mostrando cualidades valoradas por los estudiantes.
- Confianza y autoridad al mismo tiempo.
- Mostrar pasión por lo que enseña.

- Mejora el bienestar socioemocional.
- Mejora el sentimiento de pertenencia al centro.
- Aumenta la motivación por enseñar y por aprender.
- Reduce la violencia y la interrupción, al dar poder y protagonismo positivo.

### 3. Crear estructuras cooperativas entre iguales

**El Aprendizaje Cooperativo en grupos heterogéneos reduce:**

- Riesgo de seleccionar a una víctima por el hecho de estar aislada.
- Buscar protagonismo negativo a través del acoso escolar o ciberacoso.

Adoptar un **enfoque proactivo respecto a la diversidad**, que ayude a superar los estereotipos (por orientación sexual, funcional, cultural, de aspecto físico...).

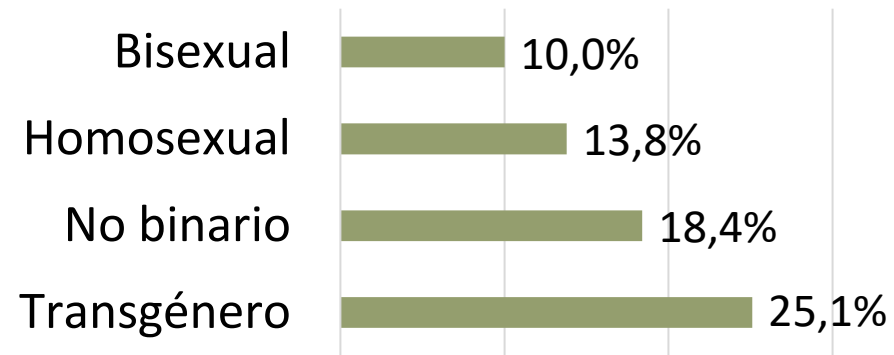
**Está relacionado con las dos medidas valoradas por alumnado de ESO más eficaces contra el acoso:**

1. Que toda la clase apoye al estudiante acosado/a sin dejarle solo/a.
2. Educar en tolerancia y respeto mutuo para que nadie acose a quien es diferente.

## Características que aumentan el riesgo de ser víctima de acoso escolar

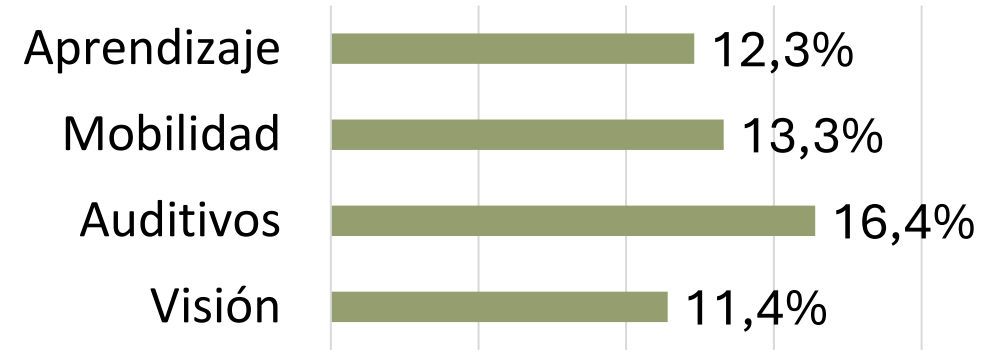
**Figuras 4 y 5.** Porcentaje de los que han reportado ser víctimas y dicen tener dichas características

Por **orientación sexual o de género** (ESO)



5,3% de víctimas en ESO

Por **diversidad funcional**



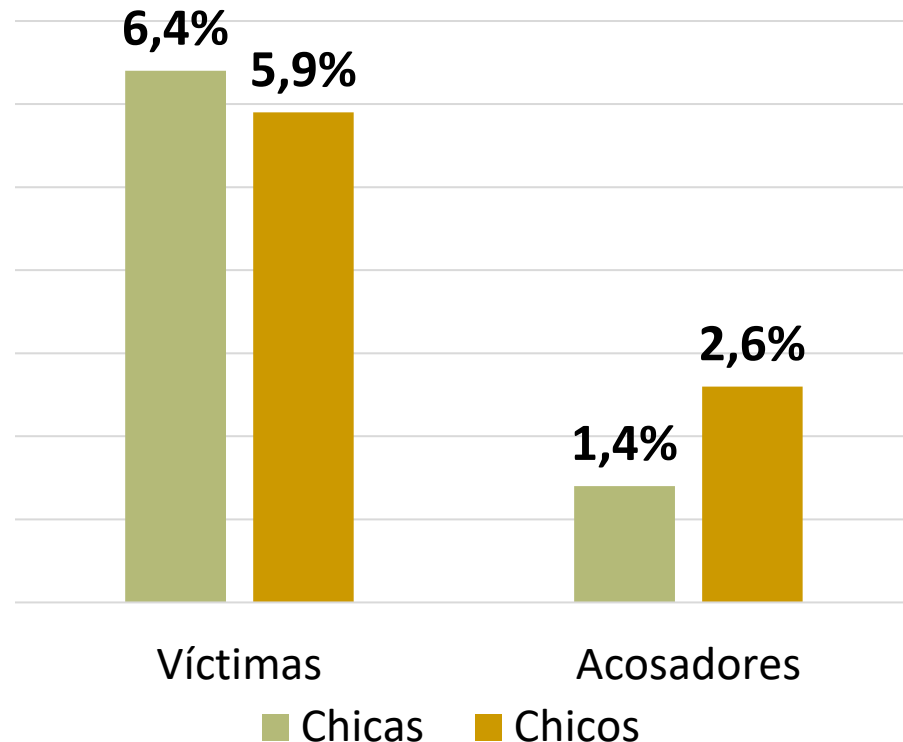
6,2% de víctimas en EP y ESO

Por **diversidad de origen cultural**: Tener algún progenitor nacido en otro país aumenta el riesgo (7,3%, frente al 5,7% en el resto). Haber nacido fuera de España no incrementa el riesgo.

Por **aspecto físico**: los estudiantes que no se ajustan a los estándares de belleza esperados respecto peso corporal reportaron experimentar más acoso que aquellos que sí lo hacen.

## 4. Adoptar una perspectiva de género: prevalencia acoso escolar

**Figura 6.** Porcentaje de chicas y de chicos que se reconocen como víctimas o acosadores.



Los % de chicos que ejercen acoso escolar sean casi el doble que los de las chicas: estereotipos sexistas que asocian la masculinidad con el dominio y la violencia.

La principal característica a la que las víctimas atribuyen su victimización en 2023 es **su aspecto físico**, un tipo de acoso que parece aumentar entre nativos/as digitales, y afectar especialmente a las chicas.

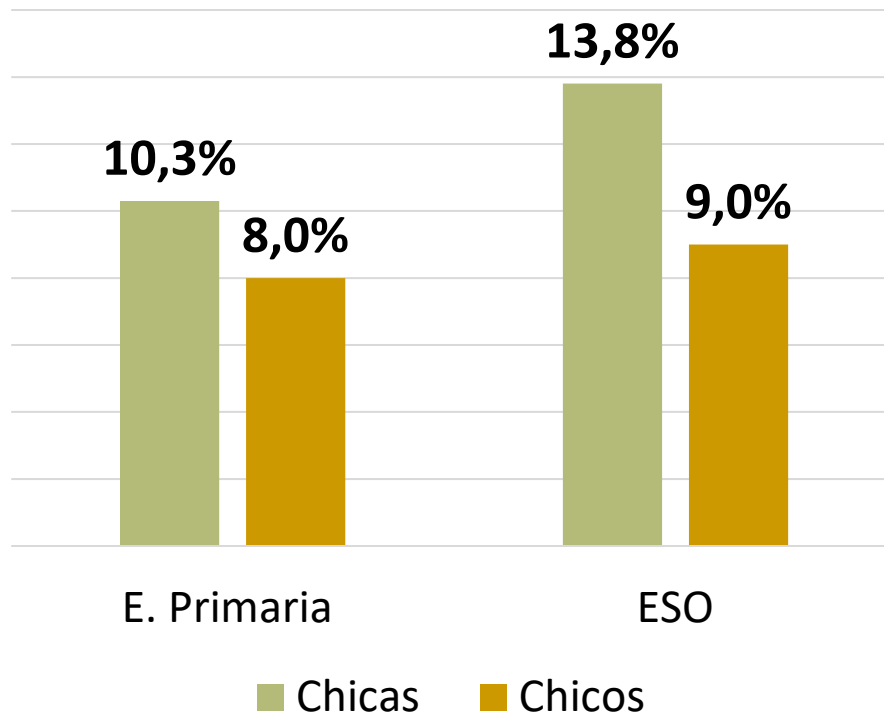
El 44,2% de las víctimas de acoso relacionan su situación con el hecho de **contrariar los estereotipos sexistas**.

Así se podrá integrar **la prevención del acoso escolar con la de la violencia sexista**, como dos formas de expresión del modelo ancestral de dominio-sumisión que representa la antítesis de lo que queremos ser.

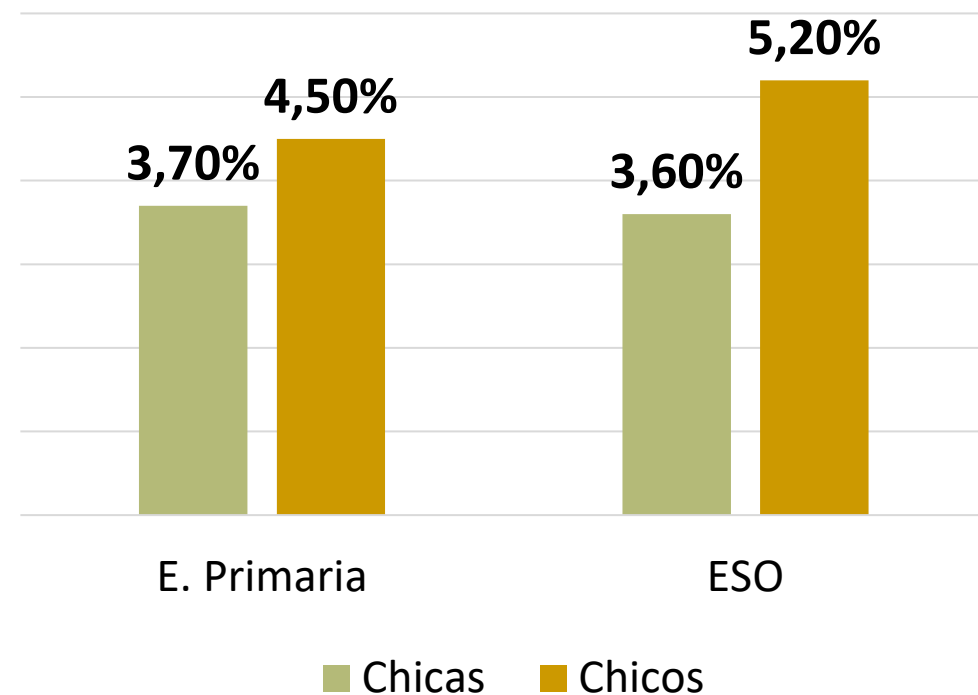
## 4. Adoptar una perspectiva de género: prevalencia ciberacoso

Las chicas sufren más ciberacoso y los chicos lo ejercen más

**Figura 7.** Porcentaje de chicas y chicos que reconocen haber sido **víctimas de ciberacoso**



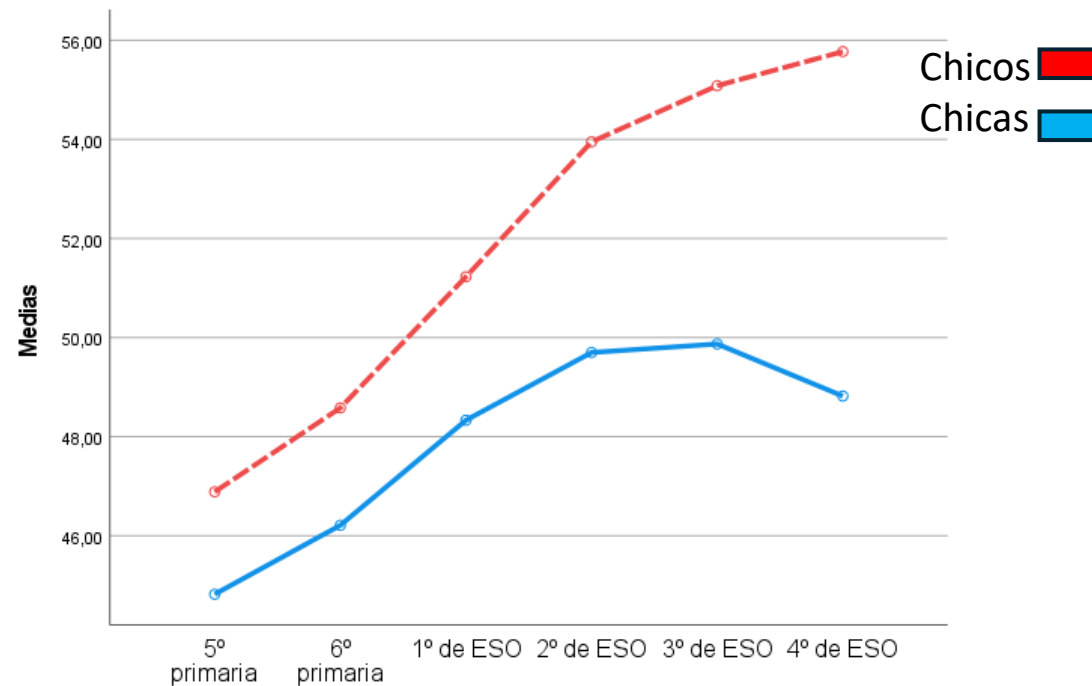
**Figura 8.** Porcentaje de chicas y chicos que reconocen haber **ejercido ciberacoso**



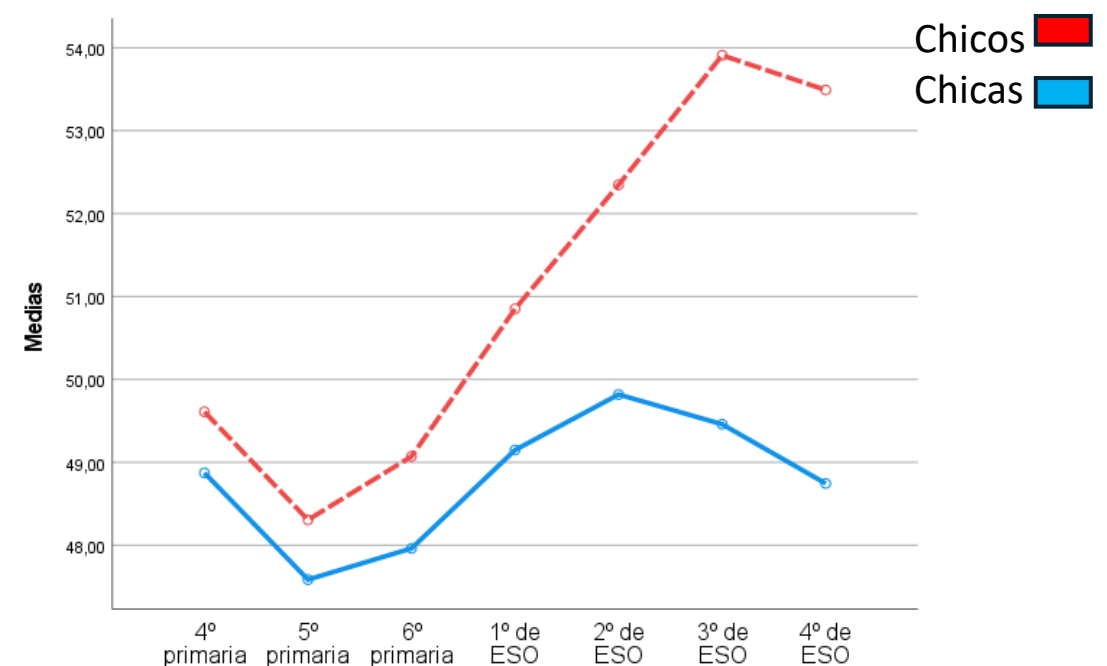
## 4. Adoptar una perspectiva de género: otras prevalencias

El aumento del acoso al llegar a secundaria coincide con el de la justificación de la violencia y del rechazo a las víctimas. Puntuaciones más altas en los chicos.

**Figura 9. Justificación de violencia reactiva** en función del género y el curso



**Figura 10. Rechazo a las víctimas** en función del género y el curso



## Cómo afecta la masculinidad hegemónica a los chicos

Les enseña que pedir ayuda o mostrar miedo es una señal de debilidad. **Aprenden a callar antes que a pedir ayuda.**

**Les impide construir vínculos de amistad profundos.** Mostrar afecto hacia otros chicos puede ser "raro".

Se relacionan desde la competición y la demostración, **no desde la empatía ni la escucha.** Esto dificulta la resolución pacífica de conflictos.

Desarrollan una identidad basada en **no ser como las chicas**, lo que alimenta actitudes de desprecio hacia todo lo considerado femenino.



**Aprenden a reprimir sus emociones.** El llanto, el miedo o la tristeza quedan asociados a la debilidad, a lo femenino.

**La presión por "ser hombre"** les lleva a asumir riesgos innecesarios y a no buscar ayuda profesional cuando la necesitan.

Les cuesta reconocer situaciones de acoso que ellos mismos ejercen, porque **lo normalizan como "cosas de chicos"**.

**El miedo al rechazo del grupo** les lleva a seguir conductas agresivas o discriminatorias para encajar con sus iguales.

## Cómo afecta la feminidad normativa a las chicas

Su valor se mide por la apariencia. **El miedo a no ser suficientemente guapa o delgada** les genera ansiedad desde edades muy tempranas.

**El clima de competición entre ellas** dificulta la sororidad y hace más difícil que se apoyen mutuamente.

Aprenden que **su cuerpo es objeto de valoración ajena.** Esto las hace más vulnerables a la cosificación y al acoso sexual.

La expectativa de ser **"buenas, tranquilas y obedientes"** les dificulta poner límites y denunciar situaciones de abuso o acoso.



**Aprenden a ocupar menos espacio:** hablan menos en clase, ceden el turno, ocupan menos espacio en los recreos.

**La presión por ser perfectas en todo** —notas, físico, comportamiento— genera altos niveles de ansiedad, especialmente en secundaria.

En redes sociales, el estereotipo está muy marcado, **favoreciendo las comparaciones y problemas de autoestima.**

En redes sociales, son juzgadas constantemente: **cualquier imagen puede convertirse en un instrumento de acoso o humillación pública.**

## 5. Enseñar a rechazar la violencia como amenaza a los derechos humanos

**Enseñar que la violencia nos afecta a todos:**

Pone en peligro los derechos de todos → Empatía y solidaridad + egoísmo inteligente.

Mejora la interiorización y evita la justificación de la violencia culpando a la víctima.

**Tenerlo en cuenta desde la educación primaria**, adaptándolo a las peculiaridades de cada etapa evolutiva, podrá ayudar a mejorar la eficacia de la prevención.

**Para detenerla hay que enseñar:** cómo se inicia el acoso, el ciberacoso, la violencia de género, la violencia contra uno/a mismo/a y a dar y pedir ayuda cuando sea necesario.

Hay que entender cómo funciona cada una de las violencias para poder erradicarla

**Curriculum integral de no-violencia**

# ¿Cómo lo podemos hacer?

## Curriculum integral de no-violencia

**Cuatro fases o tipos de actividad (14 sesiones):**

- 1. Actividades que establecen esquemas básicos** en los que se insertarán las siguientes: habilidades básicas y derechos humanos (2 sesiones).
- 2. Actividades para favorecer la toma de conciencia** sobre la naturaleza de problemas específicos y sus valores alternativos (6 sesiones).
  - a) El acoso escolar.
  - b) El sexismo y la violencia de género.
  - c) La violencia a través de dispositivos digitales.
- 3. Actividades para desarrollar habilidades** alternativas a los problemas que se quiere prevenir: para establecer relaciones, resistir presiones destructivas, afrontar el estrés, resolver conflictos (4 sesiones.)
- 4. Actividades de integración final** en obras creadas por el alumnado: campañas, manifiestos, dramatizaciones (2 sesiones como mínimo, 1 de preparación y otra de presentación).

## 6. Acoso escolar y ciberacoso: reproducción y transformación de roles

Haber experimentado acoso escolar, incrementa el riesgo de sufrir ciberacoso

### Reproducción del rol en el contexto online:

- **Casi la mitad (46,4 %)** de las víctimas de acoso escolar reconoce haber experimentado alguna situación de ciberacoso en los últimos dos meses.
- **El 35,3 %** de quienes ejercen acoso escolar reconoce haber participado en alguna situación de ciberacoso.

**De víctima a agresor:** el **10,6 %** de las víctimas de acoso escolar reconoce haber participado en alguna situación de ciberacoso.

**De agresor a víctima:** el **41,1 %** de quienes ejercen acoso escolar reconoce haber sufrido alguna situación de ciberacoso como víctimas.

**57,4 %** de quienes han vivido alguna situación de ciberacoso conocían a sus agresores del colegio o instituto; el 32,5 % los conoció por internet y el 33,9 % en otro lugar.

## 7. Ayudar a las víctimas y a los acosadores

Los dos tienen síntomas de malestar, pero los manifiestan de diferente forma

### VÍCTIMAS

- Síntomas emocionales y depresivos de **internalización** del malestar.
- Somatizaciones, inquietud o depresión.
- Problemas con los compañeros.
- Conductas autolesivas e ideación suicida.

**El 68% de las víctimas de acoso escolar se lo ha contado a alguien, frente al 38% que no lo ha contado.**

Es necesario **escuchar con empatía a las víctimas. No creerlas supone una revictimización.**

### ACOSADORES

- Síntomas emocionales y conductuales de **externalización** del malestar. Problemas de conducta.
- Mala relación con compañeros y profesorado.
- Más problemas académicos.
- Conductas autolesivas e ideación suicida.

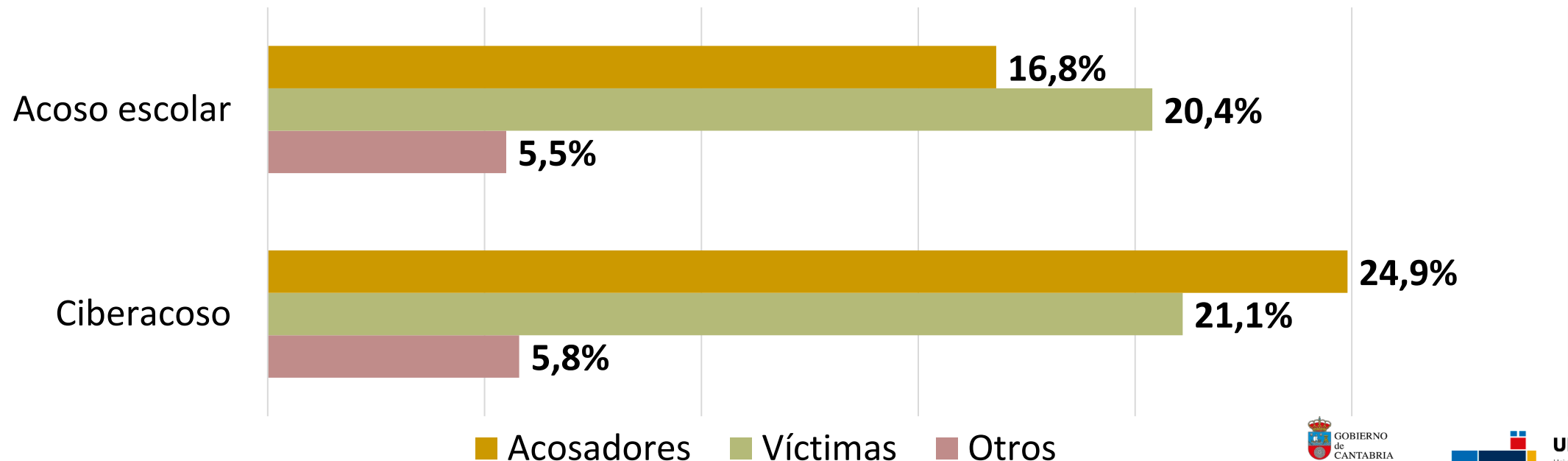
**La mayoría de los acosadores/as reconoce que ninguna persona adulta en su familia (62,3%) o en la escuela (65,8%) ha hablado con ellos/as de su conducta de acoso.**

**Medidas educativas que pueden ayudar a corregir que reconocen tener los centros: equipos de mediación (el 65,1%), prácticas restaurativas (el 57,5%) y aulas de convivencia (el 39,5%).**

## 8. Importancia de prevenir problemas de salud mental: conductas autolesivas y el suicidio

Los estudiantes que han sufrido o perpetrado acoso escolar o acoso online tienen más problemas de salud mental, que el resto de alumnado.

**Figura 11.** Porcentaje de intentos de suicidio en estudiantes víctimas, acosadores y estudiantes no involucrados en el acoso o el ciberacoso



## 9. Otras medidas eficaces frente al acoso escolar y el ciberacoso

**1. Desarrollar competencias digitales en el alumnado:** construir la convivencia en las relaciones online, desarrollando la competencia digital para analizar y producir mensajes.

Crear oportunidades en el aula para:

1. **Facilidad de acceso a la información**, de distintas fuentes, con más rapidez. Pudiendo utilizar las TIC como herramienta educativa.
2. Participar en redes, en grupos, **protagonismo social** más amplio y variado.
3. **Relacionarse con más personas**, distintas, de lugares alejados.
4. Sensación de poder, de control, **sentido de autoeficacia, oportunidad de ocio**.

Riesgos con los que trabajar:

1. **Desinformación**, imitar conductas destructivas o divulgar información comprometida.
2. **Menor tiempo para las relaciones cara a cara y sus habilidades**, más dificultad de autorregulación socioemocional.
3. **Riesgo de ciberacoso entre iguales**, de acoso sexual, grooming, difusión de imágenes...
4. **Uso excesivo**, riesgo de adicción, uso compulsivo y problemas de salud mental.

**2. Desarrollar habilidades para afrontar los riesgos en internet y en las redes:** enseñar a pedir ayuda en situaciones graves y condiciones de protección como hablar con personas adultas sobre lo que hacen online.

En 2023, el 25% de los centros tuvo formación del profesorado en este tema el curso anterior.

## 9. Otras medidas eficaces frente al acoso escolar y el ciberacoso

### 3. Desarrollar las competencias socioemocionales:

Albee (1982):

$$\text{Incidencia problema socioemocional} = \frac{\text{Factores orgánicos} + \text{Estrés}}{\text{Habilidades de afrontamiento} + \text{Autoestima} + \text{Grupos de apoyo}}$$

**Desarrollo de habilidades de afrontamiento** para superar situaciones de estrés: resolver conflictos, establecer relaciones de respeto mutuo, habilidades comunicativas y de escucha, habilidades para dar y pedir ayuda.

**Favorecer una buena autoestima:**

- 1) La capacidad para establecer vínculos seguros y la forma de afrontar la adversidad.
- 2) La capacidad para orientar la conducta hacia objetivos y superar obstáculos.
- 3) Capacidad para las relaciones de amistad y cooperación con iguales.
- 4) La capacidad para construir una identidad positiva, encontrar un lugar en el mundo y resistir presiones inadecuadas.

**Contar con grupos de apoyo**, creando un buen clima en el aula: normas democráticas, límites, rechazo a la violencia, metodologías cooperativas...

## 9. Otras medidas eficaces frente al acoso escolar y el ciberacoso

### 4. Promover la colaboración de las escuelas con las familias y con el resto de la sociedad

El 20,6% de los centros responde en 2023 en España haber desarrollado el curso anterior un plan a nivel de centro para trabajar la prevención del acoso escolar implicando a todas las familias.

Crear una relación basada en:

- Diagnósticos compartidos.
- Vínculos cooperativos (corresponsabilidad).
- Proyectos con encuentros programados.
- Respeto a cada papel.
- Espacios de comunicación, alfabetización y formación.

Necesitamos **escuchar y alfabetizar** a las familias en los procesos educativos, dándoles información sobre temas como la psicología evolutiva o el aprendizaje. **Crear espacios seguros y un lenguaje común.**

Hay que **generalizar todas estas medidas a toda la población en las mejores condiciones.**  
En 2023, el 53,2% de los centros reconoce colaborar con entidades externas para mejorar la convivencia.

# La mejora de la convivencia y el bienestar avanzan, pero nos queda un largo camino que recorrer

En los últimos 15 años...

**Hay importantes avances en convivencia**

- Mejora de las relaciones entre el profesorado y el alumnado.
- Incremento de las actividades educativas para construir la igualdad.
- Disminución del acoso escolar y de la violencia de género.

**QUEDA MUCHO TRABAJO POR HACER**

- Elevado porcentaje de alumnado que ejerce o sufre dichas violencias.
- Nuevos riesgos (sobre todo a través de las TIC).
- Momento de especial vulnerabilidad emocional (autolíticas y suicidio).

**Para seguir avanzando hay que empoderar a escuelas y profesorado para ser los agentes del cambio que la sociedad necesita, proporcionando el reconocimiento, el apoyo y los recursos que permitan afrontar los nuevos retos.**

María José Díaz-Aguado • Rosario Martínez-Arias  
Laia Falcón • María Alvariño

## ACOSO ESCOLAR Y CIBERACOSO EN ESPAÑA EN LA INFANCIA Y EN LA ADOLESCENCIA



Con la colaboración desde la Fundación ColaCao de:  
ANNA MOREJÓN, PILAR CARRASCO Y JAVIER COROMINA

Investigación realizada desde la Universidad Complutense de Madrid con la colaboración  
e impulso de la Fundación ColaCao



PIRÁMIDE



# MUCHAS GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN

María Alvariño Piqueras  
[maalvari@ucm.es](mailto:maalvari@ucm.es)