



**PAREMOS  
EL BULLYING**  
Y TÚ, ¿QUÉ ESTÁS HACIENDO?

# Guía para la prevención, detección y denuncia de bullying

El acoso escolar es una realidad  
que viven los niños todos los días



El tema del **acoso escolar, o bullying** en inglés, concepto que estaremos utilizando en esta guía por el contexto fronterizo de la ciudad de Tijuana, es una problemática social y, por lo tanto, corresponde a todos los que formamos parte de dicha sociedad contribuir a la disminución de los efectos negativos que este problema trae consigo.

Para poder conocer las maneras posibles de intervención, es importante entender este fenómeno desde la raíz y encontrar alternativas en materia colaborativa para prevenir, detectar y fomentar la cultura de la denuncia del bullying. Bajo esta premisa, el **XXIV Ayuntamiento de Tijuana**, a través de sus dependencias educativas y sociales, diseñó esta guía denominada **“Paremos el Bullying, y tú, ¿qué estás haciendo?”**, que tiene como propósito, como su nombre lo indica, guiar a la comunidad en general sobre la importancia de contar con herramientas para identificar señales de que alguien puede estar siendo víctima de bullying, o bien estarlo realizando, y poder actuar a tiempo.



# Objetivo general

Crear conciencia entre la comunidad de que el bullying es una problemática actual que ocurre a nuestro alrededor y la importancia de afrontarlo. Ante ello, esta guía ofrece una campaña informativa de prevención y detección del bullying, pero también de alternativas de solución, como la denuncia de casos de una manera fácil y segura.

## Objetivos específicos

- Que la comunidad tijuanaense identifique las manifestaciones y consecuencias del bullying para poder actuar desde la prevención y detección.
- Fomentar la cultura de la denuncia y observancia ante una situación en caso de bullying.
- Proporcionar alternativas de denuncia ante un caso de bullying a partir de una aplicación móvil y asegurar la integridad de las personas al garantizar anonimato.

En esta guía encontrarás en un primer apartado la definición del concepto bullying, así como los tipos de bullying y sus manifestaciones. Aquí se localizan también algunas señales de alerta que pueden ayudarte a identificar el bullying, al igual que algunos rasgos y claves para prevenirlo.

En segunda instancia se mencionan cuáles son los actores principales, es decir, quienes participan y el rol que adoptan, así como las consecuencias que pueden tener.

Y finalmente te presentaremos algunas alternativas para fomentar la cultura de la denuncia, con la posibilidad de hacerlo de manera anónima.

# ¿Por qué es tan importante hablar de bullying?



## ¿Por qué es tan importante hablar de bullying?

En el documento de Protocolos de Protección Integral 2022, emitido por la Secretaría de Educación de Baja California, define como acoso escolar a **“toda conducta intencional, direccionada, frecuente y en desigualdad o no de poder** (los cuales pueden consistir en bloque social, hostigamiento, manipulación social, coacción, exclusión social, intimidación, ciberacoso e incluso amenazas de integridad psicológica y/o física) que se ejerce entre las niñas, niños y adolescentes o el entorno escolar, **con el objeto de someter, humillar, menoscabar, explotar y causar daño”**. (SE, pp. 21)

Otra definición de bullying muy precisa es la que se encuentra en la guía para docentes, alumnado, familias y comunidad escolar, “Di no al acoso escolar”, que fue publicada en la página de la Comisión Nacional de los Derechos Humanos en 2020, donde se considera acoso escolar o bullying a **“todo acto u omisión que agrede física, psicoemocional, patrimonial o sexualmente a una niña, niño o adolescente, realizado bajo el cuidado de las instituciones escolares públicas y privadas”**. (párr. 3)

Como podemos observar, en ambas definiciones encontramos las características de intencionalidad y frecuencia, es decir, para que una acción se considere un acto de bullying, este tiene que ser intencionado por la persona que lo realiza, planeado y constante.

#bullying #peleascalle #asco #cyberac

Ahí la importancia de generar conciencia en toda la comunidad, no únicamente en los niños, adolescentes y jóvenes, sino también en las familias, ya que son pieza clave para que los alumnos manifiesten en la sociedad lo que viven en casa. Si desde casa tenemos niños frustrados, enojados con la vida o con sus padres, difícilmente podrán entablar relaciones saludables con sus compañeros y generar conciencia y empatía entre los integrantes de la comunidad educativa, ya que ahí es donde pasan gran parte del día los estudiantes. Si los docentes llegan a conectar con los alumnos, logran ser empáticos, son abiertos al diálogo y la comunicación, podrán generar aulas y escuelas con mayor apertura y confianza.





No solamente se trata de hablar de bullying, es conocerlo para saber cómo abordarlo. **¿Cómo podremos orientar a nuestros hijos y alumnos acerca de un tema del cual no nos sentimos parte?** Por ello, Instituciones y sociedad civil debemos crear en conjunto soluciones para detener este fenómeno que está en aumento. De acuerdo a un estudio oficial realizado por la ONG Internacional Bullying sin Frontera, entre los años 2020 y 2021 los casos de bullying en México continúan en aumento, donde **7 de cada 10 niños sufren todos los días algún tipo de acoso.** (ONG Internacional Bullying sin Frontera 2021).

Otro estudio de la misma organización realizado entre 2021 y 2022 menciona que **“México tiene un explosivo crecimiento de acoso escolar o bullying y acoso cibernético o ciberbullying en los últimos cuatro años”.** En dicho informe se indica que el número total de casos graves de bullying y ciberbullying es de 180 mil (ONG Internacional Bullying sin Frontera 2022).

Por su parte, el módulo de ciberacoso MOCIBA (2021) en México, informa que la población usuaria de Internet que fue víctima de ciberacoso aumentó del 21% en 2020 a 21.7% en 2021.

Finalmente, encontramos que un estudio realizado en 2014 por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) mostró que **México ocupa el primer lugar internacional en casos de bullying en educación básica,** afectando a más de 18 millones de alumnos de primaria y secundaria, de escuelas públicas y privadas.

Con esta estadística podemos destacar que la problemática a la que nos enfrentamos representa un reto, sobre todo si reflexionamos que la socialización es indispensable para la vida; es decir, los niños, niñas y adolescentes no son personas que puedan vivir aislados de la sociedad. Requerimos de la interacción para desarrollarnos y la escuela es lo que nos ofrece, un espacio para compartir, para intercambiar ideas, experiencias y vivencias, pero, ¿qué sentido hace esto si nuestros hijos y alumnos no se sienten protegidos o seguros?

Es tarea de todos, pero en comunidad y constante comunicación, haciendo cada uno el trabajo que le corresponde, será como podremos lograr dichos objetivos.

# Tipos de bullying y sus manifestaciones

El bullying es una problemática silenciosa que afecta a las víctimas a nivel psicológico, emocional y social, por tanto, debemos identificar sus diferentes manifestaciones.

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) publicó en 2019 una guía denominada Guía para prevenir el acoso escolar, donde podemos encontrar los diferentes tipos de bullying y sus definiciones:





## Agresiones físicas

Que dañan y atemorizan a la víctima de manera directa: golpes, lesiones con objetos, etc. Indirectamente también podemos encontrar extorsiones, robos, desaparición o destrozado de sus pertenencias, etc.



## Agresiones verbales

Son más habituales y disminuyen la autoestima de la víctima, al humillarla en público. De manera más indirecta, también lo son las difamaciones o la creación de rumores en torno a ella.



## Exclusión social

Que margina a la víctima y la impide participar en el grupo o comunicarse.



## Acoso Sexual

Que pone en riesgo la seguridad y la autoestima de la víctima.

#lol #peleas #un  
#viral #suicidio #estudi

# Tipos de ciberbullying





## Tipos de ciberbullying

Persecución - Exclusión - Manipulación



### Persecución u hostigamiento en las redes

Amenazas, insultos, grabaciones con el móvil, publicación de datos personales, uso de software espía y virus.



### Exclusión

La exclusión a través de mensajes denigrantes, bulos y rumores que humillan y menosprecian a la víctima.



### Manipulación

La manipulación, que consiste en la modificación y difusión de contenidos web como material trucado, conversaciones manipuladas, comunicaciones alteradas, etc.” (UNICEF, 2019, pp. 9).

# ¿Quiénes son los principales responsables de que se propicie el bullying?

Existen tres personalidades que están directamente involucradas en el acoso escolar, las víctimas o acosados, los acosadores o agresores y los espectadores.



## La víctima

Según Dan Olweus, “**las víctimas típicas**, entre las que se encuentran los estudiantes más **ansiosos e inseguros** que suelen ser cautos, sensibles y tranquilos; poseen **baja autoestima**, tienen una opinión negativa en sí mismo y de su situación; frecuentemente son considerados como fracasados, a este tipo de víctima se le ha llamado **pasivas o sumisas** y no responderán al ataque ni al insulto.

Otro tipo de víctima son las provocadoras que se caracterizan por una combinación de modelos de ansiedad y reacción agresiva. Estos estudiantes suelen tener problemas de concentración y se comportan de forma que causan irritación y tensión a su alrededor. Algunos de ellos pueden ser hiperactivos”.



# #bully

## El agresor

“Los típicos **agresores o acosadores** se distinguen por su belicosidad con sus compañeros y en ocasiones con los profesores y adultos. Suelen caracterizarse por la **impulsividad y una imperiosa necesidad de dominar a otros**. Pueden ser ansiosos e inseguros. Estos agresores sienten la necesidad del poder y del dominio, parece que disfrutan cuando tienen el control y necesitan dominar a los demás” (Olweus, 1998, pp. 52-54).

## El observador

El observador es testigo del acoso. No participa directamente en él ni lo apoya, pero es cómplice y consciente de la situación” y puede comportarse de forma:

- Pasivo, si no interviene directamente en la agresión.
- Activa-espectadora, si apoya la agresión.
- Activa-defensora, si a veces ayuda a la víctima.

En el caso del **ciberbullying**, los observadores se multiplican, ya que lo son todos los que ven el contenido y se mantienen al margen; los que comparten el contenido como agresores directos; o los que, además defienden a la víctima”. (UNICEF, 2019; pp. 16)

**No podemos seguir siendo indiferentes** ante esta problemática que, lamentablemente, se ha vuelto un tema cotidiano en las escuelas y tiende a normalizarse por los docentes o compañeros de escuela, logrando que su avance pase desapercibido hasta gastar una a una las opciones de salida.

En la opinión de Beane (2006), el bullying se aprende y se desaprende, de ahí la urgencia de ayudar al estudiantado para que ponga en práctica acciones más positivas que todas luces tendrá un mejor impacto, que el etiquetarles o humillarles cuando acosan o son objeto de acoso.

#paremoselbullying #








Por lo anterior, es importante señalar que las causas del por qué un niño puede estar ejerciendo bullying, son muchas y muy diversas. Sin embargo, este no debe ser motivo para que se etiquete a los niños, niñas y adolescentes, o estigmatizar como en algunos casos ocurre, ya que son niños y jóvenes que también requieren apoyo porque no sabemos qué puedan estar pasando o sufriendo.

El bullying en cualquiera de sus manifestaciones se puede prevenir, es cuestión de poner atención a las señales de alerta o lo que se le conoce como indicadores de riesgo para poder contar con un plan de intervención ya sea desde el ámbito familiar, escolar o social.



# Indicadores de riesgo y cómo prevenir el bullying



## Indicadores de riesgo

---

Los niños, niñas y adolescentes constantemente están comunicando o enviando información a los adultos. Si hay alguna conducta fuera de lo normal, si cambian su forma de vestir repentinamente, o quizá un cambio de ánimo abrupto: cuando los vemos desmotivados, cuando observamos que ha bajado su rendimiento escolar, e incluso cuando pierden constantemente sus pertenencias personales, son señales de alerta que nos están diciendo que hay algo en lo que tenemos que poner nuestra atención.

**Algunos indicadores de riesgo que podemos considerar para la detección oportuna son los que se mencionan en los Protocolos de Protección Integral Escolar:**

“Negarse a ir o permanecer en la escuela, alteraciones del sueño, poca higiene, tendencia a aislarse, manifestaciones autoagresivas de distintos tipos, malestares físicos constantes, dificultad para concentrarse, desinterés con las actividades vinculadas con el aprendizaje, cambio en su estado de ánimo, tendencia a quejarse mucho, actitud vigilante, deserción escolar, sintomatología de ansiedad, tristeza y hasta depresión”. (SE, 2022: pp.28)

Las posibles causas de por qué existen personas que generan bullying o víctimas de bullying pueden ser varias. Por mencionar algunas, podríamos decir que las conductas aprendidas en casa tienen mucho que ver, por ejemplo: querer pertenecer a un grupo de amigos hacen algunos retos que implican el bullying sin dimensionar el daño que generan en los demás, incluso por moda entre los compañeros.

Hemos visto en los últimos años, en diferentes medios de comunicación (televisión, Internet, redes sociales) cómo el problema del bullying ha cobrado la vida de personas que no pudieron salir de ese círculo, quizá porque no sabían cómo hacerlo, quizá por vergüenza o simplemente miedo al qué dirán. Es muy triste darnos cuenta que la sociedad cada vez va perdiendo sensibilidad a los problemas sociales, pues dejamos que otros lo hagan, que otros tomen la iniciativa, que otros pidan ayuda, que los demás levanten la voz.

¿Qué nos toca hacer desde nuestra trinchera? ¿Cómo podemos ayudar y abonar a generar una conciencia y sensibilización para iniciar a generar los cambios que necesitamos?



**#acosoescolar #bullying #violencia**

# ¿Cómo puedo prevenir el acoso escolar desde el hogar?



## ¿Cómo puedo prevenir el acoso escolar desde el hogar?

---

Padre de familia: no estás solo. Existen dependencias e instituciones que ayudan y brindan acompañamiento en estos temas sociales. Si sospechas que tu hijo está siendo víctima de bullying o incluso podría estar ejerciendo bullying y no sabes qué hacer, solicita ayuda: acércate a profesionales de la educación y profesionales de la salud mental. Es normal que creamos o pensemos que a nosotros nunca nos va a pasar una situación así. Más vale estar prevenidos con la información a la mano.

La guía de **UNICEF (2019)** propone “**cuatro claves para los padres para anticiparse al acoso escolar; entender, conectar, prevenir y actuar**”.

- 1 Entender a los hijos** significa ponerse en los zapatos de ellos, entender sus necesidades, frustraciones, escucharlos con mucha apertura al diálogo y entender que ellos tienen sus propias ideas y puntos de vista; entenderlos, pero también escucharlos.
- 2 Conectar con los hijos** y que esta conexión se propicie de una manera natural, involucrándose de manera respetuosa, empatizar y ganarnos su confianza.
- 3 Prevenir** es elemento clave en este rol. ¿Cómo lo podemos hacer? Considerando sus intereses, tener tiempo libre juntos, compartir pláticas, actividades e intereses en común. De esa manera, podrás estar en constante observancia.
- 4 Y finalmente: actuar.** Involucra a las personas más cercanas a tu hijo, a sus profesores, amistades, familiares, y en conjunto buscar las mejores alternativas y soluciones para erradicar dicha problemática.



# ¿Cuál es el rol de la escuela?

Los problemas sociales se atienden por los seres sociales, es decir, todas las personas que nos desarrollamos en sociedad debemos aportar para dar respuesta a una problemática tan específica, sobre todo si ya ha trascendido a lo largo del tiempo.

El rol de la escuela y los actores educativos ante las problemáticas que enfrentan día a día en el quehacer escolar son un parteaguas en la prevención y detección, pero también en el tratamiento de este. Si los niños, niñas y adolescentes no sienten un respaldo o una señal de apoyo, difícilmente se sentirán cómodos al hablar sobre el tema o problema que les aqueja.

Docente: no podemos estar como espectadores ocupando un lugar tan importante en la vida de los alumnos. La actitud empática y solidaria que ustedes manifiesten ante las situaciones que observen o que lleguen a sus manos será indispensable para tener casos de éxito en la problemática que estamos estudiando.

El manual de **Protocolo de Protección Integral Escolar (2022)** enlista algunas características que podría tener el docente en el aula para prevenir y detectar posibles casos de bullying: “generar un ambiente armónico y seguro en el aula, estar atentos cuando las niñas, niños y adolescentes soliciten salir del aula y al regreso a esta, trabajar con las niñas, niños y adolescentes los temas relacionados con protección y autocuidado de acuerdo a los programas de estudio y contenidos de las asignaturas, practicar la inclusión y equidad en el trato diario con el estudiantado, sin exclusión por razón de género, promover el uso adecuado de las tecnologías y redes sociales, enseñar a las niñas, niños y adolescentes a identificar las conductas que les incomodan, informar por escrito a la autoridad inmediata sobre los hechos relevantes que ocurren en el aula”. (Pp. 24).

Si actuamos a tiempo, podemos ser partícipes de la disminución de casos de acoso escolar, ser parte de la solución y no abonar a la problemática.

Como hemos mencionado en esta guía, todos debemos formar parte de la solución del problema. Esto incluye también a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes. Deben de ser proactivos en la mejora, por ello se promueve que participen en espacios donde convivan con sus iguales, que participen en los diferentes programas sociales, educativos y deportivos, porque esto ayudará a que mantengan una mente saludable. Debemos considerarlos, escucharlos, tomar su opinión como una pieza importante para la comunidad, darles la oportunidad que tomen la decisión y asuman la responsabilidad de las mismas.

Estas campañas de apoyo para disminuir el bullying que proponemos en esta guía, debemos acercarlas a ellos de una manera amigable y sobre todo que cumpla con sus expectativas.



The background features several stylized, rounded human figures in a vibrant orange color. They are arranged in a way that suggests a group or community, with some figures appearing to be in the foreground and others behind them. The figures are simple, with rounded heads and limbs, and they are positioned across the page, creating a sense of movement and interaction.

**Y tú,  
¿Qué estás  
haciendo?**

**¿Cómo puedo actuar?**

## ¿Cómo puedo actuar?

---

Como ya lo hemos venido analizando en esta guía, la sociedad en general es copartícipe de las problemáticas que implican el acoso escolar o bullying, seamos padres de familia o no, seamos docentes o no, simplemente por ser ciudadanos es nuestra obligación y responsabilidad velar por que se cumplan los derechos de los niños.

**La Convención sobre los Derechos del Niño (Art. 19) y la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes (Art. 12 LGDNNA)** indican que todos somos responsables y debemos participar para que se cumplan los derechos de los niños, sobre todo si se trata de la integridad de ellos. Desde la normativa, gobierno y sociedad debemos proponer y actuar si sabemos de algún caso de violencia, acoso o agresión y hacerlo de conocimiento con las autoridades correspondientes.

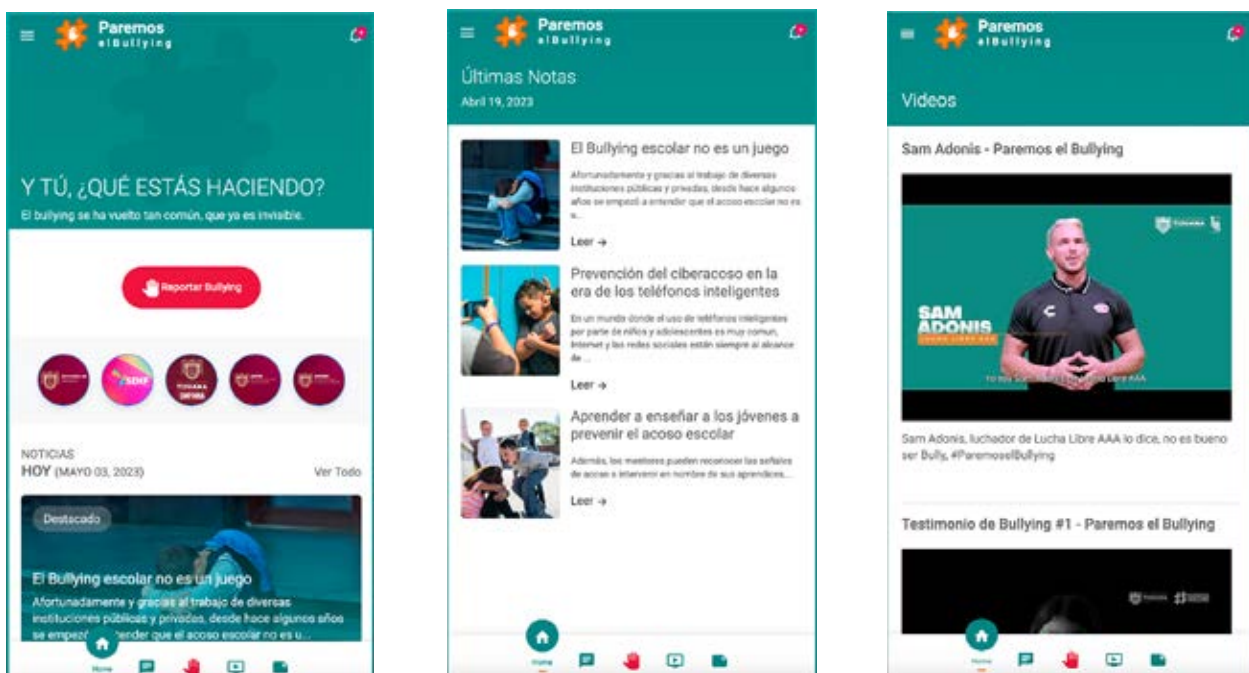
Como se indica textualmente a continuación **“Niñas, niños y adolescentes tienen derecho a vivir una vida libre de toda forma de violencia y a que se resguarde su integridad personal, a fin de lograr las mejores condiciones de bienestar y el libre desarrollo de su personalidad”** (2014: Art. 46 LGDNNA).



En nuestro país, se cuentan con leyes para prevenir y erradicar el acoso escolar. Asimismo, las escuelas cuentan con protocolos de prevención y actuación que orientan a los docentes, directivos y padres de familia para saber cómo proceder ante una problemática de bullying y acercarlos a donde pueden ser canalizados los jóvenes que requieran atención.

Pero no es suficiente. Hace falta seguir trabajando pero sobre todo proponer ideas, ideas claras, objetivas y que se acerquen a la realidad que viven nuestros jóvenes. Por ello, y como parte de la campaña **“Paremos el Bullying”**, hemos diseñado una aplicación móvil, misma que está dirigida exclusivamente a este tema. Como sabemos, actualmente la mayoría de niños y jóvenes cuentan con un teléfono móvil que usan antes, durante y después de clases. Así pues, con esta aplicación queremos romper con el círculo de acoso escolar, buscamos generar conciencia, como mencionamos en los objetivos de esta guía, y tomar las medidas precautorias necesarias para poner fin a la violencia dentro y fuera de las escuelas.

Tenemos la responsabilidad de crear conciencia, pero también responsabilidades. El bullying y cyberbullying son dos figuras delictivas que se dan en el entorno escolar, por ello, es importante que los niños y jóvenes conozcan las consecuencias que conlleva al realizar este delito.



---

## Algunas de las funciones de la aplicación serán:

- Reporte anónimo.
- Denuncias ciudadanas; establecer comunicación con las autoridades para levantar algún reporte, recibir asesoramiento o ayuda.
- Monitoreo de autoridades escolares.
- Monitoreo y bullying en aulas.
- Guía de prevención, detección y denuncia, blog y Vblog.

Por lo anterior y tratando siempre de buscar cómo presentar la información de una manera atractiva para nuestros niños y jóvenes, contaremos con videos informativos de un minuto, donde se concientice a los padres de familia y se oriente a los jóvenes que reciban esta campaña visual.

Se colocará publicidad impresa como espectaculares, vallas publicitarias, anuncios dirigidos a los usuarios del transporte público y un código QR. A la vez, se incentivará la participación a funcionarios públicos y comunidad escolar para que todos unidos luchemos contra el bullying. Nosotros ya estamos haciendo algo, nos estamos moviendo, y creemos firmemente que lograremos avanzar en nuestro objetivo, pero **y tú, ¿qué estás haciendo?**

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Beane, A. L. (2006). Bullying. Aulas libres de acoso. Barcelona: Graó.
- Comisión Nacional de los Derechos Humanos CNDH, (2020) Guía para docentes, alumnado, familias y comunidad escolar recuperado de [https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/Programas/Ninez\\_familia/Material/cuadri-contra-bullying.pdf](https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/Programas/Ninez_familia/Material/cuadri-contra-bullying.pdf).
- Secretaría de Educación del Estado de BC, (2022). Protocolos de Protección Integral Escolar. Tijuana, BC
- Olweus, Dan (1998). Conductas de acoso y amenaza entre escolares. Madrid: Ediciones Morata.
- Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes (2014). Recuperada de <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGDNNA.pdf>.
- UNICEF COMITÉ ESPAÑOL, (2019). Guía para Prevenir el Acoso Escolar, Conecta con tu Hijo. Madrid: Diseño y Producción Red Media.
- UNICEF COMITÉ ESPAÑOL, (2006). Convención sobre los derechos de los niños. Madrid: Diseño y Producción Red Media.

<https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2022/mociba/MOCIBA2021.pdf>.

<https://bullyingsinfronteras.blogspot.com/2017/03/bullying-mexico-estadisticas-2017.html>.

<https://revistafortuna.com.mx/2023/03/20/bullying-afecta-a-18-millones-de-alumnos-de-primaria-y-secundaria-en-mexico-ocde/>



© 2023 Paremos el bullying. Todos los derechos reservados.