



Diario



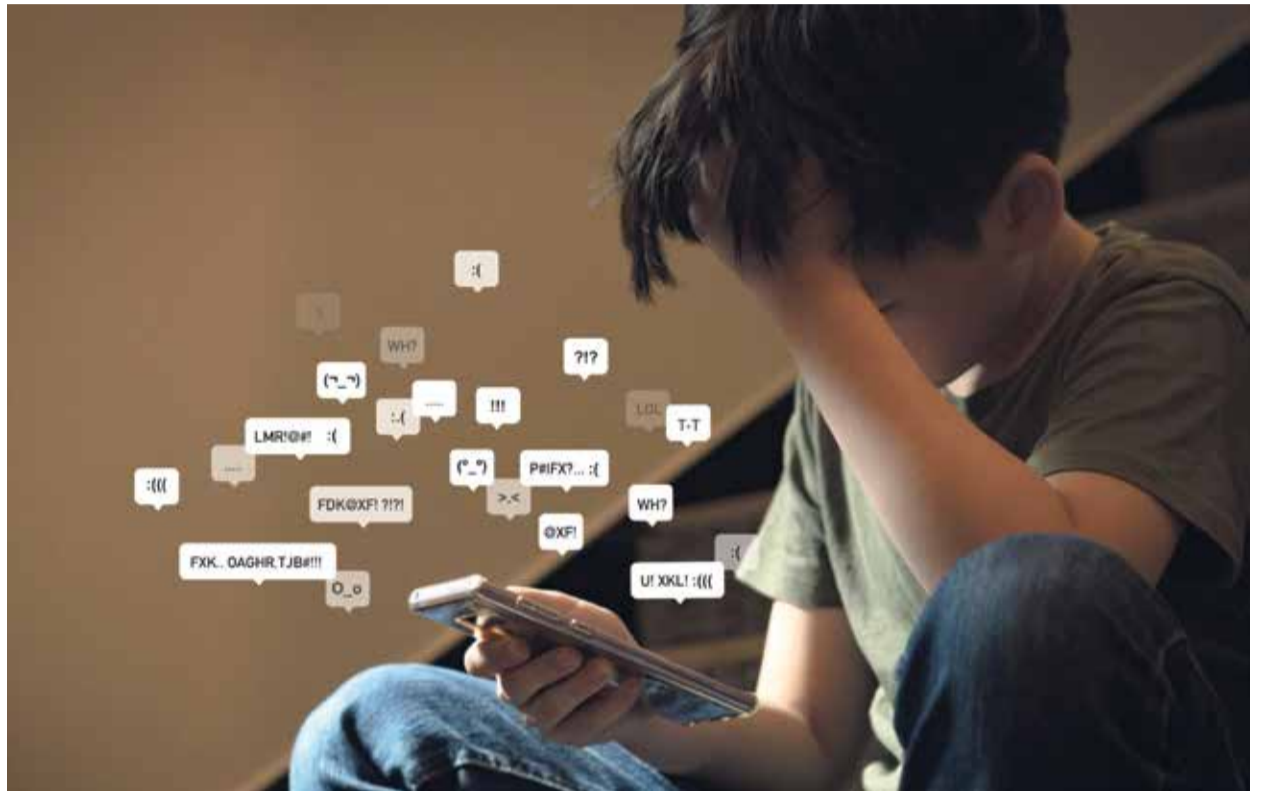
Hoy escribo porque ya no puedo hacer como si nada. Todo empezó en el chat del grupo de clase. Éramos varias personas enviando mensajes sin pensar demasiado, riéndonos de unas fotos que alguien creó con la IA: una imagen editada y una voz falsa, pero lo suficientemente real como para hacer daño. Al principio lo vi como un juego sin más, una forma más de divertirse. Nadie decía el nombre de la persona, pero todo el mundo sabíamos de quién se trataba. Yo no lo creé, pero lo compartí, reaccioné y animé a que se le siguiera dando bola... Y el resto del grupo tampoco dijo nada.

Durante días ese wasap no paró, era un bombardeo brutal. Cada mensaje sumaba algo más: una nueva risa, un comentario, una broma. Pensé que al ser "por el chat de clase", no tendría consecuencias reales. Me equivoqué. Cuando empezaron a circular esas imágenes fuera del grupo y llegaron a más gente del instituto, ya llegó el caos. Dejé de hacerme gracia y empecé a sentir miedo. No solo por lo que estaba pasando, sino por lo que habíamos hecho.

Nos llamaron de dirección. Alguien había denunciado lo ocurrido y se activó el protocolo de acoso escolar. De repente salieron estas palabras... acoso escolar, cyberbullying. Nos explicaron qué implicaciones tenían nuestros actos y qué posibles consecuencias el difundir mensajes e imágenes de alguien distorsionadas y sin su permiso. Por un momento, me vino esa persona a la cabeza y en cómo se estaría sintiendo. La verdad es que me siento fatal.

Siento rechazo hacia ese tipo de comportamientos, no por haber sido descubierto, sino por no haber parado antes. Por haber usado la inteligencia artificial como excusa para reírnos de alguien. Ahora entiendo que participar, reír o callar también es igual de grave y genera mucho dolor. No sé si podemos arreglar lo que hicimos, pero sí sé que quiero asumir mi comportamiento y cambiar.

Sentía que tenía que escribir esto para reconocer que me equivoqué y que nunca más quiero ser parte de algo así.



Acoso escolar y cyberbullying: una guía práctica para acompañar y prevenir desde la familia

¿Alguna vez has escuchado a tu hijo o hija decir: "Me han sacado del grupo" o "Me han hecho un meme"? Puede parecer una broma, pero detrás de esas frases puede esconderse algo más serio: el acoso escolar y el cyberbullying.

Hoy en día, estas situaciones no solo ocurren en el patio del colegio, también viajan por los móviles y redes sociales, llegando a cualquier rincón y a cualquier hora.

¿Qué es el acoso escolar y el cyberbullying?

Cuando hablamos de acoso escolar, nos referimos a algo más que una simple pelea o una discusión entre compañeros y compañeras. El acoso es una conducta repetida, intencionada y que busca hacer daño. No ocurre una sola vez, sino que se mantiene en el tiempo y genera un desequilibrio de poder: una persona o grupo tiene más fuerza, influencia o capacidad para dañar a otra. El acoso escolar se

da en espacios físicos y suele estar limitado al entorno educativo.

En el caso del ciberbullying, la violencia se traslada al mundo digital. Esto significa que los insultos, burlas y amenazas no se quedan en el patio del colegio, sino que están en las redes sociales, grupos de Whatsapp, juegos online o aplicaciones de mensajería. Lo más preocupante es que la víctima no puede “escapar” fácilmente, porque el móvil y las redes están presentes en su día a día. El acoso puede ocurrir a cualquier hora y llegar a muchas personas en segundos. Además, el anonimato y la rapidez con la que se difunden los contenidos aumentan la indefensión generando que el impacto sea mucho mayor. Otra diferencia importante es la exposición pública. Mientras que en el acoso escolar las agresiones suelen ocurrir delante de un grupo reducido, en el ciberbullying el daño puede hacerse visible para decenas o cientos de personas, lo que intensifica el impacto emocional. Además, los contenidos ofensivos pueden permanecer en Internet mucho tiempo, lo que prolonga el sufrimiento. Ambos son graves y requieren atención, pero el ciberbullying añade retos adicionales: anonimato, difusión masiva y permanencia del contenido difícil de contener.

¿Por qué es importante hablar de ello?

Hablar del acoso escolar y del ciberbullying no es solo necesario, es urgente. Nombrar estas violencias es el primer paso para hacerlas visibles, porque lo que no se nombra se silencia, se normaliza y, en cierto modo, se legitima. Cuando abrimos la conversación, creamos oportunidades para prevenir, acompañar y proteger a la infancia y la adolescencia. Pero ¿por qué insistimos tanto en hablar de ello? Porque los datos nos muestran que no es un problema aislado, sino una realidad que afecta cada vez a más menores.

Según las últimas cifras del Departamento de Educación, en la Comunidad Autónoma Vasca se abrieron 2.263 protocolos por posibles casos de acoso escolar durante el curso 2024-2025, y el 23% se confirmaron como acoso. Esto significa que 522 casos fueron reales y requirieron intervención. Si comparamos con el curso 2022-2023, donde se confirmaron 218 casos, vemos un aumento significativo. No son números para alarmar, pero sí para reflexionar: el acoso escolar existe y está creciendo.

Además, los datos revelan algo importante: el mayor número de casos se concentra en 1º y 2º de la ESO, con un 47% del total. Y no solo ocurre en el aula o en el patio. El 27% de los casos se produjo a través de redes sociales, Internet

o aplicaciones de mensajería. Esto nos muestra que el acoso se ha trasladado también al mundo digital, donde las fronteras son más difusas y el impacto puede ser mayor.

¿Conflicto o acoso?

En la vida cotidiana de nuestros hijos e hijas los conflictos son inevitables. Discutir por quién se sienta al lado en clase, pelearse por un juguete en la infancia o no ponerse de acuerdo sobre dónde

Mientras que en el acoso escolar las agresiones suelen ocurrir delante de un grupo reducido, en el ciberbullying el daño puede hacerse visible para decenas o cientos de personas.



El acoso, en cambio, no es un simple desacuerdo. Es una conducta intencionada, repetida y que busca hacer daño.

salir con la cuadrilla los fines de semana en la adolescencia son situaciones normales que forman parte del aprendizaje. Les ayuda a aprender, a negociar, a expresar emociones y a respetar otras perspectivas. De hecho, saber resolver conflictos es una habilidad que les acompañará toda la vida.

El acoso, en cambio, no es un simple desacuerdo. Es una conducta intencionada, repetida y que busca hacer daño. Además, la persona o grupo agresor tiene ventaja sobre la otra, ya sea por fuerza física, popularidad o influencia. Ejerce conductas que dañan física o emocionalmente mediante la intimidación, exclusión, chantaje,

rumores, etc., con la intención de controlar o hacer daño a otra persona.

Hay tres señales que nos ayudan a diferenciarlo del conflicto: la intencionalidad, la repetición y el desequilibrio de poder. Cuando estas tres condiciones se cumplen, hablamos de acoso. La forma general de acoso que más se produce suele ser la agresión verbal, que está presente en la mayoría de los casos. Le siguen la exclusión, la marginación, la agresión física, directa e indirecta, la intimidación, el chantaje y las amenazas.

¿Por qué cuesta tanto identificar el acoso?

Identificar el acoso no siempre es fácil. Muchas veces se disfraza de “broma” o se justifica como “cosas de niños o niñas”. Frases como “solo era una foto” o “es que nos cae mal” esconden dinámicas de exclusión que pueden hacer que una persona se sienta apartada. Además, el acoso no siempre es evidente: no se trata solo de golpes o insultos directos, también puede ser silencioso, como ignorar a alguien, sacarlo de un grupo o ridiculizarlo en redes sociales.

Como familias, tendemos a minimizar ciertas conductas pensando que son “cosas de niños o niñas” o que se resolverán solas. Sin embargo, en la adolescencia, donde la necesidad de pertenencia es muy fuerte, las señales pueden ser más sutiles: cambios en el ánimo, aislamiento o rechazo a salir con la cuadrilla. A esto se suma que las personas menores a veces callan por miedo, vergüenza o porque creen que nadie les va a entender.

¿Qué genera en las personas que sufren acoso?

Para quien lo vive, no es algo trivial. Estas situaciones no solo generan incomodidad, sino también una profunda sensación de no pertenecer al grupo, lo que puede afectar a la autoestima y a la seguridad personal. Cuando una persona siente que no encaja, que no es aceptada o que se le ridiculiza, el impacto emocional puede ser muy fuerte. No hablamos únicamente de tristeza momentánea: este tipo de experiencias pueden derivar en ansiedad, estrés, insomnio, pérdida de interés por actividades que antes disfrutaba e incluso en problemas físicos como dolores de cabeza o de estómago.

Además, no todas las personas sufren el acoso de la misma manera. Las niñas y adolescentes suelen enfrentarse a mayor violencia psicológica y sexual, muchas veces relacionada con su apariencia o con lo que se espera de ellas dentro de los roles de género. Por otro lado, los niños pueden sentirse presionados por los estereotipos de la masculinidad que les dificultan expresar

emociones o pedir ayuda, lo que les empuja a asumir roles que no desean. También es importante señalar que las personas con identidades diversas (de género o sexuales) suelen ser más vulnerables al hostigamiento, especialmente en entornos digitales, donde la exposición y el anonimato incrementan el riesgo. En todos los casos, el silencio y la normalización del acoso agravan el impacto en la salud mental.

El papel de las familias

Como familias, necesitamos aprender a diferenciar entre un conflicto y una situación de acoso, porque de ello depende nuestra manera de actuar. Si tratamos un simple desacuerdo como si fuera acoso, podemos exagerar y generar tensión innecesaria. Pero si pensamos que una situación de acoso es “una tontería”, corremos el riesgo de no darle la atención que necesita.

Distinguir no siempre es fácil, sobre todo cuando vemos sufrir a nuestros hijos e hijas. El dolor que sentimos nos descoloca y puede ser difícil gestionar las emociones y actuar con calma. Por eso, además de aprender a diferenciar, necesitamos herramientas que nos ayuden a acompañarles sin que el miedo o la angustia nos paralicen. Comprender cómo se manifiesta la violencia, saber detectar señales, ofrecer apoyo y trabajar la prevención desde la convivencia, la empatía y el respeto son pasos esenciales para generar un sistema familiar que les aporte seguridad y protección.

¿Cómo influimos como familia en la prevención del acoso?

Las familias son el primer espacio donde los niños, niñas y adolescentes aprenden a relacionarse. Observan cómo hablamos, cómo resolvemos los conflictos y cómo tratamos a los demás. Por eso, nuestra manera de actuar en casa tiene



un impacto directo en cómo ellos y ellas se comportan con las demás personas. No se trata solo de dar consejos, sino de ser ejemplo.

Muchas veces pensamos que el acoso escolar es algo que ocurre únicamente en el colegio, pero la realidad es que las actitudes que lo favorecen pueden empezar en casa sin que nos demos cuenta. Silenciar un comentario agresivo, reír una broma hiriente o normalizar respuestas violentas son señales que los y las menores interpretan como aceptables.

Sentirse interpeladas sobre sus propias acciones permite a las familias ser un ejemplo positivo en la gestión de conflictos, en la expresión de emociones y en el respeto hacia las demás personas, contribuyendo así a prevenir situaciones de acoso y a fomentar relaciones más saludables y respetuosas.

¿Por qué es importante educar en una convivencia?

Educar en la convivencia es mucho más que enseñar normas de cortesía; es dar a nuestros hijos e hijas las herramientas para relacionarse de manera sana y respetuosa en cualquier entorno, ya sea en la escuela, en casa o en el mundo digital.

La convivencia no significa ausencia de conflicto, sino aprender a gestionar los desacuerdos sin recurrir a la violencia, la humillación o la exclusión. Cuando enseñamos a convivir, les ayudamos a comprender que las diferencias son valiosas y que todas las personas merecemos respeto.

La convivencia es la base para prevenir el acoso escolar y el ciberbullying. Un niño o una niña que sabe escuchar, expresar emociones y resolver problemas sin dañar a otros, tendrá menos probabilidades de ejercer violencia y más capacidad para pedir ayuda si la sufre. Además, la convivencia fortalece el sentido de pertenencia: cuando los y las menores se sienten parte de un grupo donde son valorados y aceptados, disminuye el riesgo de aislamiento y aumenta su bienestar emocional.

En la práctica, educar en convivencia implica pequeñas acciones cotidianas: enseñar a esperar el turno, a pedir disculpas, a expresar desacuerdos sin faltar al respeto, y también a reconocer los derechos de las demás personas. En casa, podemos empezar con gestos simples: resolver discusiones familiares hablando, no ridiculizar opiniones diferentes y mostrar empatía cuando alguien se equivoca. Estas actitudes se trasladan al colegio y a las redes sociales, creando entornos más seguros.

GUÍA DE APOYO Y ASESORAMIENTO PARA LAS FAMILIAS

Esta guía es una referencia sobre posibles actuaciones preventivas frente al acoso, pero también ciertas recomendaciones para abordar situaciones de violencia a personas agresoras y víctimas. Son sugerencias que quizá nos pueden ayudar, pero que es importante consultar y compartir con diferentes agentes educativos y sociales para una buena intervención.

Como familia, ¿cómo puedo ayudar a prevenir el acoso escolar y el ciberacoso?

La prevención empieza en casa, con pequeñas acciones cotidianas que marcan la diferencia:

- Habla sobre el acoso y la violencia digital:** Conversa con tus hijos e hijas sobre qué es el acoso, cómo se manifiesta y por qué no debe normalizarse.
- Crea espacios de diálogo y escucha:** Pregunta cómo se sienten, qué ocurre en su grupo y escucha sin juzgar.
- Fomenta un rol activo frente al acoso:** Enséñales que no basta con no participar; también pueden apoyar a quien lo sufre y pedir ayuda.

- Educa en valores:** Respeto, empatía y responsabilidad son claves para prevenir la violencia.
- Participa en su día a día:** Interésate por sus amistades, redes sociales y actividades.
- Da ejemplo:** Evita comentarios hirientes y actitudes violentas en casa. Aprenden más de lo que ven que de lo que oyen.

¿Cómo saber si mi hijo o hija es víctima de acoso?

Algunas señales que pueden alertarnos:

- Ansiedad, nervios o estado de alerta.
- Descenso repentino en el rendimiento escolar.
- Insomnio o pesadillas frecuentes.
- Dolores físicos sin causa aparente (cabeza, estómago).
- Miedos persistentes o cambios bruscos de humor.
- Angustia después de usar el móvil o Internet.
- Evita ciertas situaciones sociales o no quiere salir con la cuadrilla.

Estas señales no siempre indican acoso, pero sí que algo le preocupa y necesita atención.

¿Qué hacer si mi hijo o hija ejerce violencia?

- Escucha sin juicios y fomenta la comunicación.
- Ayúdale a afrontar el problema de forma sana.
- Reflexiona sobre el papel familiar en sus conductas.
- Explícale las consecuencias de sus acciones.
- Trabaja con él o ella cómo reparar el daño.
- Busca la raíz del problema: ¿hay inseguridad, presión del grupo?
- Si es necesario, pide ayuda profesional.

¿Qué hacer si mi hijo o hija es víctima de acoso escolar o ciberacoso?

- Practica la escucha activa y muestra cuidado.
- Evita juicios o paternalismo: valida sus emociones.
- Ofrece un espacio seguro para que se exprese.
- Recoge información concreta sobre lo ocurrido.
- Contacta con el centro educativo y otros espacios de socialización.
- Busca ayuda profesional si lo necesita.
- Infórmate sobre los protocolos del Departamento de Educación para actuar frente a la violencia escolar.



RECURSOS [Recomendaciones]

[Recursos audiovisuales]



Pubertat

¿De qué trata? Una serie que explora la adolescencia desde una mirada realista y cercana. Aborda temas como la sexualidad, la presión social y el impacto de las redes en la vida de los y las jóvenes. A través de sus personajes, muestra cómo las decisiones y los comentarios en entornos digitales pueden cambiar relaciones y generar conflictos.

¿Por qué verla? Permite reflexionar sobre la

importancia del respeto, la intimidad y la responsabilidad en redes sociales. Ideal para hablar sobre cómo se sienten nuestros hijos e hijas ante la presión del grupo.

Dónde verla: Plataformas como Max, Movistar Plus o Prime Video.



Generación Click

¿De qué trata? Programa de TV que analiza cómo el abuso de redes sociales afecta a la salud mental de adolescentes.

Episodios recomendados: Generación Fármacos y

Generación Adictos, donde se abordan temas como la sobre medicación, las autolesiones y el ciberacoso.

¿Por qué verlo? Es una oportunidad para hablar sobre bienestar emocional y cómo la presión digital puede influir en la vida diaria.

Dónde verlo: www.rtve.es/play/videos/generacion-click/



Zurrunbiloa

¿De qué trata? Es un Proyecto audiovisual en euskera sobre salud mental juvenil. Un trabajo que analiza la salud mental de las personas jóvenes, abordando estrés, presión social y relaciones problemáticas. Temas muy vinculados a la convivencia y a los riesgos digitales.

¿Por qué verlo? Es un recurso cercano y adaptado a nuestra realidad cultural, ideal para reflexionar sobre cómo se sienten las personas adolescentes en entornos digitales.

Dónde verlo: www.zurrunbiloa.eus

[Libros y guías educativas]



La iniciativa “Bizikasi” es un programa del Departamento de Educación que propone diferentes guías y herramientas para trabajar en familia y con las personas adolescentes sobre violencia escolar.

www.bizikasi.euskadi.eus

Recursos telefónicos



“Zeuk Esan” es el servicio telefónico del Gobierno Vasco dirigido a niños, niñas y adolescentes que necesiten ayuda ante situaciones de acoso escolar, ciberacoso, maltrato o

cualquier problema personal. Ofrece atención profesional, anónima y gratuita. **Teléfono: 116 111**

Horario: Lunes a viernes: 09:00-21:00

Sábados, domingos y festivos: 12:00-20:00



Con el objetivo de colaborar en retrasar la edad para tener el primer smartphone, a fin de promover una adolescencia sin móvil, el Servicio de Prevención de Adicciones impulsa desde mediados de enero la campaña “Gurea erabil dezakezu”. En las últimas semanas, cerca de 1.200 servicios públicos y comercios a pie de calle han recibido información

sobre esta iniciativa, que pone a disposición de los/as menores de entre 8 y 16 años el teléfono de aquellos establecimientos y servicios adheridos, en caso de necesitarlo. Éstos tendrán colocada una pegatina identificativa (con el lema de la campaña “Gurea erabil dezakezu”) visible, en su escaparate o entrada. Más información y adhesiones: **688 658 009** o <https://labur.eus/i3iehegg>

Escuela de Familias de Getxo

NOVEDADES

Se están explorando nuevas fórmulas y metodologías para poder llegar a más familias y difundir la información y conocimiento de una manera más amena y accesible.

Por todo ello, la Escuela de Familias incorpora novedades como la difusión de un video sobre bebidas energéticas y una jornada dirigida a todas las familias de Getxo sobre la educación emocional en la infancia.

Muy pronto recibiréis información más detallada.

