



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

Acoso escolar y cyberbullying: Consecuencias a largo plazo y en la vida adulta

Autor/a: Carolina García Sánchez

Director/a: Luis Torres Cardona

Madrid

2024/2025

Resumen

El acoso escolar y su variante digital, el ciberbullying, son fenómenos que afectan significativamente a la vida de las personas, dichas consecuencias trascienden la etapa escolar y suelen persistir hasta la vida adulta, en especial si no se aborda de manera adecuada. Es esencial comprender las repercusiones y cómo estas afectan a la vida de las personas, el objetivo principal de este trabajo se centra en examinar cómo afectan estas consecuencias a las distintas áreas en las que se desenvuelve la persona. Hay determinados factores que aumentan la vulnerabilidad de ser víctimas de acoso. En contraste, también, hay factores que protegen a las víctimas ante estas situaciones.

Las hipótesis que se plantean están confirmadas como la relación entre la exposición prolongada y el desarrollo de trastornos psicológicos, así como su impacto en el rendimiento académico, limitando de esta manera sus futuras oportunidades laborales. También se demuestra la relación que hay entre el acoso escolar y la presencia de conductas con ideación suicida y de autolesiones. Finalmente, se demuestra que las dificultades que experimenta la persona durante la etapa escolar siguen estando presentes en la etapa laboral debido a las dificultades que presenta para trabajar en equipo, asumir roles de liderazgo y mantener un desempeño eficiente.

Palabras clave: acoso escolar, ciberbullying, secuelas emocionales, secuelas psicológicas y rendimiento académico.

Abstract

Bullying and its digital variant, cyberbullying, are phenomena that significantly affect people's lives, with consequences that transcend the school stage and often persist into adulthood, especially if not properly addressed. It is essential to understand the repercussions and how they affect people's lives, and the main objective of this paper is to examine how these consequences affect the different areas in which the person develops. There are certain factors that increase the vulnerability to being a victim of bullying. In contrast, there are also factors that protect victims in these situations.

The hypotheses put forward are confirmed, such as the relationship between prolonged exposure and the development of psychological disorders, as well as their impact on academic performance, thus limiting future job opportunities. The relationship between bullying and the presence of suicidal ideation and self-injurious behaviour is also demonstrated. Finally, it is shown that the difficulties experienced by the person during the school stage continue to be present in the work stage due to the difficulties they have in working in a team, assuming leadership roles and maintaining efficient performance.

Key words: bullying, cyberbullying, emotional consequence, psychological consequence and academic performance.

Introducción	5
Conceptualización Y Contextualización Del Acoso Escolar	7
Factores de Riesgo y Protección en Víctimas De Acoso	9
<i>Factores de Riesgo</i>	9
<i>Factores de Protección</i>	12
Efectos Inmediatos del Acoso Escolar en Víctimas	14
Consecuencias del Acoso Escolar a Largo Plazo	18
Consecuencias Psicológicas	18
Consecuencias Emocionales	20
Consecuencias Sociales	21
Consecuencias Comportamentales	23
Consecuencias Académicas y Profesionales del Acoso Escolar	26
Impacto en el Rendimiento Académico	27
Impacto en el Rendimiento Laboral	28
Intervención y Estrategias de Prevención	29
Conclusiones	32
Referencias	36

Introducción

El acoso escolar y su modalidad digital, el ciberacoso o ciberbullying, son problemáticas que están cada vez más presentes en todas las sociedades actuales. Las repercusiones que este tipo de acoso acarrea no se limitan exclusivamente al momento en el que se están produciendo las agresiones, sino que va más allá, puesto que el impacto puede extenderse hasta la vida adulta de la persona, afectando a todas las áreas de su vida, como la social, familiar y laboral. Tampoco afecta exclusivamente a la persona, sino que afecta a las áreas mencionadas anteriormente. Que las repercusiones tengan tal magnitud se debe a la variedad de áreas en las que impacta, en el momento en que se están produciendo las agresiones, favoreciendo la aparición de trastornos mentales.

El acoso escolar o bullying se define como una forma de violencia repetida entre iguales, en la que hay un desequilibrio de poder entre la víctima y el agresor (UNICEF, s.f. a). Este tipo de acoso ha sido el más estudiado históricamente debido a su relevancia, puesto que son menores los que realizan las conductas agresivas directamente hacia un compañero, generalmente de su misma edad, mientras ven las señales de distrés que ésta, la víctima, emite. Un estudio realizado por la UNESCO (2017) señala que, en América del Norte y Europa, el abuso más frecuente dentro del centro escolar es el psicológico, mientras que en otras partes del mundo se da más el abuso físico. Se estima que un 32 % de los estudiantes a nivel global ha sido víctima de acoso escolar, y un 25 % ha sufrido ciberbullying.

El ciberbullying o acoso cibernético se caracteriza, también, por menospreciar a la otra persona, a través de conductas de hostigamiento. Sin embargo, lo que la diferencia del bullying es que este se realiza a través de medios electrónicos y tecnológicos, intensificando de esta manera los efectos del acoso debido a que la persona no sabe cuándo se volverá a dar la siguiente agresión y, en ocasiones, no conoce a la persona detrás de la cuenta que la está hostigando. De acuerdo con la Fundación ANAR (2022) las plataformas que más se usan para llevar a cabo este tipo de acoso son WhatsApp, Instagram y TikTok. En la actualidad, el ciberbullying se encuentra en auge debido a que, en los colegios, se están empleando dispositivos electrónicos, cada vez desde edades más tempranas, como métodos de enseñanza, y no se enseña a hacer un uso responsable de estos dispositivos ni las posibles consecuencias de hacer un mal uso de estos.

El propósito de este trabajo es explorar las consecuencias a largo plazo del acoso escolar y el ciberbullying, analizando cómo dichas consecuencias afectan al bienestar emocional, social y académico de las víctimas. Una de las hipótesis que se plantea es que la exposición prolongada a alguna de las formas de abuso está vinculada con el desarrollo de trastornos psicológicos, tales como depresión, baja autoestima y ansiedad, que perduran hasta la vida adulta; es decir, las consecuencias persisten incluso cuando el abuso ya no se está presente (Rodicio-García y Iglesias-Cortizas, 2020). De acuerdo con la concepción de Naranjo Pereira (2007), por “autoestima” se entiende como la percepción que tiene la persona sobre sí misma en un momento determinado, la cual está influenciada por diversos factores, tales como el entorno social, familiar, cognitivo y emocional. Dicha percepción no es estable y puede variar en función de los factores que la influyen.

Un estudio realizado por Piñuel y Oñate (2005) afirma que aquellos que han sufrido acoso aún continúan anticipando situaciones y las intenciones de las demás personas debido al temor que tienen de volver a ser agredidos. Esta anticipación, lejos de proteger a la persona, lo que hace es aumentar la probabilidad de que desarrolle trastornos psicológicos, debido a que su salud mental se ve gravemente afectada.

Otro objetivo de este trabajo es investigar el impacto que tiene el acoso escolar en el rendimiento académico y profesional de las víctimas. El estrés al que están sometidas las víctimas puede desembocar en que éstas abandonen sus estudios, limitando de esta manera sus oportunidades laborales futuras. Otra hipótesis que se plantea es que aquellas personas que han sufrido acoso escolar tienden a presentar un rendimiento académico inferior, debido al estrés emocional que padecen durante esta etapa. Las dificultades que tienen en el rendimiento académico no están relacionadas exclusivamente con el estrés, sino que hay otros factores que influyen, como la incapacidad de participar en actividades sociales o de realizar actividades grupales. Esto hace que las personas tiendan a adoptar comportamientos sumisos en estos entornos.

Fekkes et al. (2006) señalan que, cuando una persona está expuesta de manera prolongada al acoso, suele desarrollar indefensión aprendida, lo que genera un deterioro emocional en la persona, el cuál perdurará hasta su vida adulta. Un aspecto relevante, defendido por los autores anteriores, es que hay relación entre el acoso escolar y la aparición de pensamientos suicidas o

conductas autolesivas. Se formula que, en los casos más severos de acoso, el riesgo de desarrollar este tipo de pensamientos o conductas aumenta.

A consecuencia del impacto que las consecuencias psicológicas y académicas dejan en la persona, se estima que su capacidad para integrarse en la sociedad se encuentre mermada, lo que conlleva que la persona se encuentre en una situación de aislamiento social. Esto produce un deterioro emocional en la vida de la persona, en especial, cuando ésta se encuentra en la etapa escolar, limitando así su capacidad y habilidad para relacionarse con los demás. Estas limitaciones lo que hacen es reforzar la sensación de amenaza y vulnerabilidad en la que se encuentra la persona, porque siente que no puede salir de la situación de abuso.

A lo largo de este trabajo, los términos acoso y abuso escolar se utilizarán de manera indistinta para referirse tanto al acoso cibernético (ciberbullying) como al acoso tradicional (bullying), abuso que no implica dispositivos electrónicos. Esta distinción se realizará con el fin de realizar un análisis más exhaustivo de las consecuencias del acoso, puesto que ambas modalidades comparten características similares en cuanto al impacto en las víctimas. Entre las características que comparten, se encuentra la necesidad de realizar intervenciones integrales y tempranas, así como la importancia de contar con entornos que apoyen y faciliten a la persona afectada a superar las secuelas dejadas por el abuso.

Conceptualización Y Contextualización Del Acoso Escolar

La principal característica del acoso, ya mencionada anteriormente, es el desequilibrio de poder en la relación entre víctima y agresor. El acoso escolar se puede manifestar de diversas maneras, siendo estas: físico, psicológico o verbal, relacional y cibernético. Las características de cada tipo son las siguientes: el acoso físico son agresiones que implican el contacto físico con otra persona a través del uso de la fuerza con la intención de causar daño, mientras que el verbal implica insultar, amenazar e inventar rumores respecto a la persona afectada o de las personas que rodean a la víctima, como, por ejemplo, inventar rumores sobre la familia de la víctima. Este tipo de acoso comparte características con otro tipo de acoso, el relacional, debido a que emplean las mismas estrategias para aislar a la persona (Salmivalli, 2010).

El acoso relacional, se basa en aislar y excluir socialmente a la persona. Debido a estas características, es más difícil de identificar, puesto que las personas que sufren acoso suelen ser vistas como tímidas y con problemas para relacionarse con los demás.

Los acosos que más impacto tienen en la persona son el relacional y el psicológico, debido a sus particulares características, a las cuales se les suma la problemática de que son difíciles de identificar y, por consiguiente, de demostrar. Por otro lado, el acoso físico es más fácil de detectar, puesto que este deja lesiones físicas en las personas, como, por ejemplo, hematomas o marcas visibles que solo pueden ser explicadas a través de una agresión.

Generalmente, el acoso no suele presentarse en una única modalidad, sino que se suele haber una combinación de varios, pudiendo darse estos simultáneamente. No es frecuente que se empiece por el acoso físico, sino que se suele empezar con el acoso relacional, seguido del psicológico y, en muchos casos, finalizando con el acoso físico (Cañizal Casuso, 2018).

Un ejemplo en el que se puede ver que el acoso puede tener dos modalidades al mismo tiempo es el ciberbullying, en el que se da el acoso psicológico y relacional. UNICEF (s.f. b) defiende que el impacto del acoso cibernético es mayor debido al anonimato con el que cuentan los agresores, lo que genera un incremento en la sensación de impunidad por parte de estos y de vulnerabilidad por parte de las víctimas, quienes no saben cuándo ni cómo se volverá a dar la siguiente agresión, ni quiénes son las personas responsables.

Salmivalli (2010) realizó una investigación en la que encontró diferencias en los tipos de acoso que reciben los niños y niñas, esto parece indicar que el género tiene un papel fundamental en cuanto a las dinámicas del acoso. Los niños suelen ser más víctimas de acoso físico, mientras que las niñas suelen sufrir más acoso relacional, psicológico y ciberbullying, siendo este último el que está experimentando un mayor auge (Torrecillas-Lacave et. al., 2022).

Aunque todas las modalidades de acoso suponen una amenaza para el bienestar de las personas afectadas y de aquellos que las rodean, de acuerdo con Smith et al. (2008), el ciberbullying, el acoso psicológico y el acoso relacional son los que más impacto tienen en la persona debido a que no es necesario que víctima y agresor compartan el mismo espacio. Slonje y Smith (2008) subrayan la importancia de realizar intervenciones multidisciplinarias adaptadas a

las necesidades y características de cada persona, así como valorar la modalidad en la que se dio el acoso con el propósito de eliminar y/o reducir el impacto del acoso.

Factores de Riesgo y Protección en Víctimas De Acoso

Hay ciertas características personales que predisponen o protegen a las personas de ser víctimas. Para poder abordar la situación de manera adecuada y temprana, es crucial entender estas características, puesto que, de esta manera, se podrá generar y/o potenciar los factores de protección. Esto ayudará a mitigar los efectos negativos del acoso y reducir los factores de riesgo. Es decir, conocer esto nos ayudará a hacer una intervención efectiva para prevenir o minimizar los daños.

Factores de Riesgo

Los factores de riesgo son aquellas características personales que hacen que una persona sea más vulnerable a ser víctima de un abuso. A estas características se las conoce como “factores de riesgo”. Cuando se mencionan las características personales, se hace mención a todas las áreas que rodean a la persona, y estas son sus características individuales, como, por ejemplo, el aspecto físico, características de la familia, de la sociedad o del entorno escolar.

El acoso escolar se define por la diferencia de poder entre la víctima y el agresor; esto indica que los últimos buscan a personas que no tengan un grupo social o de apoyo amplio, puesto que, de esta manera, sus relaciones sociales no serán sólidas y no podrán buscar la ayuda necesaria para salir de esa situación o para defenderse (Rodicio-García y Iglesias-Cortizas, 2020). Un factor que influye en esta dinámica son las habilidades sociales o, más bien, en este contexto, la ausencia de estas. Se entiende por habilidades sociales como "la capacidad para interactuar con los demás en un contexto social dado de un modo determinado que es aceptado o valorado socialmente y, al mismo tiempo, personalmente beneficioso, mutuamente beneficioso, o principalmente beneficioso para los demás" (Combs y Slaby, 1977, citado en Peñafil Pedrosa y Serrano García, 2010), es decir, son el conjunto de conductas que permiten a las personas desenvolverse en distintos ámbitos de su vida. En concreto, dichas habilidades permiten a las personas expresar su opinión de manera libre o resolver problemas de forma creativa, porque buscan diferentes alternativas (González Moreno y Molero Jurado, 2023). Las habilidades sociales son esenciales en cualquier momento de

la vida, pero lo son aún más en la etapa escolar, porque son las que nos van a permitir establecer nuestras primeras relaciones interpersonales y que, además, estas sean satisfactorias.

En el abuso escolar, la falta de habilidades sociales está muy relacionada con la timidez y baja autoestima, características que convierten a las víctimas en “blancos fáciles” para sufrir abusos. Cuando una persona tiene baja autoestima, percibe su propia imagen y dignidad como algo negativo, volviéndolas más susceptibles a ser intimidadas; es decir, tienen más probabilidades de ser víctimas. Esto se da porque la persona no cuenta con los mecanismos necesarios para hacer frente al acoso, como, por ejemplo, buscar apoyo o buscar alternativas para salir de la situación (Garaigordobil y Oñederra, 2010).

Otro factor relacionado con las características individuales es la pertenencia a grupos minoritarios, en especial si la persona ha crecido en un ambiente conservador, bien sea a nivel social o escolar. Parece ser que la intolerancia hacia grupos minoritarios está relacionada e influye en el entorno escolar y, consecuentemente, en la dinámica del acoso. Cuando se habla de grupos minoritarios, se alude a aquellas personas que tienen menos representación en comparación con el grupo mayoritario, tanto el de la clase como a nivel social. Un ejemplo de pertenencia a grupos minoritarios sería tener dificultades para hablar el idioma, que tienen diferencias físicas, culturales o religiosas respecto al resto de los compañeros de clase. Estas agresiones se deben a una falta de educación con relación al respeto e inclusión hacia aquellas personas que no encajan dentro de lo “normal” o lo socialmente aceptado.

Por su parte, Olweus (1993) realizó un estudio en el que concluyó que hay características físicas que presentan las personas y que aumentan la probabilidad de que sea víctima, como, por ejemplo, la obesidad, estaturas fuera de la media, tanto altas como bajas. Utilizar gafas desde edades tempranas o que la graduación de estas sea elevada, porque la persona tendrá que utilizar cristales más gruesos. Y la presencia de alguna discapacidad, en concreto, las discapacidades físicas o intelectuales severas, porque son las que primero se ven y, además, no te permiten relacionarte con el resto de tus compañeros de la misma manera que ellos lo hacen.

El entorno familiar es un factor crucial y muy influyente en la creación y potenciación de factores de riesgo. Que esto suceda o no depende de la relación y apoyo que reciba el menor por parte de sus padres o figuras de apoyo. Aquellos menores que han crecido en un ambiente donde reciben el apoyo adecuado suelen sentirse menos desprotegidos cuando se enfrentan a situaciones

en las son agredidos, puesto que cuentan con la seguridad y certeza de que estas figuras les brindarán las herramientas y el apoyo necesario para hacer frente tanto a la situación como al impacto que estas han dejado en la persona. Para conseguir esto, es necesario que se construya un espacio seguro donde sientan que pueden compartir lo que ha sucedido libremente (Fekkes et al., 2006). El tipo de comunicación que hay entre padres e hijos es crucial, porque una comunicación ineficaz puede generar que aumente la vulnerabilidad de la persona, debido a que estas prefieren guardarse la información para sí mismas, generalizando que no comparta detalles de su vida con otras personas, como, por ejemplo, con sus amigos, porque no saben cómo expresar la situación, perpetuando el acoso.

La falta de comunicación entre padres e hijos puede deberse a diversos motivos, como el estilo de crianza de los primeros o por la falta de supervisión por parte de las figuras de protección, lo que lleva a una situación de negligencia hacia el menor. A consecuencia de la falta de supervisión, el menor no puede ni sabe cómo regularse emocionalmente de manera adecuada, debido a que no ha tenido ayuda para corregir los comportamientos desadaptativos y ofrecer una alternativa hacia un comportamiento más adaptativo y beneficioso para su desarrollo psicológico y emocional, así como para su bienestar. Esto puede conllevar a que la persona desarrolle indefensión aprendida, es decir, que la persona acepte el abuso o las conductas agresivas.

Las figuras de protección son personas que brindan apoyo emocional, seguridad y bienestar a la persona y estas figuras son importantes para el desarrollo de la persona, en especial, cuando esta es menor. El rol de las figuras de protección suele ser asumido por los padres, puesto que pasan mucho tiempo con los menores y deben velar por la seguridad y bienestar del propio menor, pero también pueden ser profesores o entrenadores, entre otros.

La ausencia de figuras de protección en el entorno escolar paralelamente da lugar a una falta de supervisión en determinados lugares, lo que favorece la aparición del acoso, debido a que los agresores quedan impunes al no haber una figura “superior” que detenga el abuso. Los momentos en los que suele haber una mayor falta de supervisión en el colegio suelen ser los intercambios de clase, los descansos, los pasillos o los patios de recreo (Olweus, 1993).

Cuando no se llevan a cabo las medidas necesarias para prevenir la violencia o se justifican las conductas abusivas, lo que se hace es intensificar el ciclo de la violencia, porque hay una relación desigual de poder que se mantiene y no se está haciendo nada para prevenir y/o eliminar

la violencia o para romper esa desigualdad de poder. La ausencia de medidas hace que las víctimas se sientan inseguras porque no se están tomando las medidas necesarias para prevenir el acoso. Además, esta falta de intervención hace que las personas que presencian el acoso se vuelvan más tolerantes a este tipo de conductas, dificultando la futura intervención y prevención, porque contemplan estas situaciones como algo normal y creen que reportarlo no tiene sentido, puesto que no se va a poder hacer nada para detener o reducir sus efectos (Nuñez, 2024).

Los factores de riesgo no suelen actuar de manera aislada, sino que suelen reforzarse mutuamente y actuar de manera simultánea. Es decir, puede que la persona se enfrente a varios factores de riesgo al mismo tiempo, incrementando de manera considerable la probabilidad de sufrir acoso. Por ejemplo, un estudiante con baja autoestima y que no recibe el apoyo necesario por parte de su familia, se vuelve más vulnerable al acoso frente a alguien que no presenta dichas características.

Factores de Protección

En el apartado anterior se han analizado los factores de riesgo, tanto en su definición como sus características que influyen en estos factores. Sin embargo, es importante tener en cuenta que la persona no está formada sólo por los factores de riesgo, sino que hay factores de protección que ayudan a mitigar tanto los efectos del acoso como a contrarrestar los factores de riesgo. Este punto se centrará específicamente en los factores de protección.

Al igual que con los factores de riesgo, para poder hablar de los factores de protección, es esencial conocer su definición. Se entiende por factor de protección aquellas características de la vida de la persona que hacen que disminuyan su probabilidad de ser víctima de cualquier tipo de acoso. Estas características son independientes del estilo de vida, nivel de educación o estatus que posea la persona. Como se ha mencionado en el apartado de factores de riesgo, las habilidades sociales son cruciales para el desarrollo de la persona y para su interacción con los demás. Esto implica que estas habilidades ayudan a que la persona cuente con las herramientas necesarias para prevenir el acoso, puesto que busca apoyo en otros como, por ejemplo, sus compañeros, profesores o familiares para reportar el abuso y hacer un adecuado manejo de la situación (Craig et al., 2000) así como potenciar la creación y mantenimiento de relaciones, intra e interpersonales, que sean saludables y duraderas. Es decir, con estas habilidades tienen la capacidad de construir redes sociales y de apoyo sólidas.

La resiliencia y la autoestima son otros factores de protección importantes, las cuales deben estar elevadas porque, si están bajas, serían más factores de riesgo que de protección. Estos factores permiten a la persona buscar diferentes alternativas con el propósito de reducir el impacto y el sufrimiento emocional y psicológico por el que está atravesando la persona, mientras que, simultáneamente, protege su propio bienestar.

Fekkes et al. (2006) defienden que aquellos que han crecido en hogares seguros, basados en el respeto y la escucha activa, se sienten más cómodos cuando quieren compartir cualquier pensamiento o sentimiento, en concreto, cuando es algo tan sensible como el acoso. Las personas que crecen en este tipo de hogares reúnen el coraje necesario para compartir su experiencia porque no temen ser juzgadas y saben que sus acciones, o la falta de estas, no serán juzgadas y, por tanto, no se dará victimización secundaria, que es la que se da después a los abusos, establecida entre la víctima y terceras personas y, que suele cronificar el dolor emocional de las víctimas. Para que una persona se sienta cómoda en su entorno familiar, es esencial que haya comunicación abierta y asertiva con todas las personas del núcleo familiar, pero concretamente entre padres e hijos. Si este tipo de comunicación se lleva a cabo, la persona contará con las herramientas necesarias para hacer frente a las agresiones, sin necesidad de recurrir a la violencia o a guardarse para sí misma que está sufriendo abuso o las cosas por las que está pasando, y reportará los abusos de manera más temprana, protegiéndose de la situación que se da en el colegio.

Los colegios desempeñan un papel crucial para potenciar ciertos factores de protección; para ello, es necesario que se implementen programas y políticas de prevención del acoso en los centros en los que se promueva una cultura respetuosa e inclusiva para todas las personas, tanto hacia el centro y el personal docente como hacia sus compañeros. Esto implica que, para potenciar los factores de protección en la escuela, es necesario que ésta asuma un rol activo en la implementación de diversas actividades, tales como la empatía, resolución de problemas y comunicación asertiva. Al tener estas actividades, todos cuentan con las herramientas para detectar los indicadores del acoso y la manera de actuar ante estas situaciones. Salmivalli (2010) defiende que aquellos centros que cuentan con políticas donde se recoge de manera específica la manera de actuar y las consecuencias que habrá si no se cumple ese código de conducta genera que los menores consideren el centro como un lugar seguro. Esto se debe a que observan que los docentes y el personal del centro tienen en cuenta las conductas que son erróneas, así como las

consecuencias de estas acciones, fomentando la prevención, reducción y eliminación del acoso. Saber cuáles son las consecuencias de unas acciones y su motivo no siempre es algo negativo; de hecho, puede servir como mecanismo para incentivar a las personas a comprender el impacto de sus comportamientos, lo que facilita la concienciación sobre la necesidad de reportar los abusos y de mantener una conducta adecuada en situaciones de este tipo.

La colaboración de actores sociales tales como padres, profesores y alumnos, sumado a las políticas educativas impuestas por los centros, puede favorecer la creación de entornos donde todos puedan compartir su experiencia sintiéndose valorados, respetados y sin temor de ser juzgada por otros. Para que esto tenga un mayor beneficio y, no se den futuros casos de abuso, es esencial que dichas políticas se instauren desde edades tempranas y se aplique a todo tipo de conflictos, destacando y subrayando la importancia de resolver los conflictos de manera dialogada, respetuosa y con comunicación activa y asertiva. La importancia de implementarlo en edades tempranas es que, aunque a primera vista, pueda parecer algo trivial y sin sentido, a largo plazo, cuando se dé un conflicto, gracias a las herramientas que ambas partes poseen, podrán resolverlo de manera pacífica, evitando que este escale o se intensifique.

Tanto los factores de riesgo como los de protección son elementos clave para comprender la dinámica del acoso escolar. Tener en cuenta los factores que pueden influir en estas dinámicas es importante para poder diseñar intervenciones efectivas y personalizadas a las necesidades de cada persona y a las características del acoso. De forma que, cuando se realice el abordaje terapéutico, se hará creando un entorno seguro para la persona, mientras se trabaja en aquellas áreas que más se han visto afectadas por el abuso, a la vez que se fortalecen aquellas que todavía mantiene intactas y que están funcionando como factores de protección. Esto se realizará con el propósito de que la persona pueda alcanzar un bienestar emocional y psicológico que le permita desarrollarse de manera positiva en todos los ámbitos de su vida, como lo personal, académica y social.

Efectos Inmediatos del Acoso Escolar en Víctimas

Los efectos del acoso no afectan solo a la víctima, sino que también afectan a su entorno más cercano, como sus compañeros de clase, familiares u otras personas con las que suele tener más contacto. Si bien los factores de protección ayudan a mitigar las consecuencias, es inevitable

que las víctimas experimenten algún tipo de consecuencia a corto y largo plazo. En este apartado, se analizarán las consecuencias inmediatas del acoso.

La agresión física es uno de los impactos más notorios del acoso, puesto que se pueden observar las consecuencias en la dermis de la persona, ya que es ahí donde se han producido las agresiones (golpes, patadas o empujones dejando hematomas o cortes en la otra persona). La violencia física no solo impacta a nivel físico en la persona, sino que también impacta psicológicamente, aumentando la sensación de desprotección debido a que no se está haciendo nada para prevenir esa situación.

Otra consecuencia, presente en todos los tipos de acoso, son las emocionales como ansiedad, miedo, depresión y estrés. Muchas veces, ni la persona ni su entorno más cercano son conscientes del origen de la sintomatología, es decir, que la persona se está sintiendo así porque está siendo víctima de abuso. Nuestro bienestar depende del estado emocional en el que nos encontremos. Si tenemos un estado emocional negativo por un periodo prolongado de tiempo, nuestro bienestar emocional empezará a desarrollarse de manera negativa. Lo que evoca en una sensación de falta de seguridad, falta de control y de vulnerabilidad de la persona, no sólo hacia sí misma, sino hacia los demás también. Un estudio realizado por los autores Hawker y Boulton (2008) defienden que las víctimas de acoso son más proclives a experimentar las emociones mencionadas al principio del párrafo que aquellas que no han sido victimizadas.

Cuando los problemas emocionales no se tratan adecuadamente, la víctima empieza a experimentar aislamiento social, donde evita participar en cualquier tipo de actividad, ya sea de carácter grupal o individual, debido al miedo y desconfianza que siente respecto a los demás y hacia sus propias habilidades.

Smith et al. (2008) señalan que las víctimas tienden a no participar en aquellas actividades donde no conocen a las personas que van a acudir a este tipo de eventos o cuando sienten que no tienen o van a tener el control de la situación. Esto se debe a la influencia, en cuanto a la visión negativa que tienen respecto a los demás y que no logra establecer un vínculo afectivo con los demás. Ciertamente, lo que más influye en esta situación es que la persona está constantemente intentando predecir cuándo y cómo se darán los próximos abusos, encontrándose así en un estado de alerta constante.

La capacidad para regularse emocionalmente está mermada, tanto a la hora de expresar sus emociones como a la hora de vivir las diferentes situaciones. Es decir, la reacción emocional de la persona no se ajusta a lo que se espera en ese momento ella. Esto puede ocurrir tanto cuando la emoción que expresa la persona no corresponde con lo que se anticipaba, como cuando la persona no manifiesta ningún tipo de reacción emocional en absoluto.

La interacción saludable de la persona con los estímulos externos y con otras personas se encuentra afectada, puesto que la persona no tiene un desarrollo social y emocional adecuado (Ttofi et al., 2011). Hay personas que reprenden sus propios sentimientos por diversas razones, como el hecho de que son conscientes que la respuesta que pretenden dar no es proporcionada al momento concreto, el deseo o la necesidad de evitar pensar en la situación que los ha llevado a experimentar abuso o para evitar que otras personas las juzguen negativamente. Aunque reprimir los sentimientos puede ser un mecanismo efectivo a corto plazo, a largo plazo suele derivar en problemas psicológicos debido a que la persona no ha procesado de manera adecuada las emociones ni los acontecimientos relacionados con el abuso, aumentando así la carga emocional en la persona y haciendo que la sensación de malestar se intensifique.

Hay personas que no exteriorizan sus emociones, lo que conlleva a que las somaticen debido al trauma no procesado. La somatización se da cuando la persona no ha sido capaz de procesar el trauma ni de expresar verbalmente sus sentimientos respecto a la situación traumática y, por ello, lo expresa a través de sintomatología física de la que no hay justificación médica aparente para explicar la aparición de estos síntomas (Castillero Mimenza, 2017). Es decir, la sintomatología física es una manera de liberar la carga emocional que siente la persona como consecuencia del trauma.

Gini y Pozzoli (2009) afirman que las víctimas suelen experimentar dolores de cabeza, problemas gastrointestinales y dolores abdominales frecuentemente sin que haya ninguna causa médica y esto no es más que el resultado de estrés y ansiedad que a los que está sometida la persona de manera constante mientras que los abusos se están dando. A menudo, la expresión estos síntomas son malinterpretados debido a que existe la creencia de que la persona está fingiendo los síntomas para evitar acudir al colegio, hablar con otras personas o ir a actividades extraescolares. Esto hace que los padres actúen de manera hostil y/o agresiva hacia sus hijos, obligándoles a participar en actividades en las que los menores se niegan. A pesar de la negativa de los hijos a

participar en este tipo de actividades, los padres, esperan que los hijos, destaquen en todo lo que hacen, agravando el aislamiento con respecto a su familia, porque se siente incomprendido y siente que nadie le puede ayudar.

Las víctimas presentan dificultades en el rendimiento académico, llegando a presentar déficits cognitivos debido a que no tienen la capacidad de concentrarse de manera prolongada en las tareas del colegio. Estas dificultades se deben a que la tarea está cargada de una alta intensidad debido a su relación con el abuso. Lo mismo sucede en clase, la persona también tiene problemas para prestar atención a lo que está diciendo el profesor, a lo que sucede en el aula y a retener la información de lo dado en clase. Este deterioro conlleva a que la persona no acuda regularmente a clase. El absentismo se da en especial cuando no hay un adulto en casa que controle si el menor acude o no al colegio y, en defecto, su rendimiento en este. Como la persona percibe el colegio como un entorno hostil, lleno de amenazas, no acude al colegio, lo que influye en su rendimiento académico.

El absentismo no tiene solo implicaciones académicas, sino que también afecta a las sociales, puesto que la integración social de la persona se encuentra afectada debido a la cantidad de veces que falta al centro educativo. Esto, indirectamente, tiene efectos devastadores en la autoestima del sujeto. Las implicaciones de esto son que, debido al absentismo escolar, experimenta aislamiento social; esta sensación se agrava cuando la persona no cuenta con apoyo fuera del entorno escolar y, esto supone que pierda la confianza tanto en los demás como en sus propias capacidades, deteriorando así poco a poco la confianza y autoestima de la víctima, aumentando el círculo de aislamiento.

El acoso se puede manifestar de diversas maneras, algunas personas expresan su frustración mediante conductas agresivas, física o verbal, siendo esta la más frecuente (Espelage et al., 2012), hacia los demás, en especial aquellas a las que son más cercanas puesto que son las que más tiempo pasan tiempo con ellas. Un ejemplo de este tipo de personas son los familiares como, padres y/o hermanos. Por otro lado, hay personas que tienen una reacción completamente opuesta a la mencionada anteriormente, debido a que adoptan una conducta pasiva, donde no se defienden ante ningún tipo de agresión, independientemente de dónde se dé esta (colegio, hogar, actividades extraescolares, etc.), y esto lo hacen porque no quieren volver a ser agredidas. Ambos tipos de

respuestas, agresivas y pasivas, refuerzan el aislamiento social debido a que las respuestas que ofrecen no son proporcionadas ni adaptativas.

Las consecuencias del abuso no se manifiestan ni tienen el mismo impacto para todas las personas. Hay que tener en cuenta las características personales de la víctima, así como su edad, los factores de protección y riesgo y el contexto familiar y social en el que se encuentra la persona.

Consecuencias del Acoso Escolar a Largo Plazo

Las repercusiones del acoso no solo afectan a la persona en el momento en el que está siendo agredida, sino que estas limitaciones pueden y, se suelen extender hasta la vida adulta, afectando el bienestar general de la persona.

Consecuencias Psicológicas

La salud mental y física de las personas está influenciada por la forma en la que se relacionan con los demás. Branden (1994) defiende que la salud de la persona se encuentra deteriorada cuando está expuesta, de manera prolongada, a una situación de acoso donde es rechazada constantemente. Por ello, la víctima intentará desplegar las medidas necesarias para evitar futuros abusos, esto genera que el estado de activación sea elevado de manera prolongada.

El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) (American Psychiatric Association, 2014) establece que un constante estado de hipervigilancia puede generar problemas psicológicos como depresión o ansiedad, debido al estado de tensión y alerta en el que se encuentra. Si este estado no se aborda de manera adecuada, la capacidad de la persona para interactuar con el exterior se verá afectada. Cuando una persona ha estado expuesta al abuso por un periodo de tiempo prolongado, entendiéndose como abuso aquellos comportamientos destinados a controlar, humillar, aislar o intimidar a la víctima, y no ha recibido tratamiento, suele desarrollar Trastorno de Estrés Posttraumático (TEPT). La sintomatología más característica de este trastorno es la evitación de ciertos lugares o personas que le recuerden al evento traumático, generando conductas evitativas que generan que la persona tenga una actividad mental elevada. Estos comportamientos, lejos de hacer que la persona evite estos recuerdos, lo que suele hacer es que tenga recuerdos involuntarios relacionados con estos abusos.

De acuerdo con Finkelhor et al. (2015), algunas personas tienen estas conductas disociativas como un mecanismo para "escapar" temporalmente de la situación estresante, de los recuerdos o situaciones relacionadas con los abusos. Si bien, inicialmente, la disociación puede ser considerada un mecanismo de defensa a corto plazo, a largo plazo afecta a la percepción que tiene la persona de sí misma y de su entorno. La disociación puede manifestarse a través de dos maneras: despersonalización o desrealización. En la despersonalización, la persona se siente como un observador externo respecto a sus propias acciones, mientras que, con la desrealización, la persona siente que el entorno en el que está es irreal (Cruzado et al., 2014).

Cuando una persona tiene depresión, lo más probable es que tenga un deterioro emocional, lo que hace que haya una ruptura en las relaciones sociales y que no participe en ningún tipo de actividad de carácter social. La sintomatología asociada a la depresión es desesperanza e impotencia, que debilitan la autoestima de la persona, generando que ésta tenga una visión pesimista de sí misma, tanto en el momento presente como en expectativas respecto a su futuro y estas sensaciones pueden cronificarse si no se proporciona el apoyo necesario. Meza Contreras y Sánchez Márquez (2020) realizaron, en Perú, un estudio a personas que habían sido víctimas de acoso escolar y hallaron que estas presentaban un 20 % más de probabilidades de desarrollar síntomas depresivos respecto a aquellas personas que no lo habían sufrido.

El desarrollo psicológico del menor, debido a las características del acoso, se ve alterado e, incluso, puede llegar a interrumpirse, lo que impacta en su capacidad para aprender a identificar y manejar sus emociones de manera saludable, así como en la de los demás. Esta alteración en la psique de la persona hace que no pueda enfrentarse a situaciones nuevas de manera plena debido a las limitaciones que posee como consecuencia del trauma generado por el abuso.

La teoría del desarrollo psicosocial de Erikson (1968) defiende que es importante tener en cuenta la etapa evolutiva en la que se dieron los abusos; esto se debe a que hay etapas, como a finales de la niñez y a lo largo de la adolescencia, donde se forma la identidad de la persona, tanto la imagen que tiene de sí misma como la imagen que cree que está dando a los demás. Si la identidad no se forja de manera adecuada, puede darse que el menor adopte el rol impuesto por el agresor o mantenga el rol que tenía mientras se estaban dando los abusos. Adoptar el rol impuesto por terceras personas, generalmente el agresor, suele darse en aquellas personas que han crecido en un entorno familiar y escolar, que no es seguro, puesto que no se ha velado por su seguridad

psicológica ni por su bienestar emocional. Por ello, garantizar unos mínimos para que el menor pueda encontrarse en un entorno seguro que le permita desarrollarse de manera segura y plena es crucial para su identidad.

Consecuencias Emocionales

Morales-Ramírez y Villalobos-Cordero (2017) argumentan que las personas que han sufrido acoso suelen tener puntuaciones bajas al calificar la calidad de vida que experimentan y esto está relacionado con la negativa a participar en actividades sociales. Cuando los autores hablan de calidad de vida, hacen referencia al bienestar socioemocional de la persona, el cual se ve afectado por el acoso, la motivación, su rendimiento académico, seguridad física y por las relaciones sociales que mantiene con otras personas. Una de las principales consecuencias del acoso es la baja autoestima, la cual está afectada debido a que la persona no tiene una participación activa en la vida social, bien porque siente que no va a ser bienvenida, porque no la hayan invitado o porque no quiere ir por el qué dirán. La autoestima que presentan las víctimas es baja porque tienen un concepto negativo de sí mismas, concepción influenciada mayormente por las críticas y por el profundo rechazo que sienten por parte de sus compañeros. Esto genera un círculo vicioso porque impide el desarrollo de relaciones interpersonales saludables, dificultando el establecimiento y la consecución de metas, personales o profesionales, a largo plazo.

La incapacidad de regular las emociones es algo que impacta en todos los ámbitos de la vida de la persona debido a que esto, el abuso, es una experiencia emocional intensa y fluctuante al pasar por distintos estados emocionales como, por ejemplo, la ansiedad y tristeza, en poco tiempo sin tener la capacidad u oportunidad de comprender cada emoción y el motivo por el que lo están experimentando.

El perfil que suelen presentar las víctimas es uno emocionalmente inestable e impredecible ante las emociones, interfiriendo en su capacidad para tomar decisiones de manera racional y centrada; es decir, las personas que han sido agredidas tienen dificultades para tomar decisiones, debido al impacto emocional y psicológico que está experimentando. Esto conlleva a que eviten situaciones en las que pueda asumir algún tipo de rol donde sienta que pueda volver a ser juzgada o a fracasar por la decisión que ha tomado, perpetuando así el sentimiento de inseguridad, lo que puede conllevar a que la persona tenga conductas autodestructivas cuando siente que puede lograr algo en cualquier ámbito de su vida.

Otro efecto común del acoso es el sentimiento de vergüenza que experimentan debido a las diferentes humillaciones a las que está sometida, este sentimiento se agrava cuando la humillación es realizada delante de otras personas. Según Olweus (1993), este sentimiento está generalmente acompañado de culpa al no haberse defendido o haber hecho algo para haber evitado el abuso, lo que dificulta que la víctima busque ayuda o exprese cómo se siente ante el abuso, agravando de esta manera su sufrimiento emocional.

Las personas que han sufrido acoso suelen experimentar temor constante debido a las prolongadas agresiones, esto las coloca en un estado de vulnerabilidad, llevándolas a un estado de vigilancia constante, lo que genera que la persona experimente sus emociones de manera alterada, generalmente, intensificadas como mecanismo de defensa. Esta hipersensibilidad impacta en su capacidad para procesar la información de manera estable, dificultando la capacidad para responder adecuadamente a su entorno, en especial cuando el entorno al que está haciendo frente es desconocido.

Muchas veces, las personas no pueden procesar de manera adecuada las emociones debido al estrés al que está sometido, generando una incapacidad para regularse de manera adecuada. Debido a esta incapacidad para regularse emocionalmente, las víctimas suelen tener una desconexión emocional, no solo de sus propias emociones, sino también de las de los demás, complicando la idoneidad para establecer relaciones profundas (Peñaloza Martínez, 2019). La desconexión emocional, cuando se empieza con la sintomatología de los abusos, funciona como mecanismo de defensa para lidiar con el dolor que supone el acoso, pero a largo plazo esto afecta la interacción que tiene con lo demás y, también, afecta a su bienestar, lo que conlleva que la persona experimente anhedonia (Hutzell y Peterson, 2013).

Consecuencias Sociales

Como se ha mencionado en el apartado de factores de riesgo y en las consecuencias inmediatas, las habilidades sociales son fundamentales para que una persona se desenvuelva cómodamente y de manera efectiva en los diferentes contextos de su vida. Estas habilidades proporcionan herramientas esenciales para enfrentar situaciones incómodas sin necesidad de tener que recurrir a la violencia, resolviendo los conflictos de manera pacífica. Esto no solo fortalece y mejora la creación y mantenimiento de las relaciones interpersonales que mantiene la persona, sino

que también mejora el bienestar psicológico y emocional del sujeto (González Moreno y Molero Jurado, 2023). No obstante, según Carhuas Flores et al. (2023), las personas que tienen limitaciones para relacionarse socialmente con otras personas, debido a que no han desarrollado completamente sus habilidades sociales o éstas están mermadas, tienden a aislarse, lo que afecta negativamente a sus relaciones presentes y, potencialmente, futuras. La falta de interacción social impide que la persona despliegue todos los mecanismos necesarios para hacer frente a la situación de abuso, la cual conlleva una intensidad emocional alta. El aislamiento social no es el único tipo de aislamiento que experimenta la persona, sino que también pasa por uno emocional, donde internaliza sus sentimientos respecto al abuso. Y, como resultado de esto, se encuentra en una posición vulnerable donde su integración social está gravemente afectada (CEAPA, 2015).

A consecuencia de las limitaciones que experimenta la persona respecto a sus relaciones, es frecuente que se encuentre en relaciones tóxicas, tanto sentimentales como de amistad, donde vuelve a ser objeto de humillaciones y exclusiones, lo que afectará y agravará la incapacidad de la persona de confiar en los demás (Schwartz et al., 2005a). De hecho, Díaz Loving (2015) defiende que las víctimas suelen tener relaciones amorosas insatisfactorias, teniendo en cuenta lo mencionado, parece que la probabilidad de que una persona agredida tenga vínculos afectivos sanos y duraderos es menor. Esto puede deberse a que la persona se cree merecedora de este tipo de amor o busca el mismo amor que sintió cuando era más joven.

Los compañeros de clase son las primeras personas con las que se espera establecer un vínculo que probablemente, alguna de ellas, perdure hasta la vida adulta porque hay características que se comparten, como estar atravesando por la misma etapa evolutiva, compartir espacio por un periodo prolongado, etc. Cuando la persona desconfía de los demás, esto tiene un impacto profundo en las relaciones y percepción de los demás y respecto a su seguridad emocional. Un claro ejemplo de proteger su seguridad emocional se observa en la participación de la víctima en proyectos grupales, la cual percibe las interacciones como una amenaza potencial (Schwartz et al., 2005b).

En la línea de la participación de trabajos grupales, una investigación realizada por Olweus (1993) concluyó que las víctimas de acoso escolar son menos propensas a asumir roles de liderazgo o participar activamente en trabajos grupales, lo que limita sus oportunidades de desarrollo educativo y profesional. Armero Pedreira et. al. (2011) también señalan que otro motivo por el que

no participan las víctimas en actividades grupales o sociales es debido a que se sienten excluidas de estos eventos, puesto que sienten que son ignoradas o invisibles para el resto de sus compañeros. Esto refuerza la tendencia a no participar, lo que afecta negativamente a la autoestima y el bienestar emocional de la persona, aumentando el círculo vicioso de la exclusión.

Mientras la persona está intentando salir de la situación y hacer frente a las consecuencias del abuso, se encuentra con otra barrera, la estigmatización por parte de la sociedad, compañeros y familiares. La estigmatización que hay en torno a los abusos suele ser prejuicios como, por ejemplo, por qué no ha dicho nada antes, por qué no se defendió, algo tuvo que hacer él o ella antes, entre otros. Pero la etiquetación no solo se da por parte de la sociedad, sino que, en la mayoría de las ocasiones, es la propia persona la que etiqueta a sí misma. Gómez Cabrera (2016) señala que la etiqueta que se ponen las víctimas a sí mismas es negativa, lo que las lleva a excluirse social y emocionalmente.

Aunque el abuso se dé en el contexto académico, su impacto llega a otras áreas, como el ámbito familiar o comunitario. A pesar de que la persona tenga amistades en la zona de residencia en la que ha crecido, debido a las agresiones, su participación en actividades comunitarias como, por ejemplo, quedar con sus amigos de la urbanización, con los de la academia, la organización de eventos, estar involucrado en proyectos sociales, entre otros, se ve afectada. Esto se debe a que la persona percibe dichas actividades como un desafío, limitando su integración y participación en la comunidad.

Por tanto, las consecuencias del acoso escolar son profundas y duraderas, especialmente en el ámbito social, ya que estamos en constante contacto con otras personas. Las víctimas, al no ser conscientes de los mecanismos que han desarrollado y que despliegan al interactuar con terceros, pueden encontrarse con dificultades para conectar y participar activamente en situaciones de su vida diaria. Esto se debe a que no entienden el motivo por el cual siguen sintiéndose y/o actuando de esa manera, a pesar de que el abuso ya no se está dando.

Consecuencias Comportamentales

Al igual que con las consecuencias a corto plazo, a largo plazo las personas siguen presentando problemas de somatización. Esto implica que, a pesar de que haya pasado tiempo

desde la última vez que se produjeron los últimos abusos, el impacto emocional y psicológico aún sigue presente, lo que complica su bienestar y calidad de vida.

La reacción de las víctimas de acoso no es igual para todas. Hay personas que pueden desarrollar conductas defensivas, evitativas e incluso agresivas, es decir, se desencadenan en comportamientos destructivos, físicos y psicológicos, tanto a sí mismas como a su entorno. Estos comportamientos dependen de la intensidad y duración de las agresiones, así como de las personas que estaban involucradas en las agresiones ya que no es lo mismo que la persona que te ha agredido sea una persona que es o ha sido tu amigo a que lo haya hecho una persona con la que no tenías contacto, como una persona de otra clase.

Debido a la intensidad del impacto del acoso, las personas suelen presentar conductas lesivas, tanto a sí mismos como hacia los demás. Cuando se habla de conductas lesivas que la persona se autoinflige, se pueden distinguir dos tipos: conductas autolesivas con ideación suicida y sin ideación suicida. Las conductas autolesivas con ideación suicida implican que la persona se provoca un daño físico a sí misma con la intención de acabar con su vida. Este tipo de conductas suele llevarse a cabo como una forma de poner fin al constante sufrimiento emocional que está padeciendo la persona (Azúa Fuentes et al., 2020). Un estudio realizado por Palacio-Chavarriaga et al. (2019) en el Instituto Nacional de Salud de Colombia entre 2017 y 2018 reveló que una de cada cuatro personas que habían sufrido acoso escolar, presentaba conductas con ideaciones suicidas. Además, el estudio destacó que ninguna de estas personas había recibido apoyo psicológico para hacer frente a las consecuencias del acoso de manera acompañada y segura. Aunque se desconoce cuál es la motivación detrás de este tipo de comportamientos, se puede estimar que algunas lo hacen para poder regularse emocionalmente a sí mismas, otras porque proporciona, momentáneamente, una sensación de alivio. También existen quienes lo hacen como una forma de castigarse, porque no están haciendo nada para detener la agresión, tanto como decírselo a alguien más como hacer frente a los agresores. Además, hay quienes piensan que ellas, las víctimas, han hecho algo para provocar las agresiones.

Por otro lado, las conductas autolesivas, sin ideación suicida, implican que la persona realice conductas para infligirse daño, físicamente, a sí misma, pero sin intención de morir. Estas conductas se llevan a cabo más bien como una forma de aliviar, aunque sea temporalmente, el dolor emocional y psicológico por el que ha atravesado y está atravesando la persona, de los cuales

la persona siente que no existe otra alternativa para aliviar el sufrimiento, al menos no uno que le permita aliviar el dolor de manera inmediata (International Society for the Study of Self-Injury, 2024). En la introducción, se ha mencionado que hay una relación entre las conductas suicidas y el acoso, lo que también se refleja en las conductas autolesivas. Además, este tipo de comportamiento puede generar una sensación de control sobre lo que está sucediendo, tanto física como emocionalmente.

Otro comportamiento común entre las víctimas y que también daña su salud es el abuso de sustancias como alcohol y/o drogas. Este consumo se realiza como una manera de evadirse de la situación que están viviendo o de los recuerdos que han evocado, voluntaria o involuntariamente, y, así, aliviar el dolor relacionado con estos eventos. Como la persona abusa de estas sustancias, acaba creando una dependencia a estas sustancias, lo que agrava las consecuencias debido a que la persona ya no se está enfrentando solo a las consecuencias derivadas del acoso escolar, sino que también está haciendo frente a las consecuencias sociales y físicas relacionadas que hay en relación con el consumo. Llamuca Becerra (2018) menciona que este consumo empieza como una forma de automedicación, pero que rápidamente evoluciona a un problema más serio. Esto ocurre porque la persona no puede controlar el consumo, ya que para conseguir el mismo efecto que le producían antes, debe consumir más dosis. Como resultado, acaba pasando a sustancias más fuertes y no es consciente de cómo este consumo le está afectando a su vida ni a las personas que le rodean.

La presencia de comportamientos desorganizados es una de las formas que tienen de actuar las personas que han sufrido abuso, estos comportamientos dificultan regular sus emociones de manera adecuada. Esto se debe a que la persona busca constantemente aquellos estímulos que le provocan placer, aunque este placer sea temporal y la mayoría de estos estímulos no suelen ser legales o tener un impacto positivo en la salud de la persona. De hecho, estos comportamientos hacen que la persona se dañe a sí misma porque no tiene una rutina estable, generando que la persona no tenga la capacidad de planificar sus acciones a corto ni largo plazo. Estas últimas consecuencias no solo impactan a nivel personal, sino que también afectan a nivel profesional debido a que la persona no es capaz de cumplir con los plazos establecidos en este entorno.

Como se mencionó en el apartado de consecuencias inmediatas, las víctimas de este tipo de acoso suelen adoptar conductas evitativas, las cuales no se limitan al ámbito escolar o laboral, sino que se extienden también al ámbito social. Estas conductas se pueden observar cuando la

persona evita participar en actividades que precisen trabajar en grupo, expresar su opinión, en especial cuando esta no concuerda con sus compañeros, o asumir responsabilidades o cargos elevados, en especial cuando tienen que dar órdenes a otras personas. Una de las razones por las que puede adoptar este tipo de comportamientos es porque teme volver a ser víctima de una agresión. Cuando la persona actúa de esta manera, los demás suelen percibirla como sumisa, ya que no defiende sus derechos ni expresa su opinión abiertamente. Estas respuestas, en cierto modo, son conductas aprendidas durante la etapa de acoso escolar, ya que la persona ha aprendido a reaccionar de esta forma a las agresiones, creyendo que, si se resiste o se opone a estas, solo provocará una respuesta más agresiva de los demás.

Las consecuencias comportamentales son extensas y afectan de manera significativa a la persona, ya que no se limitan a un solo ámbito de su vida, sino que impactan a diversas áreas simultáneamente, sin que la persona sea consciente de ello. Si estas conductas no se abordan de manera adecuada ni a tiempo, pueden generar consecuencias graves a largo plazo, debido a que crea barreras para el bienestar de la persona y fomentan unos comportamientos sociales que no son adaptativos para el desarrollo de la persona.

Consecuencias Académicas y Profesionales del Acoso Escolar

Los colegios e institutos han de ser espacios seguros donde se brinde la oportunidad de que la persona tenga un crecimiento y aprendizaje seguro. No obstante, las víctimas de acoso no consideran estos espacios como tal, sino que son considerados como entornos hostiles donde sufren y sienten miedo de manera constante ante lo que pueda pasar. Las consecuencias del acoso, tal y como se han visto, son inmediatas, pero también se prolongan en el tiempo. Además, estas consecuencias no afectan a un aspecto específico de la vida de la persona, sino que afectan a varias esferas de su vida.

Se ha mencionado con anterioridad que la persona suele tener problemas para integrarse en entornos sociales debido a la desconfianza que siente; este sentimiento se extiende, como es sabido, al ámbito escolar, pero también al laboral. A esta problemática se le suma su baja autoestima, debido a ello, la persona se compara constantemente con los demás, haciendo que no se relacione de manera plena con otros. Muchas veces estas comparaciones son inconscientes, lo que genera que las relaciones laborales y de promoción sean limitadas.

El impacto académico es otra de las consecuencias más graves a las que hace frente la persona debido a que se definen a sí mismas en función de las notas que han obtenido durante su etapa escolar, puesto que esto es lo que las diferenciará de los demás en clase y, lo que las permitirá tener más oportunidades en el futuro o no.

Impacto en el Rendimiento Académico

Las habilidades cognitivas son tan importantes como las habilidades sociales para el desarrollo de la persona. Cuando se hace referencia a las habilidades cognitivas, se hace mención a la capacidad de concentrarse y a la capacidad para retener información, las cuales se encuentran considerablemente disminuidas debido al estrés crónico al que se ve expuesta la persona. Esto se debe a que, cuando la persona va a estudiar o hacer alguna tarea relacionada con el colegio, vuelve a evocar los recuerdos y, su correspondiente implicación emocional y psicológica, que afectan notablemente a la persona. Nansel et. al. (2001) defienden que cuanto más tiempo esté una persona expuesta a una situación de estrés sin recibir el apoyo psicológico y social necesario, tiene más probabilidades de que los efectos se mantengan a largo plazo, es decir, que se cronifiquen.

Un estudio realizado por Rusteholz y Mediavilla (2022) evidenció que aquellos que habían sufrido acoso tenían una pérdida de entre tres y cinco meses en su educación formal, respecto a sus compañeros que no habían sido abusados. En España, cuando se habla de educación formal, se refiere a aquella que se rige por un currículo oficial, tales como la etapa de infantil, primaria y Educación Secundaria Obligatoria. Este retraso se suma al sufrimiento emocional que siente la persona porque no se siente motivada para ir al colegio, porque observa que no tiene amigos ni se relaciona con sus compañeros, a la vez que le cuesta seguir el ritmo de las clases en comparación con sus compañeros. Esto origina que la persona empiece a faltar al centro y haya una desconexión con el entorno y con el curso académico.

Que una persona acuda regularmente al centro educativo no depende solo de los factores cognitivos, sino que hay otros factores, como se ha mencionado a lo largo del documento, como lo emocional y comportamental que son fundamentales para el rendimiento de la persona. Aquellos que deben hacer frente a sus agresores, ya sea directa o indirectamente porque los están viendo a lo lejos, suelen experimentar una situación de estrés y ansiedad constante con una intensidad elevada, impidiendo que la persona alcance su máximo potencial, condicionando sus oportunidades académicas y laborales futuras.

El factor que más influye en la permanencia o no de una persona en el centro educativo es el absentismo, el cual está estrechamente relacionado con los factores emocionales. Para prevenir el sufrimiento y el abuso, la persona suele faltar a las clases, lo cual conlleva que las faltas se acumulen, enfrentándose a sanciones que pueden llegar a la expulsión del centro educativo, lo que acabará quedando reflejado en el expediente académico. Al ser expulsado del centro educativo, la persona se verá en la situación de tener que repetir curso, el próximo año y en otro centro. Si la persona ha sido expulsada a principios o mitad del año académico, no podrá hacer nada para entrar en otro centro, por lo que buscará otras actividades, como buscar trabajo, si tiene la edad legal para trabajar, el cual no siempre suele ser legal o no hacer nada y esperar hasta que empiece el siguiente curso académico.

Impacto en el Rendimiento Laboral

Las víctimas de acoso escolar enfrentan, como se ha mencionado, dificultades para adaptarse a nuevos entornos, consecuencias especialmente notorias en el ámbito laboral debido a que se van a integrar a un entorno donde las personas ya se conocen previamente. La falta de desconfianza en los demás, derivada del acoso, hace que la persona desconfíe de sus compañeros y superiores, incluso si el trato ha sido mínimo (Fredrick, 2017), debido a que la persona no confía plenamente en sus propias capacidades. Según Copeland et al. (2013), estas dificultades y desconfianza incrementan cuando el entorno es hostil debido a la constante confrontación que se da, lo que genera un estrés en la víctima, afectando a su estabilidad laboral.

Actualmente, muchas empresas valoran muy positivamente la capacidad de trabajar en equipo, esto se debe a que fomenta el intercambio de ideas, a la vez que se fortalece el sentimiento de “compañerismo” y unión en la empresa. No obstante, las víctimas suelen evitar participar activamente en este tipo de actividades debido a que temen volver a ser juzgadas y prefieren trabajar individualmente. Al no participar, son percibidas como “problemáticas”, “débiles” o “antipáticas”, y esto afecta a su integración y rendimiento porque genera tensiones en el clima laboral. Esto, a su vez, impacta negativamente en el bienestar emocional, aumentando el círculo vicioso de emociones negativas, puesto que revive la exclusión social, que sentían cuando estaban en la etapa escolar.

El agotamiento emocional afecta a la motivación para integrarse en los entornos laborales de manera eficiente y, consecuentemente, de realizar su trabajo correctamente. Asimismo, en este

agotamiento influye cuando la persona está buscando empleo, optando por puestos donde las interacciones con terceros sean mínimas a fin de evitar encontrarse en situaciones donde haya algún tipo de confrontación, tanto con sus compañeros como con sus superiores. Aunque esto implique que el trabajo que encuentren no sea satisfactorio o no esté alineado con sus aspiraciones profesionales o personales.

El impacto del acoso escolar en el ámbito académico y profesional es profundo y duradero. Muchas veces, la incapacidad de hacer frente a los desafíos escolares y laborales están asociados a las características individuales de las personas, dificultando una intervención temprana y adecuada.

Intervención y Estrategias de Prevención

Para abordar la problemática del abuso, es importante realizar una intervención donde se fortalezcan los factores de protección y se reduzcan los de riesgo. Para poder realizar este tipo de intervención, se deberá realizar un abordaje integral y multidimensional, donde se involucre a la víctima, su familia, a la sociedad y a la escuela. Para poder conseguir esto, la principal estrategia para combatir el acoso es crear políticas educativas claras, donde se especifiquen los tipos de conductas que no se tolerarán, así como sus consecuencias, a fin de promover la creación y mantenimiento de espacios seguros (Núñez, 2024) y saludables para todos aquellos que acuden al centro, tanto para adultos como para niños. Además, ha de reflejarse la manera en la que se trabajará con las víctimas para mitigar las secuelas del acoso escolar. Siguiendo esta línea, también es importante que los centros educativos enseñen y desarrollen las habilidades sociales y emocionales de todos sus estudiantes, no solo de las víctimas, porque de esta manera, se impulsará la promoción e intervención temprana en este tipo de agresiones, así como ofrecer los medios necesarios para hacer frente a la situación.

Otra alternativa, sumada a la implementación de políticas claras es la creación de sistemas de denuncia anónimas, como, por ejemplo, un buzón de denuncias donde se puedan reportar los casos de abuso, tanto para las víctimas como para las personas que presencian los abusos. Si bien el papel de la víctima es importante para cambiar la situación del acoso y la cultura que hay arraigada a este tipo de abusos, muchas personas, debido a esta cultura, no denuncian las agresiones, tanto si son víctimas como si son testigos, debido al temor de volver a ser agredidas o

a que la agresión se agrave, porque consideran que va a ser peor, porque los demás les van a apartar socialmente y van a ser consideradas como “chivatas” (Rigby, 2003). Este autor considera que una intervención temprana es importante para evitar que las consecuencias se cronifiquen e intensifiquen.

Hay programas educativos que ya han sido implementados para prevenir el acoso y, estos no buscan solo en ayudar a la víctima a hacer frente a las consecuencias, sino que alguno de ellos se centra en la prevención. Estos programas pretenden mejorar la calidad de vida de la persona, debido a las consecuencias que está experimentando debido al abuso, las áreas que pretende mejorar son la resiliencia, fortalecer su autoestima, mejorar su capacidad para comunicarse y contar con apoyo emocional, en especial, por parte del núcleo familiar. Hay que resaltar que las figuras de apoyo tienen un rol fundamental en este tipo de programas porque ayudan a mitigar las consecuencias del abuso más rápidamente debido a que ayudan a que la persona tenga una mayor red de apoyo, lo cual se consigue a través de la participación activa, es decir, que las figuras estén presentes en todas las etapas del tratamiento favorecerá el bienestar de las víctimas.

Como se ha señalado, las figuras de apoyo no siempre son las familias. Aunque estas personas no sean las figuras de apoyo, es necesario que, cuando se realice una intervención, estén presentes la víctima, las figuras de apoyo y las familias, porque así podrán aprender y desarrollar las habilidades necesarias para que se dé una comunicación abierta y efectiva con sus hijos. Gracias a este tipo de comunicación, los padres podrán saber lo que está pasando en sus vidas, en especial en el colegio, puesto que es la parte en la que más tiempo pasan y la manera en la que manejar la situación. Cuando hay comunicación, el acoso se puede detectar de manera temprana, lo que proporciona que la persona cuente con el apoyo necesario para hacer frente a la situación y para su proceso de recuperación emocional, donde se minimizará el impacto del acoso (Jenkins y Fredrick, 2017).

El Programa de Olweus (1993) es un ejemplo concreto de intervención en centros educativos. Este programa ha demostrado su eficacia gracias a su enfoque multidisciplinario, involucrando todos los aspectos de la vida de la persona. El objetivo de este programa es sensibilizar a las personas sobre la gravedad del acoso, así como de su impacto, a la vez que se promueve la cultura de respeto, integración y apoyo mutuo, tanto dentro como fuera del ámbito escolar.

Cada vez son más los menores, en edades tempranas, que dependen de la tecnología y redes sociales, y no hacen un uso adecuado de estas herramientas. Por ello, Slonje y Smith (2008) defienden que es importante educar a padres, profesores y estudiantes para que se haga un uso responsable de estos medios. Esta educación estaría actuando como un factor de protección y prevención porque pretende abordar las dinámicas antes de que el acoso suceda. Además, se debería orientar a estos grupos sobre cómo actuar en caso de que se dé este tipo de acoso, tanto en las consecuencias derivadas del impacto que sufre la persona como las consecuencias al transgredir una norma impuesta. Un ejemplo, de posible norma impuesta, sería respetar a los demás.

El Programa KiVa (s.f.), ya implementado en Finlandia, se enfoca en intervenir no solo con la víctima y el agresor, sino también con los testigos del acoso. Con este programa, cuando se detecta el acoso, se realiza una intervención multidisciplinar en la que se involucra a la víctima, al agresor y a los compañeros que han presenciado los abusos, es decir, a los testigos. Esto se hace para cambiar las actitudes de todas las personas mencionadas anteriormente, fomentando el apoyo hacia la víctima, condenando el silencio del compañero cómplice. Este programa cuenta con un enfoque preventivo, es decir, establece las pautas de actuación para evitar que se dé el acoso y, esta actuación se realiza en tres niveles: en la escuela mediante la formación del personal docente para prevenir las situaciones de acoso o intentar evitar que estas se intensifiquen, en caso de que el acoso haya comenzado; en las clases, para que puedan detectar las señales de acoso y puedan hacer una intervención de manera adecuada y efectiva; y con los estudiantes, con quienes se realizarán intervenciones y seguimientos para asegurar que el impacto del abuso haya sido y se esté abordando de manera adecuada. Además, el programa KiVa capacita a los profesores con las herramientas necesarias para prevenir y gestionar el acoso y, esto lo hacen a través de herramientas prácticas donde se promueve la educación emocional para ayudar al alumnado a comprender e identificar sus propias emociones y las de los demás.

Otro programa exitoso es el Programa Second Step, desarrollado por el Committee for Children (2018), el cual se enfoca en desarrollar habilidades sociales y emocionales para todos los estudiantes, tanto si han sido víctimas como si no lo han sido. Con estas habilidades, lo que se le enseña a la persona es a identificar y manejar sus propias emociones a fin de crear un espacio más respetuoso y seguro para todos.

Una de las terapias más efectivas para abordar las consecuencias del abuso es la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), la cual se centra en modificar las cogniciones negativas que la persona tiene sobre sí misma y sobre los demás, derivadas del impacto del abuso (Bhattacharya et al., 2023). Esta terapia trabaja específicamente en cambiar esos pensamientos disfuncionales, proporcionando a la persona las herramientas necesarias para desarrollar habilidades sociales que le permitan tener interacciones satisfactorias. De este modo, la TCC no solo mejora las relaciones sociales, sino que también aumenta la autoestima de la víctima, ya que le permite tener expectativas más realistas y positivas sobre sus experiencias.

Como se ha reflejado en este apartado, para realizar una intervención efectiva es necesario tratar el acoso escolar desde una perspectiva multidisciplinaria donde la participación activa de la escuela, la familia y los compañeros de clase es fundamental para asegurar que las víctimas reciban el apoyo necesario. Además, es crucial que las políticas educativas estén bien estructuradas y sean claras en cuanto a qué conductas no serán aceptadas y las consecuencias que estas tendrán si se llevan a cabo. Y que los sistemas de denuncia y seguimiento sean eficaces, centrándose tanto en la prevención como en la reparación.

Conclusiones

El acoso escolar y su variante digital, el ciberbullying, no solo afecta cuando se están produciendo los abusos, sino que tiene repercusiones a largo plazo, llegando a extenderse hasta la vida adulta. Esto deriva en problemas de salud mental para la persona que padece estos síntomas, llegando a desarrollar trastornos psicológicos como ansiedad, depresión y Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT).

El acoso no solo se manifiesta a través de violencia física, sino que incluye otras formas más sutiles de abuso, como el psicológico, relacional y el ciberbullying. Este último ha incrementado significativamente debido al uso masivo de dispositivos electrónicos y redes sociales, en especial entre los más jóvenes. Estas tres últimas modalidades de acoso, al ser más sutiles, permiten a los agresores continuar con los abusos debido a que es más difícil de identificar y a que estos abusos pueden darse fuera del ámbito escolar. Como resultado, las víctimas se ven expuestas a una mayor cantidad de abuso, lo que desencadena graves consecuencias emocionales, como la baja autoestima, la disociación y la indefensión aprendida, haciendo que la persona se

encuentre en una situación de vulnerabilidad mucho mayor. La hipótesis sobre la relación entre una exposición prolongada al acoso y el desarrollo de trastornos psicológicos se corrobora, tal y como, se puede observar en el estrés al que están sometidos constantemente y que los lleva a tener hipervigilancia, es decir, vigilar lo que sucede en su entorno, tanto en relación con los estímulos como con las personas. Si estas secuelas no son tratadas a tiempo, pueden evolucionar hacia conductas autolesivas y pensamientos suicidas, lo que refuerza la gravedad del acoso.

Ante el crecimiento del ciberbullying, surge la imperiosa necesidad de educar a los estudiantes sobre la utilización de plataformas digitales de manera responsable. Esta formación debe hacerse capacitando a los educadores, profesores y padres con las herramientas necesarias para poder identificar e intervenir en situaciones de acoso, aunque este no se dé principalmente en el centro educativo porque de, cierta manera, está afectando al desarrollo de la persona del centro y que la parte agresora va al mismo centro en el que se encuentra la víctima. Es crucial que las políticas educativas estén orientadas a incorporar protocolos claros de intervención, donde se definan las repercusiones y se estimule la responsabilidad de los testigos para prevenir y reportar el abuso.

A nivel social, el aislamiento es una de las consecuencias más visibles del acoso, validando la hipótesis de que las víctimas tienden a desarrollar desconfianza hacia los demás, lo que dificulta la formación y el mantenimiento de relaciones saludables de todo tipo, ya sean de amistad, laborales y sentimentales, tanto en la adolescencia como en la vida adulta. Este aislamiento se ve agravado por el estigma social que hay en cuanto al acoso, en especial si la persona ha estado sometida por un tiempo prolongado, porque los demás se preguntan el motivo por el que “no hizo nada”. Esto refuerza la sensación de soledad y baja autoestima, aumentando el patrón de autoexclusión.

El acoso escolar, además de generar aislamiento, tiene un gran impacto en las habilidades sociales. A raíz de que las víctimas se han visto expuestas de manera prolongada al abuso, experimentan un deterioro progresivo y cada vez más notorio; este deterioro afecta a la capacidad de interactuar con otras personas y que esta comunicación sea de carácter asertivo y confiada. Dicho deterioro es debido a que la persona, al no relacionarse con otros, no puede desarrollar habilidades efectivas para comunicarse, pero sí genera conductas evitativas, que desembocan en que la persona tenga problemas para establecer vínculos seguros y estables.

El impacto del acoso escolar en el rendimiento académico es evidente, lo que apoya la hipótesis de que las víctimas de acoso experimentan un bajo rendimiento académico debido al estrés emocional al que hacen frente, lo que impacta en su capacidad para concentrarse, memorizar y participar en las distintas actividades escolares, limitando no solo las oportunidades educativas, sino también las laborales, debido a que la persona no puede alcanzar su máximo potencial. El absentismo escolar se presenta como una consecuencia común y directa del acoso, ya que se tiende a evitar aquellos lugares donde fue victimizada, y se rehúsa a pasar por estos espacios debido al temor de volver a ser agredidas; esto limita su capacidad de desarrollo y progresión futura porque no hace frente a los abusos.

El acoso también afecta negativamente al ámbito laboral, ya que las víctimas, debido a la falta de confianza en sí mismas, tienen dificultades para realizar trabajos en grupo, asumir roles de liderazgo y colaborar grupalmente de manera efectiva. Esto respalda la hipótesis de que las dificultades académicas y emocionales que experimentan las víctimas durante su etapa escolar pueden trasladarse al ámbito laboral, afectando en su productividad y rendimiento. Debido a la situación en la que se encuentra la persona, el ciclo de exclusión se perpetúa, ya que la falta de integración en el trabajo refuerza la sensación de vulnerabilidad y la marginación, reviviendo el trauma del acoso escolar porque están experimentando lo mismo que cuando estaban en etapa escolar.

En cuanto a la intervención, se subraya la importancia de abordar la situación de manera temprana y multidimensional, lo que valida la hipótesis de que las intervenciones adecuadas pueden mitigar las secuelas del acoso escolar. Los programas como el de Olweus o KiVa han demostrado ser eficaces al centrarse en el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, ya que permiten a las víctimas enfrentarse al acoso de manera más efectiva y asertiva, puesto que cuenta con mejores recursos. Estas intervenciones deben abordar el aspecto emocional, académico y social de las víctimas para garantizar que la persona alcance su bienestar de manera integral y que pueda desarrollarse de manera plena, siguiendo los ideales que tiene para sí misma y no los impuestos o creados a raíz del acoso. La prevención del acoso tiene un papel igual de importante que la intervención, es crucial que los centros implementen programas educativos que promuevan una cultura de respeto e inclusión, hacia y para todas las edades. Uno de los objetivos de la prevención del acoso es el desarrollo y fomentación de las habilidades sociales y emocionales en

todos los estudiantes. Otro objetivo dentro de la prevención es la sensibilización del personal docente, donde se trate la importancia de prevenir el acoso y de hacer un abordaje adecuado.

De este modo, se concluye que el acoso escolar es un fenómeno complejo que demanda un enfoque integral y continuo para que sea tratado de manera efectiva, garantizando la mejoría de la persona. Las hipótesis formuladas en este estudio resaltan la importancia de la intervención temprana y del apoyo de la comunidad educativa, familiar y social. Con esto, no solo se asegura que las víctimas puedan hacer frente a las secuelas que se originan a raíz del acoso, sino que también brinda la oportunidad de que estas personas alcancen su máximo potencial en todos los aspectos de la vida de la persona. Es decir, la intervención temprana, la participación activa de las familias y centros, así como sus políticas educativas, son esenciales para ayudar a la víctima a superar las consecuencias del abuso, ayudándola a construir su autoestima y a que establezca cualquier tipo de relación interpersonal de manera saludable.

Referencias

- American Psychiatric Association. (2014). *DSM-5: Guía de consulta de los criterios diagnósticos*. American Psychiatric Publishing.
- Armero Pedreira, P., Bernardino Cuesta, B., y Bonet de Luna, C. (2011). Acoso escolar. *Pediatría Atención Primaria*, 13(52), 661-670. <https://www.redalyc.org/pdf/3666/366638733014.pdf>
- Azúa Fuentes, E., Rojas Carvallo, P., y Ruiz Poblete, S. (2020). Acoso escolar (bullying) como factor de riesgo de depresión y suicidio. *Revista Chilena de Pediatría*, 91(3), 432-440. <https://doi.org/10.32641/rchped.v91i3.1230>
- Bhattacharya, S., Goicoechea, C., Heshmati, S., Carpenter, J. K., y Hofmann, S. G. (2023). Efficacy of cognitive behavioral therapy for anxiety-related disorders: A meta-analysis of recent literature. *Current Psychiatry Reports*, 25(1), 19-30. <https://doi.org/10.1007/s11920-022-01402-8>
- Branden, N. (1994). *The Six Pillars of Self-Esteem*. New York: Bantam. https://dn790006.ca.archive.org/0/items/TheSixPillarsOfSelfEsteem_201811/The-Six-Pillars-of-Self-Esteem.pdf
- Carhuas Flores, G. L., Cáceres Zevallos, V. M., y Salvatierra Melgar, Á. (2023). Causas, efectos y prevención del bullying escolar en niños y adolescentes. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 7(29), 1-20. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i29.594>
- Castillero Mimenza, O. (2017). *Trastornos psicossomáticos: causas, síntomas y tratamiento*. <https://psicologiymente.com/clinica/trastornos-psicosomaticos>
- Cañizal Casuso, F. (2017). *La evolución del concepto de gobernanza y su aplicación en la Unión Europea* [Tesis doctoral, Universidad de Cantabria]. Repositorio Institucional de la Universidad de Cantabria. <http://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/15306/Ca%C3%B1izalCasusoFernando.pdf?sequence=2>
- CEAPA. (2015). *Guía sobre el acoso escolar*. UNAF. <https://unaf.org/wp-content/uploads/2015/06/Guia-acoso-escolar-CEAPA.pdf>

- Committee for Children. (2018). Second step: Student success through prevention program. Committee for Children. <https://www.cfchildren.org/blog/category/bullying-prevention/>
- Copeland, W. E., Wolke, D., Angold, A., y Costello, E. J. (2013). Adult psychiatric outcomes of bullying and being bullied by peers in childhood and adolescence. *JAMA Psychiatry*, 70(4), 419-426. <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/1654916>
- Craig, W. M., Pepler, D., y Atlas, R. (2000). Observations of bullying in the playground and in the classroom. *School Psychology International*, 21(1), 22–36. <https://doi.org/10.1177/0143034300211002>
- Cruzado, L., Núñez-MoscOSO, P., y Rojas-Rojas, G. (2014). Despersonalización: más que síntoma, un síndrome. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 76(2), 120. <https://doi.org/10.20453/rnp.v76i2.1194>
- Díaz Loving, R. (2015). *Rolando Díaz Loving y su teoría de las relaciones de pareja*. Ciencia UNAM. https://ciencia.unam.mx/leer/483/Rolando_Diaz_Loving_y_su_teor%C3%ADa_de_las_relaciones_de_pareja
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton y Company. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/bs.3830140209>
- Espelage, D. L., Bosworth, K., y Simon, T. R. (2012). Examining the social context of bullying behaviors in early adolescence. *Journal of Counseling and Development*, 78(3), 326-333. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2000.tb01914.x>
- Fekkes, M., Pijpers, F. I. M., y Verloove-Vanhorick, S. P. (2006). Effects of bullying on children's health. *Pediatrics*, 117(5), 1568–1574. <https://doi.org/10.1542/peds.2005-0187>
- Finkelhor, D., Ormrod, R. K., Turner, H. A., y Hamby, S. L. (2015). The victimization of children and youth: A comprehensive, national survey. *Child Maltreatment*, 10(1), 5-25. <https://doi.org/10.1177/1077559504271287>
- Fundación ANAR. (2022). *IV Informe de Prevención del Acoso Escolar en Centros Educativos*. https://www.anar.org/wp-content/uploads/2022/09/IV-estudio-acoso-escolar-La-Opinion-de-los-estudiantes_2021-22.pdf

- Garaigordobil, M., y Oñederra, J. A. (2010). Inteligencia emocional en las víctimas de acoso escolar y en los agresores. *European Journal of Education and Psychology*, 3(2), 243-256. <https://www.redalyc.org/pdf/1293/129315468008.pdf>
- Gini, G., y Pozzoli, T. (2009). Association between bullying and psychosomatic problems: A meta-analysis. *Pediatrics*, 123(3), 1059-1065. <https://doi.org/10.1542/peds.2008-1215>
- Gómez Cabrera, A. P. (2016). Representación, significado e interacción en el acoso escolar juvenil. *Revista Guillermo de Ockham*, 14(2), 93-101. <https://doi.org/10.21500/22563202.2426>
- González Moreno, A., y Molero Jurado, M. del M. (2023). Recursos de intervención para trabajar las habilidades sociales con adolescentes: Revisión sistemática cualitativa. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 28(98), 863-888. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttextpid=S1405-66662023000300863
- Hawker, D. S. J., y Boulton, M. J. (2008). Twenty years' research on peer victimization and psychosocial maladjustment: A meta-analytic review of cross-sectional studies. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 41(4), 441-455. <https://doi.org/10.1111/1469-7610.00629>
- Hutzell, K. L., y Peterson, J. L. (2013). An examination of bullying in the nursing workplace: The impact of bullying on patient safety and the nursing workforce. *Journal of Professional Nursing*, 29(5), 287-294. <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2013.03.001>
- International Society for the Study of Self-Injury. (2024). About NSSI. <https://www.itriples.org/aboutnssi>
- Jenkins, L. N., y Fredrick, S. S. (2017). Social capital and bystander behavior in bullying: Internalizing problems as a barrier to prosocial intervention. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 757- 771. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0637-0>
- Llamuca Becerra, Á. B. (2020). *Acoso escolar y consumo de sustancias en adolescentes* [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Institucional de la Universidad Técnica de Ambato.

<http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/27412/2/Tesis%20Llamuca%20Becerra%20Alvaro%20Bladimir.pdf>

Meza Contreras, C. C., y Sánchez Márquez, A. M. (2020). *Acoso escolar y su relación con la depresión en adolescentes*. [Tesis de licenciatura, Universidad cooperativa de Colombia sede Santa Marta, Magdalena]. Repositorio Institucional de la Universidad Cooperativa de Colombia. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/d4a5b640-6e06-4a2a-bad4-c9b09e66b094/content>

Morales-Ramírez, M. E., y Villalobos-Cordero, M. (2017). El impacto del bullying en el desarrollo integral y aprendizaje desde la perspectiva de los niños y niñas en edad preescolar y escolar. *Revista Electrónica Educare*, 21(3), 25-44. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194154512001>

Nansel, T. R., Overpeck, M., Pilla, R. S., Ruan, W. J., Simons-Morton, B., y Scheidt, P. (2001). Bullying behaviors among US youth: Prevalence and association with psychosocial adjustment. *JAMA: Journal of the American Medical Association*, 285(16), 2094–2100. <https://doi.org/10.1001/jama.285.16.2094>

Naranjo Pereira, M. L. (2007). Autoestima: Un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Actualidades Investigativas en Educación*, 7(3), 1-27. <https://biblat.unam.mx/hevila/Actualidadesinvestigativaseneducacion/2007/vol7/no3/10.pdf>

Núñez, R. (2024). *Cómo prevenir el acoso escolar en los centros educativos: Construyendo entornos seguros y respetuosos*. Counter Pedophilia Investigative Unit (CPIU). <https://cpiu.es/abuso-infantil/como-prevenir-el-acoso-escolar-en-los-centros-educativos-construyendo-entornos-seguros-y-respetuosos/>

Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Blackwell Publishing.

Palacio-Chavarriaga, C., Rodríguez-Marín, L. J., y Gallego-Henao, A. M. (2019). Sentimientos y pensamientos de jóvenes frente al acoso escolar: El suicidio como una alternativa. *Revista Eleuthera*, 21, 34-47. <https://doi.org/10.17151/eleu.2019.21.3>

Peñafil Pedrosa, E., y Serrano García, C., (2010). *Habilidades sociales*. Editorial Editex

- Peñaloza Martínez, S. X. (2019). Relación entre trastorno antisocial y acoso escolar en adolescentes [Tesis de licenciatura en Psicología, Universidad Mayor de San Andrés]. Repositorio Institucional Universidad Mayor de San Andrés. <https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/23338/PSI-1226.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Piñuel, I., y Oñate, A. (2005). *Violencia y acoso escolar en alumnos de primaria, ESO y bachiller*. (Informe CISNEROS VII). https://www.oijj.org/sites/default/files/documentos/documental_2606_es.pdf
- Programa Kiva (s.f) *Kiva España*. <https://espanaes.kivaprogram.net/>
- Rigby, K. (2003). Consequences of bullying in schools. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 48(9), 583-590. <https://doi.org/10.1177/070674370304800904>
- Rodicio-García, M. L., Iglesias-Cortizas. M. L. (2020). *El acoso escolar: Diagnóstico y prevención*. Editorial Biblioteca Nueva, S.L. <http://laesienjuego.com.ar/wp-content/uploads/2020/05/El-acoso-escolar.-Diagn%C3%B3stico-y-prevenci%C3%B3n.pdf>
- Rusteholz, G., y Mediavilla, M. (2022). *El impacto del acoso escolar en el rendimiento académico en España*. Fundación Alternativas. <https://fundacionalternativas.org/wp-content/uploads/2022/07/ac5c6fc1da3cca29af45bb8e8fffb34f.pdf>
- Salmivalli, C. (2010). Bullying and the peer group: A review. *Aggression and Violent Behavior*, 15(2), 112–120. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2009.08.007>
- Schwartz, D., Gorman, A. H., Nakamoto, J., y McKay, T. (2005a). Popularity, social acceptance, and aggression in adolescent peer groups: Links with academic performance and school attendance. *Developmental Psychology*, 42(6), 1116–1127. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.41.2.274>
- Schwartz, D., Gorman, A. H., Nakamoto, J., y Toblin, R. L. (2005b). Victimization in the peer group and children's academic functioning. *Journal of Educational Psychology*, 97(3), 425-435. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.97.3.425>
- Slonje, R., y Smith, P. K. (2008). Cyberbullying: Another main type of bullying?. *Scandinavian Journal of Psychology*, 49(2), 147-154. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2007.00611.x>

- Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., y Tippett, N. (2008). Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(4), 376-385. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x>
- Ttofi, M. M., Farrington, D. P., Lösel, F. y Loeber, R. (2011). The predictive efficiency of school bullying versus later offending: A systematic/meta-analytic review of longitudinal studies. *Criminal Behaviour and Mental Health*, 21(2), 80-89. <https://doi.org/10.1002/cbm.808>
- Torrecillas-Lacave, T., Vázquez-Barrio, T., y Suárez-Álvarez, R. (2022). Experiencias de ciberacoso en adolescentes y sus efectos en el uso de internet. *Revista ICONO 14. Revista de comunicación y tecnologías emergentes*, 20(1), 1697-8293 <https://doi.org/10.7195/ri14.v20i1.1624>.
- UNESCO. (2017). *School violence and bullying: global status report*. <https://doi.org/10.54675/POIV1573>
- UNICEF. (s.f. a). ¿Cómo prevenir el acoso escolar?. <https://www.unicef.es/acoso-escolar-bullying>
- UNICEF. (s.f. b). ¿Qué es ciberacoso y cómo detenerlo?. <https://www.unicef.org/es/end-violence/ciberacoso-que-es-y-como-detenerlo#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20ciberacoso%3F,o%20humillar%20a%20otras%20personas>