

**María Zysman y Mónica Coronado**

# **Guía para construir vínculos libres de bullying y ciberbullying**

**Estrategias y recursos  
para familias y educadores**



Zysman, María

Guía para construir vínculos libres de bullying y cyberbullying  
: estrategias y recursos para familias y educadores / María  
Zysman ; Mónica Coronado. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de  
Buenos Aires : Bonum, 2024.  
176 p. ; 22 x 15 cm.

ISBN 978-987-667-443-0

1. Bullying. I. Coronado, Mónica. II. Título.  
CDD 302.343

Dirección de colección: Alejo Merker

Corrección: María Bazán Lazcano

Diseño de interior: Silvina Álvarez

Diseño de tapa: Jéssica Erizalde

Diseño de piezas de difusión de Libres de Bullying: Juarros  
Comunicación

©Editorial Bonum, 2024.

Av. Corrientes 6687 (C1427BPE)

Buenos Aires - Argentina

Tel.: (5411) 4554-1414

ventas@editorialbonum.com.ar

www.editorialbonum.com.ar

Queda hecho el depósito que indica la Ley 11.723

Todos los derechos reservados

No se permite la reproducción parcial o total, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión o la transformación de este libro, en cualquier forma o en cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito del editor. Su infracción está penada por las Leyes 11.723 y 25.446.

Impreso en Argentina

Es industria argentina

# Índice

Dedicatoria.....	7
Agradecimientos.....	9
<b>PRÓLOGO: El silencio (Alejandro Palomas) .....</b>	<b>11</b>
<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>15</b>
<b>CAPÍTULO 1. Hagamos un trato: la convivencia institucional libre de <i>bullying</i> .....</b>	<b>19</b>
Iniciemos con un diagnóstico: cómo nos relacionamos y convivimos .....	22
a. Climas que producen bienestar .....	25
b. Gestión de la convivencia y cuidado de los vínculos .....	28
c. Proyecto educativo institucional y prevención y abordaje del <i>bullying</i> .....	39
d. Claves para un proyecto de convivencia que reconoce la centralidad del buen trato .....	40
e. La escuela como refugio seguro .....	45
<b>CAPÍTULO 2. Compromiso y bienestar docente para el afrontamiento del <i>bullying</i> .....</b>	<b>47</b>
Una experiencia de reflexión en espejo. La pregunta sobre los sentimientos.....	51
a. Instituciones que cobijan y promueven el desarrollo profesional.....	54
b. Dimensiones del bienestar docente que impactan en la prevención e intervención en situaciones de <i>bullying</i> .....	58

c. Contar con herramientas y recursos para prevenir y afrontar situaciones de <i>bullying</i> .....	61
Materiales y recursos .....	62

**CAPÍTULO 3. El aula: niños, niñas y adolescentes. Vínculos saludables y afrontamiento de situaciones de *bullying* .....** 79

Conflictos entre pares. Definiciones y actividades para su comprensión.....	82
El <i>bullying</i> no es un conflicto .....	88
Las burlas .....	93
Los apodosos.....	98
La diferencia entre chistes y bromas .....	103
Las diferencias entre excluir, ignorar y tener intereses distintos a los de los demás .....	105

**CAPÍTULO 4. Familias y escuelas: claves y estrategias para promover el buen trato y prevenir el *bullying* .....** 113

Ser padres y madres hoy.....	117
La decepción: “Mi hijo, nunca” .....	122
El enojo y la tristeza: “¿cómo no se dieron cuenta?”, “¿por qué no hicieron nada?” .....	124
Cambiar <i>de</i> escuela en vez de cambiar <i>la</i> escuela.....	125

**CAPÍTULO 5. Del *bullying* sí se habla. Antes, durante y después del *bullying*.....** 131

¿Por qué los chicos no hablan de <i>bullying</i> ? .....	133
¿Por qué las escuelas no profundizan en el <i>bullying</i> ? .....	134
Acciones antes, durante y después del <i>bullying</i> .....	135
Estrategias de trabajo según niveles educativos.....	137
Desarmando excusas .....	143
Sugerencias de acción ante un caso de <i>bullying</i> .....	145

<b>CAPÍTULO 6. Navegar en el mar revuelto del mundo digital. Hacia la construcción de una ética digital que nos proteja, cuide y ampare a todos.....</b>	149
¿Qué hacen los chicos en la web?.....	151
¿Cuáles son, en la actualidad, las plataformas y <i>apps</i> más elegidas por los jóvenes? .....	152
¿Por qué insistimos en hablar de redes sociales cuando hablamos de vínculos en la escuela?.....	156
 <b>CAPÍTULO 7. Sanar el <i>bullying</i> .....</b>	159
 <b>ANEXO. Actividades adicionales</b>	
Nivel inicial.....	167
Nivel primario .....	169
Nivel secundario.....	172
 <b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	175



*Dedicado a nuestros hijos  
María a Catalina y Felipe, Mónica a Gaspar.*



# Agradecimientos

Ambas agradecemos a Angel Juarros por su lectura perspicaz y consejos atinados; a Alejandro Palomas por su prólogo sentido y profundo; a directivos, docentes y personal de las escuelas que tanto han contribuido en este texto; a colegas que no miran hacia otro lado y se comprometen activamente con el buen trato.

Pero, sobre todo, a los niños, niñas, adolescentes y sus familias que nos han confiado tanto sus historias de desamparo y soledad como sus progresos hacia una vida libre de bullying.

## **NOTA ACLARATORIA**

La decisión del uso predominante del masculino como género no marcado (en singular o plural) a lo largo del libro responde únicamente a la intención de facilitar la legibilidad del contenido, en términos de economía lingüística, y no implica un posicionamiento en particular respecto de la preferencia por otras formas de lenguaje inclusivo actualmente vigentes e igualmente válidas.

# Prólogo

## EL SILENCIO

Cada vez que hablo de mis años de colegio lamento profundamente no poder referirme a esa época como he oído hacerlo a muchos de quienes me rodean. Durante un tiempo lo intenté: congelé el terror que ensombrecía la porción mayor, la luminosa, pero llegó un día en que no pude ni quise seguir mintiendo más. Ayudó la terapia —llevo en terapia desde los ocho años—, ayudó mucho, y ayudó también la escritura. Sin ellas, yo no habría podido sumarme de la manera que lo hecho al caudal de vida en sociedad en el que sigo navegando. Seguramente, de no haber sido por mi faceta creativa y por el apoyo terapéutico no estaría ahora aquí escribiendo esto. Habría terminado con mi vida hace muchos, muchísimos años.

Fui un niño acosado. Aun así, me cuesta decir que fui víctima de acoso escolar —“*bullying*”—, porque el acoso nunca fue solo escolar. De haber sido así, si el acoso y las agresiones, el rechazo, la no aceptación, el desprecio y lo demás se hubieran mantenido exclusivamente entre las paredes del colegio, seguramente lo habría soportado mejor. Pero no era así. Nunca es así. La tortura —lo era y sigue siéndolo— era fuera y también dentro. Era acoso infantil. En aquel entonces yo vivía en un pueblo en el que los niños y las niñas éramos los que éramos y la dinámica de relaciones que se daba en la escuela se repetía en la calle, calcada, idéntica.

Cuando eres un niño y tus compañeros te desprecian por ser distinto a ellos, tu primera reacción es el dolor ante el rechazo. Sin embargo, rápidamente entiendes que si lo que quieres es que ese rechazo desaparezca, debes poner de tu parte y “adaptarte” al grupo. Pero el grupo ya te ha reconocido y marcado como distinto, no eres material aceptable sino de deshecho, y no hay segundas oportunidades para un material defectuoso. Cuando un niño quiere ser como los demás siendo diferente —singular—, llega la segunda tortura. El grupo tiene la oportunidad de humillar al despreciado que reconoce serlo, y lo hace diciéndole: “nos alegra que sepas que no eres ‘normal’”. Si lo reconoces, debes entonces admitir que es “normal” que no te aceptemos y que no te queramos con nosotros. La vida es así y será así siempre para ti. Prepárate.

Ese es el mensaje que recibes: “Prepárate, tu vida será siempre así, no hay posibilidad de cambio, porque tu tara es de origen”.

Desde que empezó el acoso me daba terror la calle. Entre los seis y los quince años, todo lo que no fuera mi casa —mi madre y mis hermanas, puesto que la mirada de mi padre enseguida se convirtió en el eco del desprecio que yo sufría fuera— era una selva con un suelo de arenas movedizas. Sentía miedo y, sobre todo, vergüenza. Cuando salía con mi familia, sufría porque temía encontrarme con algún compañero de clase. Siempre caminaba encogido, intentando esconderme entre mis padres o mis hermanas. Necesitaba ser invisible, que nadie se fijara en mí. Ir al colegio era un infierno. De noche, desde muy niño, rezaba para morirme antes de acostarme. “La vida será siempre así”, pensaba, y yo no quería vivirla, no me sentía capaz. A veces me consolaba la idea de que cuando me hiciera mayor —cuando terminara la enseñanza básica— las cosas cambiarían, pero enseguida volvía esa nube de imposibilidad. “No aguantaré tanto tiempo”, me decía. Y pensaba en fórmulas para morir, fórmulas que no dolieran, el daño físico no, cualquier cosa menos eso.

Se reían de mí porque era un niño afeminado y porque todo en mí era distinto: mis calificaciones, mi ropa, mis ganas de leer sin parar, mi curiosidad, mis preguntas incómodas, mi terror al conflicto, mi torpeza. Se reían de mí y de otros también, y después de la risa y de la burla llegaba el insulto, y después del insulto la amenaza, las piedras, las zancadillas, el vacío público, los golpes en el vestuario... no había límite a la vista, no había un final.

Siempre he defendido que lo peor del acoso infantil no es tanto el acoso en sí, la experiencia mientras la sufres —que es aterradora—, sino lo que deja tras de sí durante años, en ocasiones durante el resto de tu vida. El *bullying* te convierte en una persona que busca constantemente la aprobación de cualquiera, sea ese “cualquiera” quien sea. Todos tus esfuerzos, conscientes e inconscientes, se centran en intentar flotar, haciendo cualquier cosa por ser aceptado, mirado, incluido, pendiente en todo momento de que nadie se dé cuenta de que cuando eras pequeño te tatuaron en el plexo “no eres válido ni lo serás nunca”. Así pasas los días, las semanas y los años: temeroso de que alguien descubra esa marca y te toque revivir el infierno que conoces bien. Temes que ese lugar no haya quedado atrás, sino que se haya instalado en tu sombra, amenazando sin descanso el presente y anulando la posibilidad de un futuro en paz.

Ser un niño acosado no se termina cuando lo hace la niñez. Ocurre lo mismo con el abuso sexual en la infancia. Siempre eres un niño abusado, porque tu cuerpo no desaparece, los recuerdos tampoco. Yo soy uno de esos miles, decenas de miles de personas que no tuvieron una infancia feliz porque quienes tendrían que haber estado allí para leer en mi silencio prefirieron cerrar los ojos. “Cosas de niños”, decían. Se decía entonces y se dice aún. Como si la crueldad y la perversión en la infancia no fueran dañinas, como si no hirieran, a veces de muerte.

Hasta que los adultos entendamos que un niño que sufre como yo lo hice es, en el mejor de los casos, un hombre con una infancia derruida, habrá que seguir repitiendo que la diferencia es lo que nos enriquece como sociedad de sociedades y que esos niños a los que el grupo detesta porque no encajan son, en realidad, pequeños faros cuya luz deberíamos cuidar como algo sagrado.

Son nuestra única esperanza.

ALEJANDRO PALOMAS

Enero 2024



# INTRODUCCIÓN

Pocas heridas de la infancia y adolescencia son más dolorosas y perdurables que las que produce el *bullying*. Y no solo es ese maltrato sistemático el causante de las cicatrices, sino también la indiferencia de los adultos significativos y de las instituciones ante ese sufrimiento.

Afortunadamente el *bullying* es un tema que ha ingresado en la agenda educativa, que preocupa y del cual se ocupan equipos directivos, docentes, personal y familias, como así también gestores y responsables de espacios destinados a niños, niñas y adolescentes.

En efecto, durante estos últimos años ha crecido significativamente por parte de las instituciones de educación formal y no formal la demanda de ayuda para vincularse mejor y afrontar situaciones de confrontación, conflicto y hostilidad entre sus integrantes.

Bajo la denominación de *bullying* o acoso escolar, los niños, niñas y adolescentes —como así también sus familias— reclaman a las escuelas, centros sociales y culturales, clubes y asociaciones deportivas una acción inmediata para prevenir, intervenir y proteger. Asimismo, plantean su “no saber” —o aparente no saber— qué hacer ante las dificultades de infantes y adolescentes para convivir, ser aceptados, incluidos, queridos, BIEN TRATADOS, por sus pares.

De su bienestar dentro de las instituciones y organizaciones en las que se encuentran, conviven y forman depende, en gran medida, el bienestar

familiar. El sufrimiento de sus miembros más vulnerables por el maltrato de sus pares puede sumir a una familia en una crisis con mucho sufrimiento, hasta llegar inclusive a la desesperación. Pero aún más que el dolor causado por el *bullying* o el *ciberbullying*, se destaca la indefensión y la vulnerabilidad generados por la inacción de quienes son responsables de educarlos, considerando que son ellos quienes tendrían que tomar las medidas para prevenir y afrontar la problemática, así como para sanar los vínculos.

Lo incomprensible de la crueldad de esta forma tan específica de violencia nos desorienta y descoloca, sobre todo porque sus protagonistas son niños, niñas y adolescentes. La negación o la minimización suelen salir al paso con frecuencia.

Niños, niñas y adolescentes reclaman que no son o fueron acompañados como ellos lo necesitaban, sino que, por el contrario, tuvieron que padecer la indiferencia, las torpezas y el “lío” que hacemos —muchas veces— los mayores cuando ellos tienen algún problema vincular. Es indudable que nuestras acciones como adultos impactan en la forma en que ellos se conciben a sí mismos, en cómo aprenden a afrontar dificultades, en su desarrollo social y en sus vínculos, en la confianza y seguridad en sí mismos y en los demás. Es decir, nuestras acciones, reacciones y ejemplos educan más que nuestras palabras, ya sea en la compasión o en la crueldad, en la indiferencia o en la convivencia, el encuentro y la escucha.

Para convivir bien hay que tener ganas de acercarse al otro, confianza en que se nos dará la bienvenida, en que los lugares donde transitamos nos acogen con hospitalidad, que recibimos una mirada esperanzada de nuestros formadores y que están dispuestos a ayudarnos cuando lo necesitamos. Su bienvenida, esperanza y disponibilidad son claves para que podamos estar juntos, en paz y en situación de disfrutar. Para *bientratarse* hay que tomar decisiones y trabajar sistemáticamente en ese sentido. Asimismo, es preciso revisarse a uno mismo, evaluar posibilidades, conectar con el otro y con los otros en cada uno de los espacios en los que nos toca; *recalcular* constantemente cómo nos vinculamos, qué esperamos y sobre todo qué ofrecemos a los demás.

No se trata de una acción aislada, sino de un trabajo cotidiano de cuidar los vínculos, enriquecer la convivencia y darse tiempo para resolver

los conflictos. De educar para la compasión y la empatía, combatiendo todas las formas que asume la crueldad.

En ese sentido, la función de la escuela es contracultural, ya que en una sociedad en la cual el odio circula por las redes sociales, aprender a convivir y relacionarse con respeto parece ser una utopía. Se trata de una tarea formidable, de proponer a niños, niñas y adolescentes un espacio seguro y confiable, emocionalmente saludable y promotor de lazos. Una comunidad educativa se construye entre todos, ya que no solo son actores, sino autores de la vida en común.

Ese trabajo institucional como subjetivo, interno y externo, individual y colaborativo es clave para crear un mejor escenario para la vida en común. Y es más difícil para las infancias que, por su propia instancia de desarrollo, se encuentran en el proceso de desplegar su capacidad de introspección, de mirar hacia adentro. Aun así, con ayuda y mediaciones, pueden alcanzar un progresivo sentido crítico respecto de su propio comportamiento y emociones, de cómo autorregularse y poder desarrollar un lenguaje para lo que sienten y experimentan.

Es frecuente que las instituciones, las familias y los mismos niños, niñas y adolescentes reclamen no solo comprender, sino también contar con herramientas de prevención y afrontamiento. Por eso, este texto trata de proporcionar, además de encuadres para comprender el *bullying* y el *ciberbullying*, recursos, estrategias y metodologías de abordaje, que irán apareciendo con algunas sugerencias metodológicas que pueden ser re-creadas en función de los diversos contextos.

Para ello, examinamos la problemática del *bullying* desde una perspectiva sistémica e integral que considera a la sociedad en su conjunto y a la comunidad como un contexto que repercute en las escuelas; a estas como espacios que pueden replicar la hostilidad reinante o resistir y desarrollar lazos solidarios, y al aula como espacio privilegiado para aprender el buen trato conviviendo en paz, a través de la alianza entre directivos, docentes y estudiantes, así como entre familias y escuelas. La meta es el trato respetuoso y solidario entre todos los integrantes de la comunidad educativa, como un modelo formativo de relación para sus estudiantes y la forma más eficaz de prevenir el *bullying*.

Por tanto, las intervenciones, tanto para la prevención como para el abordaje del *bullying*, tienen que desarrollarse en todas estas esferas.