

# **Influencias y referentes positivos contra el acoso y el ciberacoso en adolescentes: una propuesta comunicativa**

**TRABAJO FINAL DE MÁSTER (TFM)**

## **Máster en Comunicación con Fines Sociales: Estrategias y Campañas**

**Campus María Zambrano (Segovia) -**

**Facultad de Ciencias Sociales, Jurídicas y de la Comunicación**

**Universidad de Valladolid**

**Dirigido por: Mari Cruz Alvarado López y Agustín García Matilla**

**Alumno: Marcos García Celestino**



Facultad de Ciencias Sociales,  
Jurídicas y de la Comunicación



**Universidad de Valladolid**

## **AGRADECIMIENTOS:**

A Mari Cruz Alvarado y a Agustín García Matilla, por toda vuestra ayuda y vuestras recomendaciones, y por dejarme libertad para trabajar desde el acompañamiento y la comprensión.

A mis abuelas, Cele y Presenta, que siempre estáis y estaréis en mi corazón.

A mis padres, que a pesar de ser siempre muy exigentes, os quiero con toda mi alma y os agradezco que me queráis y que me hayáis apoyado para estudiar este Máster.

A Katia Abella Fernández, por ser el “amor” de mi vida, y por seguir a mi lado cada día. También gracias por estar a mi lado cuando peor lo pasé y cuando mejor he estado.

A Daniel Prieto Pérez, por ser un amigo de verdad sea cual sea la distancia.

A Jaime Morán, por animarme, y demostrarme lo que es estar cuando más importa.

A Alicia Blasco y Henry, por ser los mejores amigos que podía tener en Segovia y por los días juntos, que aunque hayan sido pocos, han sido estupendos.

A Mary Nieto, por ser la mejor compañera y amiga siempre pensando en los demás, a Roxana Capote por tu valentía y sensibilidad, a Delfina Giana por llenarnos a todos de sensaciones maravillosas, a Jérôme Seka por todos los ratos juntos este curso, a J. Pablo Fajardo, por tu niño interior y tus valores como padre, profesor y amigo, a Daniela Matute, por los momentos que no podíamos evitar reír al mirarnos, y a Alba Barredo, por tu ternura y tu forma de ser.

A todos los profesores de este Máster sin excepción, por tratarnos con respeto, enseñarnos muchísimas cosas y por vuestra implicación y cercanía (Ana Teresa López, Ángel Carrasco, Álvaro Jiménez, Pilar San Pablo, Pepe García, Rosario Sampedro, Vicente, Ana Sebastián...).

A Julia Mielgo Sánchez, por seguir siendo mi primera y mi gran amiga, por pensar siempre en mí y quererme bien. Qué suerte tienen tus alumnos de tenerte como profesora.

A Noelia González Olmos, por quererme y compartir desde siempre tiempo conmigo, siempre te admiré y lo sigo haciendo.

A toda mi familia, por quererme y regalarme momentos inolvidables, sois los mejores.

A Natalia Fernández, por todo lo que he aprendido contigo en las prácticas y por volcarte tanto contra el acoso escolar, a Gema Segoviano, Sònia Borràs y Octavi Pujades por vuestra generosidad haciéndome las entrevistas y el tiempo compartido.

A Ana García Obregón, a quien admiro y aprecio, por hacerme feliz solo por existir y seguir existiendo, aunque al final no me hicieras la entrevista, por hacerme soñar con cosas bonitas y cumplir algunos sueños. “Todos ven lo que pareces, pocos sienten lo que eres”.

A Esther, Miguel, Jeni, Blanca, Isa, Vero, Judith, David... por no decepcionarme y estar ahí.

A Virginia y a todos mis compañeros y amigos de teatro, de este año y de los años de INTERCAZIA (Deli, Carlos, Lyli, Rafa, Carmen, Olga, Bea, Patricia...) por hacerme recordar esa magia que consiguió en mis días pasados de acoso tener un refugio.

A Rosa M<sup>a</sup> Barreñada Baños por ayudarme de corazón las dos únicas ocasiones que pedí ayuda porque no podía más esos días de acoso escolar sufridos 5 años. que no fueron 6 gracias al curso que fuiste mi tutora, a Salustiano Fernández por *La Mandrágora* y por ser un amigo, a Luis Carlos Nuevo por mirarnos como a seres humanos y no como a bestias a pesar de las clases que te tocaron, a Modesto Valdés Cabezas por tus valores con los que me premiaste y que espero continuar aplicando y enseñando...

A todos los que en algún momento disteis la cara por mí cuando me acosaban delante de vuestros amigos, aunque solo supusiera un respiro (Patricia Cabero, Fernando Gullón...).

A todos los que habéis pasado o estáis pasando por esto, por aguantar y luchar, espero que sepáis que hay formas de poder ayudaros y no sufráis nunca más. Os juro que después de la tormenta llegará la calma y seréis felices, pero pedid ayuda cuanto antes para que vuestra situación cambie para mejor pronto, sois maravillosos seáis como seáis, no hay nada de lo que avergonzarse. Tenéis a estos referentes positivos que pueden ser vuestros padres, tíos, tutores, profesores, personal de vuestros institutos, amigos, compañeros... también están las fundaciones, la policía... hemos nacido para ser felices, no para soportar lo que nadie merece.

A todas las entidades, centros educativos y personas que no miráis hacia otro lado ante el ciberacoso y el acoso escolar del tipo que sea, cualquiera de todos los referentes de este trabajo, a quienes integráis a todos vuestros compañeros, a quienes defendéis y os solidarizáis ante las injusticias, a quienes os importa más hacer lo correcto que lo que puedan decir los demás.

Fui Frijolito, papada milenaria, Marco el del mono, entre otros, y yo siempre supe que soy Marcos y hoy soy feliz. No es importante lo que digan de vosotros salvo para pedir ayuda, lo importante es vuestro corazón y vuestros buenos sentimientos. Hoy doy las gracias a todas las personas que hicieron y hacen el camino más bonito y llevadero, y espero que los *bullies*, que muchos ni pensarán que lo hicieron por ser un número de muchos, sean mejores personas antes o después, y sobre todo buenos padres para que sus hijos no sufran lo mismo ni hagan sufrir a los demás.

## **RESUMEN**

El acoso y el ciberacoso son formas de violencia que pueden afectar a la vida de las víctimas, en su salud y en su forma de comportarse. La adolescencia es el período en el que están desarrollando su personalidad, descubriendo quiénes son y qué es lo que quieren, y esto junto con las características propias (tanto físicas como de cualquier otra índole), y con la predominancia del uso de las redes sociales, puede conllevar también que sean objeto de acoso o de ciberacoso.

Las influencias positivas a las que pueden recurrir las víctimas pueden ser: los padres u otros familiares o tutores cercanos, los compañeros como testigos directos de situaciones de violencia escolar o los amigos; los profesores según la importancia que le den al tema, la sensibilidad mostrada y las herramientas de las que disponga el centro educativo, y los medios de comunicación, las redes sociales y personas conocidas. También deberían aportar influencias positivas para la prevención de las diferentes formas de acoso y para la resolución de los problemas derivados.

Mediante el análisis de casos precedentes de campañas de buenas prácticas contra el acoso y el ciberacoso, y la realización de entrevistas a personas relevantes de la cultura, a expertas que trabajan para combatir el problema y a víctimas; se realiza una propuesta comunicativa que pone el centro de la solución la importancia de las influencias y referentes positivos con el fin de acabar con este tipo de violencia.

## **PALABRAS CLAVE**

acoso; ciberacoso; bullying; cyberbullying; padres; testigos; víctimas; acosadores; redes sociales; violencia; profesores; centros educativos;

**ABSTRACT:**

Bullying and cyberbullying are forms of violence that can affect the lives of victims, their health and the way they behave. Adolescence is the period in which they are developing their personality, discovering who they are and what they want, and this together with their own characteristics (both physical and of any other nature), and with the predominance of the use of social networks. , it can also mean that they are subject to harassment or cyberbullying.

The positive influences that the victims can turn to can be: parents or other relatives or close guardians, peers as direct witnesses of situations of school violence or friends; the teachers according to the importance they give to the subject, the sensitivity shown and the tools available to the educational center, and the media, social networks and well-known people. It will also provide positive influences for the prevention of the different forms of harassment and for the resolution of the derived problems.

Through the analysis of previous cases of campaigns of good practices against bullying and cyberbullying, and conducting interviews with relevant people from the culture, experts who work to combat the problem and victims; A communicative proposal is made that places the importance of positive influences and references at the center of the solution in order to end this type of violence.

**KEY WORDS:**

bullying; cyber bullying; bullying; cyberbullying; parents; witnesses; victims; stalkers; social networks; violence; teachers; schools;

# ÍNDICE

Introducción personal.....	9
<b>Capítulo 1: El acoso como problema social: datos, conceptos e influencias.....</b>	<b>11</b>
1.1. Datos del problema en España.....	11
1.2. ¿Qué son el acoso y el ciberacoso? .....	13
1.3. Influencias positivas.....	14
1.3.1 La familia.....	15
1.3.2 Los compañeros.....	15
1.3.3 Los profesores y los centros educativos.....	16
1.3.4 Redes sociales, medios de comunicación e influencers.....	16
<b>Capítulo 2. Planteamiento de la investigación.....</b>	<b>17</b>
2.1 Preguntas de partida.....	17
2.2 Objetivos y metodología.....	17
2.3 Planificación temporal.....	19
<b>Capítulo 3: Marco Institucional.....</b>	<b>20</b>
3.1 ONU- ODS - UNESCO.....	20
3.2 Ministerio de Educación y Formación Profesional.....	23
3.3 Plan Nacional contra el Acoso Escolar de AEPAE.....	23
3.4 Normativa española sobre el acoso escolar.....	24

3.4.1 Normativa de Castilla y León.....	25
3.5 Aspectos jurídicos a considerar.....	26
3.6 Administraciones públicas y organizaciones privadas .....	28
<b>Capítulo 4: Análisis de buenas prácticas comunicativas frente al acoso.....</b>	<b>30</b>
4.1 Introducción.....	30
4.2 Análisis de Buenas Prácticas y Campañas.....	32
4.2.1 Campaña “No mires para otro lado, actúa”.....	32
4.2.2 Campaña “El acoso nos puede tocar a cualquiera. Habla con tus hijos”.....	33
4.2.3 Scape-Fake - Segovia One Health.....	34
4.2.4 Proyecto Buen Trato Cooperativa Alcázar.....	35
4.2.5 Campaña “Perspectivas” .....	37
4.2.6 Plataforma PDA Bullying.....	38
4.2.7 Campaña “#2enclase”.....	38
4.2.8 Pantallas Amigas.....	39
4.2.9 Campaña “¿Qué tal en el cole? Stop Bullying.....	39
4.3 Análisis del Proyecto “Educando contra el bullying” y Programa Escolar “Somos únic@s” (Fundación ColaCao).....	39
4.3.1 Canción del ColaCao asociada a la marca.....	40
4.3.2 Programa Somos únic@s”.....	41
4.3.3 Redes sociales.....	43

4.3.4 Proyecto Educando contra el Bullying.....	47
4.4 Resultados y conclusiones del análisis.....	52
<b>Capítulo 5. Entrevistas.....</b>	<b>57</b>
5.1 Objetivos.....	57
5.2 Contextualización de los perfiles de los entrevistados.....	58
5.3 Análisis por nivel de saturación de contenidos más repartidos.....	58
5.4 Análisis descriptivo.....	59
5.4.1 Octavi Pujades.....	59
5.4.2 Natalia Fernández .....	61
5.4.3 Gema Segoviano.....	66
5.4.4 Sònia Borràs.....	71
<b>Capítulo 6: Planteamiento de propuesta comunicativa de la página web “Cero en acoso” (Campaña creativa).....</b>	<b>77</b>
6.1 Intención de la propuesta.....	77
6.2 Fines y objetivos.....	78
6.3 Público objetivo.....	78
6.4 Acciones.....	78
6.5 Insight, concepto creativo y claim .....	79
6.6 Medios.....	79
6.7 Cronograma.....	79
6.8 Presupuesto.....	79

<b>6.9 Estructura web.....</b>	<b>80</b>
<b>Conclusiones.....</b>	<b>81</b>
<b>Referencias .....</b>	<b>83</b>

## **Anexos**

- **Transcripción de la entrevista a Octavi Pujades (actor y escritor)**
- **Transcripción de la entrevista a Sònia Borràs Gómez (graduada en Psicología, víctima de bullying y cyberbullying y escritora)**
- **Transcripción de la entrevista a Natalia Fernández Borregón (Delegada de la Fundación de Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo ANAR en Segovia y en Castilla y León)**
- **Transcripción de la entrevista a Gema Segoviano (de la Asociación Segoentiende LGTBH de Segovia)**
- **Entrevistas propuestas no realizadas (preguntas)**
- **Entrevista a Ana García Obregón**
- **Entrevista a Anne Igartiburu**
- **Entrevista a Albert Espinosa**
- **Entrevista a Pablo Rivero**

## Introducción personal

El acoso y el ciberacoso son una realidad que puede tocar muy de cerca a los adolescentes y niños desde que tienen uso a la tecnología y a la vez conviven y estudian en las aulas de los centros educativos a lo largo de sus cursos académicos. Es imprescindible actuar frente a ello, siendo conscientes de que muchas veces no es sencillo de detectar por el silencio de las víctimas y de los testigos ante el miedo, la falta de confianza, la necesidad de atención u otros motivos.

El hecho de haber sufrido acoso escolar desde los 12 hasta los 18 años, a excepción de un único curso gracias a una excelente profesora que se implicó, han hecho factible la motivación para realizar este trabajo que tiene en cuenta a estos referentes e influencias positivas que pueden ser determinantes para prevenir, observar y actuar frente a las situaciones de acoso, que como se podrá leer a lo largo del trabajo, pueden ser los padres (o familiares o tutores legales con quienes tengan las víctimas mayor relación) si tienen una preocupación por el bienestar emocional de sus hijos, les prestan atención y tiempo y no valoran únicamente resultados académicos, los compañeros testigos de las situaciones de acoso (amigos o simplemente compañeros espectadores) que pueden cambiar la situación si se posicionan y actúan, los centros educativos y profesorado (que con formación, atención, responsabilidad, medidas de actuación y buenas prácticas pueden dar lugar a ese espacio seguro y abierto) y las personas conocidas por los adolescentes en los medios de comunicación y las redes sociales (cuyos discursos, contenido y ejemplo determinan esa ventana a la que los chicos y las chicas puedan reflexionar para actuar correctamente con los demás y con ellos mismos).

El acoso escolar puede ser de tipo verbal, físico y social, todos ellos con posibles consecuencias psicológicas, y que además pueden ser tanto dentro como fuera de los centros educativos, según si se dan situaciones de ciberacoso. Además, considero de gran relevancia que se ponga el foco también en el *acoso LGTB-fóbico* (que pueden sufrir las personas LGTB o las personas que puedan considerar los acosadores que lo son), debido a que en muchas ocasiones sigue siendo muy tabú tanto a la hora de visibilizarse como a la hora de darle nombre y actuación ante las situaciones de *bullying* que pueden llegar a sufrir. En mi caso llegué a sufrir los tres: acoso físico (zancadillas, empujones, collejas...), acoso verbal (insultos, motes, burlas, amenazas...) y acoso social (exclusión, aislamiento).

Para poder investigar sobre las realidades de estos referentes positivos, he realizado un análisis de la *Fundación ColaCao* de un proyecto y un programa que han llevado a cabo contra el acoso, y que en el caso del programa (*educando contra el bullying*) sigue emitiendo nuevo contenido semanalmente. Además, incluimos información sobre buenas prácticas contra el acoso escolar y el ciberacoso, entre las que he tenido la oportunidad de trabajar en dos de ellas gracias a las prácticas del Máster con la *Fundación ANAR* y a una iniciativa novedosa llevada a cabo en la Universidad de Valladolid relacionada con la salud en la que el *odio* es reflejado.

Se han realizado entrevistas a cuatro personas tratando de abordar las diferentes realidades de acoso y sus referentes en la medida de lo posible: a un actor conocido muy activo en redes sociales, a la delegada de una fundación que lucha contra el acoso escolar en la niñez y la adolescencia, a una de las personas responsables de una asociación LGTB en el área de cultura, y a una chica graduada en Psicología y que sufrió tanto acoso como ciberacoso, que además de aportar su experiencia en profundidad habla de su discapacidad y su implicación e interés por referentes de personas con discapacidad.

Para el planteamiento de la propuesta web se ha tenido en cuenta la relevancia de la difusión de los referentes positivos contra el acoso y el ciberacoso de una forma completa, poniéndose el foco en las instituciones y los centros educativos con participación para estas y asimismo también para los demás referentes. En ella la idea es incluir recursos, información y vías de ayuda para las víctimas y/o estos referentes, premiando e informando sobre campañas, programas e instituciones que actúan contra el *bullying*.

## Capítulo 1: El acoso como problema social: datos, conceptos e influencias.

Para poder alcanzar la finalidad que mueve este trabajo de realizar una propuesta comunicativa que pueda contribuir a mejorar este problema e incluso a evitarlo, entendemos que es necesario hacer un doble acercamiento a esta realidad a través de los datos que existen sobre ello en el contexto español y, también, de una breve conceptualización.

### 1.1 Datos del problema en España

El acoso escolar o *bullying* y su versión cibernética, el *ciberbullying* constituyen en la actualidad uno de los mayores problemas que pueden afectar a los y las estudiantes, ya sea en las aulas o fuera de las mismas.

Según el informe del curso 2021/2022 del servicio de atención telefónica de casos de malos tratos y acoso en el ámbito de los centros docentes del sistema educativo español[1] [2] , más del 63% de las llamadas correspondieron a personas entre los 12 y los 18 años (Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2023).

#### Figura 1

*Género y edad de la posible víctima*

Tabla 35. Género y edad de la posible víctima.

Edad	Total		Victimas mujeres		Victimas varones		Género no binario <sup>23</sup>		No consta género <sup>24</sup>	
Hasta 7 años	184	8,0 %	74	5,6 %	110	11,3 %	–	–	–	–
8 a 9	232	10,1 %	96	7,3 %	136	13,9 %	–	–	–	–
10 a 11	407	17,7 %	218	16,6 %	189	19,4 %	–	–	–	–
12 a 13	754	32,8 %	443	33,7 %	309	31,7 %	2	66,7 %	–	–
14 a 15	503	21,9 %	319	24,3 %	180	18,5 %	1	33,3 %	3	75,0 %
16 a 17	201	8,8 %	157	11,9 %	44	4,5 %	–	–	–	–
18 y más	4	0,2 %	2	0,2 %	2	0,2 %	–	–	–	–
No consta	11	0,5 %	5	0,4 %	5	0,5 %	–	–	1	25,0 %
<b>Total</b>	<b>2.296</b>	<b>100,0 %</b>	<b>1.314</b>	<b>100,0 %</b>	<b>975</b>	<b>100,0 %</b>	<b>3</b>	<b>100,0 %</b>	<b>4</b>	<b>100,0 %</b>
Edad media	<b>12,2</b>		<b>12,7</b>		<b>11,7</b>		<b>13,5</b>		<b>13,9</b>	

En cuanto al perfil del posible acosador y valorando las consultas tanto de menores como de adultos, el informe mencionado anteriormente refleja que lo más habitual (más de un 29%), es que sean compañeros de ambos sexos los que producen situaciones de violencia escolar y casi un 28% compañeros varones.

En referencia al acoso ejercido por parte de un solo compañero, el dato es del 16,2%, casi el doble que el correspondiente al de una compañera (8,2%).

**Figura 2**

“La opinión de los estudiantes sobre el acoso”

Perfil	Total		Menores		Comunicado por Adultos	
ALUMNOS						
Compañeros (ambos sexos)	766	29,3 %	190	41,0 %	576	26,8 %
Amigos (ambos sexos)	20	0,8 %	10	2,2 %	10	0,5 %
Compañeros	723	27,7 %	132	28,5 %	591	27,5 %
Compañeras	304	11,6 %	35	7,6 %	269	12,5 %
Compañero	423	16,2 %	35	7,6 %	388	18,1 %
Compañera	215	8,2 %	31	6,7 %	184	8,6 %
Amigo	7	0,3 %	5	1,1 %	2	0,1 %
Amiga	21	0,8 %	9	1,9 %	12	0,6 %
Novio	2	0,1 %	1	0,2 %	1	0,0 %
Exnovio	8	0,3 %	5	1,1 %	3	0,1 %
Exnovia	-	-	-	-	-	-
Menor implicado <sup>15</sup>	87	3,3 %	7	1,5 %	80	3,7 %
Menor sin relación	34	1,3 %	3	0,6 %	31	1,4 %

Por su parte, la Fundación ANAR y la Mutua Madrileña en su IV Informe sobre el acoso escolar denominado “La opinión de los estudiantes” (ANAR, 2022), ponen el foco fundamentalmente sobre estos para recoger sus opiniones sobre el acoso, con una participación de 301 centros escolares, 229 profesores y 5.123 alumnos.

Este informe concluye que casi el 73% de las agresiones se llevan a cabo por parte de varias personas; y los modos más empleados de acoso son los moteos, los insultos y las burlas, disminuyendo la violencia física. De cada cuatro estudiantes, uno admite haber colaborado sin haber sido consciente (“haberse dado cuenta”), en una situación de acoso escolar. Casi el 62% de los estudiantes considera que su centro de estudios “no hace nada” contra el acoso, y respecto a los profesores, más de un 45% “no hace nada” según los alumnos. Respecto al ciberacoso, poco más del 8% de los estudiantes considera que alguno de sus compañeros ha sufrido una situación de este tipo, y el que se da principalmente es el ejercido a través de: WhatsApp (casi el 67%), Instagram (53,1%) y Tik Tok (casi el 49%) (Fundación Mutua Madrileña & ANAR, 2022) .

Este informe indaga también en algunas de las razones en las que se escudan los acosadores o *bullies* [5] para molestar a las víctimas, que son muy diversas:

- Las características físicas (casi un 57%)
- Lo que verbaliza o realiza la víctima (casi un 54%)
- Sus resultados académicos (más de un 20%)
- Su religión, raza o cultura (casi un 20%)
- Problemas relacionados con la Psicología (17%)
- Su orientación sexual (más de un 16%)
- Tener algún tipo de discapacidad (casi un 15%)

Sobre este mismo tema de los referentes, la encuesta realizada por la ONG Aldeas Infantiles a 2313 alumnos de secundaria de todas las comunidades autónomas, correspondiente al Programa en Educación en Valores “Párate a pensar”, dice que las personas en las que más confían estos adolescentes son sus padres (más de un 47%) y después sus mejores amigos (más de un 22%); habiendo además un 8% que afirma no confiar en nadie (Aldeas Infantiles SOS, 2018). Este estudio también recoge datos respecto a cómo lograr la recuperación de la confianza por parte de una víctima de acoso. Los encuestados respondieron como mejor opción el acercamiento a esta persona para que no sufra aislamiento (70%), considerando en un porcentaje cercano al 30% la opción de hablar con una persona adulta sobre lo que le ocurre. Otros datos interesantes son que casi un 37% cree que hay una normalización de la violencia juvenil, y un 23% afirma que en ello influye la visibilidad de la violencia en medios de comunicación y en redes sociales.

## 1.2. ¿Qué son el acoso y el ciberacoso?

Como hemos visto, el acoso escolar es una problemática existente en los centros educativos en los que los estudiantes tienen que convivir durante muchas horas cada día. Y aunque es una realidad conocida por la sociedad, dado que salta con cierta frecuencia a los medios de comunicación, para poder abordar las soluciones es necesario aclarar a qué nos estamos refiriendo.

Como se afirma en la *Guía sobre Bullying o acoso escolar para profesionales* editada por la Fundación ANAR[7] [8] , el *bullying* son las acciones, conductas o situaciones negativas reiteradas en el tiempo que se realizan por parte de uno o varios compañeros hacia otro o varios. Entre ellas se pueden dar: insultos ofensivos, amenazas, difamaciones, chantajes, agresiones físicas (golpes, patadas, empujones), esconder o romper objetos, aislamiento, o hacer fotos y vídeos sin permiso. Estas acciones inadecuadas pueden originarse fuera y dentro del centro educativo, en lugares como el patio, los baños, los pasillos, la clase, al entrar o salir al centro y durante el camino para acceder a éste o al hogar (ANAR, 2006).

Las personas que están implicadas son las víctimas, los espectadores y los agresores; y todas ellas son relevantes para empeorar, mantener, prevenir, o ayudar ante una situación de acoso escolar.

Por su parte, ciberacoso o *ciberbullying* es el término que se emplea para referirse al acoso que recibe un niño o adolescente a través de internet.

Además de este tipo de acoso, derivado del uso de internet, los teléfonos móviles, las redes sociales digitales, etc., desde un punto de vista más amplio podemos distinguir entre:

- Acoso verbal: forma de violencia ofensiva o hiriente en la que se emplean insultos, motes, burlas, rumores, amenazas, ridiculizaciones y humillaciones que perjudican a la víctima o víctimas que sufren discriminación. Estas pueden recibir comentarios irrespetuosos sobre su raza, su físico, su orientación sexual, o cualquier otro aspecto que puede dañarle.
- Acoso físico: forma de agresión en la que se utiliza violencia física hacia una o varias víctimas o hacia sus posesiones. Ejemplos de ella son las patadas, zancadillas, empujones, escupitajos, puñetazos, collejas; o el robo o daño de objetos de la víctima por parte de uno o de varios agresores.
- Acoso social: es el acoso que pretende aislar socialmente al niño o al adolescente de su grupo para que se quede totalmente solo, siendo posible la ruptura de esta persona con sus grupos de amigos, que se creen rumores sobre ella o que su reputación se vea dañada. Como ejemplos se puede mencionar que ningún compañero quiera participar en actividades con la persona acosada, es decir, que no se le permite estar en actividades de un modo intencionado.

Todos los tipos anteriores de acoso escolar implican también un maltrato psicológico.

Además, se puede mencionar aquí el acoso escolar “lgtbfóbico” que es el que reciben de manera específica las personas que no responden a las expectativas de género convencionales (Hernández, 2020), y detrás del cual está la LGTBIfobia. Las personas que sufren este tipo de acoso pueden ser personas LGTBIQ+ o no serlo y puede ser verbal, físico o social, y ejercerse también a través de internet.

### **1.3. Influencias positivas**

Dado que para la propuesta comunicativa que se va a plantear, se va a tener especialmente en cuenta las influencias positivas que pueden contribuir a luchar contra este problema, y antes de plantear otras, en el siguiente apartado se explican las que creemos que pueden ser más directas, cercanas y naturales que son: la familia, los compañeros y/o amigos y los profesores y/o el centro educativo.

Además, consideramos que tanto los medios de comunicación como las personas conocidas en ellos y en las redes sociales pueden suponer un referente positivo a la hora de comunicar un comportamiento adecuado contra el *bullying*: en los mensajes de su contenido diario o habitual, en la participación de programas y campañas y fundamentalmente, en animar a denunciar las situaciones de acoso escolar si eres víctima, testigo, o incluso agresor, para recibir ayuda, evitarlo o que no se convierte en un problema de mayor gravedad que la que pueda existir en ese momento determinado, e incluso si han sufrido experiencias de acoso escolar o ciberacoso contarlos para poder ayudar desde sus experiencias. Podrían ser *youtubers*, presentadores y presentadoras, instagrammers,

actrices y actores, o incluso personas sin mucha proyección mediática o en redes pero que den ejemplo de forma pública por su cotidianidad y cercanía con la realidad del público espectador.

### **1.3.1. La familia**

Las familias son las personas con las que comparten mayoritariamente su tiempo los menores en espacios diferentes al del contexto educativo. La detección, la confianza, una buena comunicación, donde prime la escucha activa, y otros factores como el no mirar para otro lado si se vive u observa de forma próxima, pueden ser determinantes a la hora de pedir ayuda ante una situación de acoso.

Otro de los problemas que puede existir, en el caso del ciberacoso, es la brecha digital entre los padres y los hijos, al menos hasta hace unos años en los que no había el número de aplicaciones y formas de comunicarse que requieran dispositivos electrónicos.

Es muy importante una concienciación por parte de las familias y principalmente los padres con respecto al acoso escolar, porque sus hijos pueden sufrirlo, e incluso ser partícipes directos o cómplices. Ana Lorenzo Alanzabes, Psicóloga y Psicoterapeuta (La Grotteria, 2023), destaca la relevancia de “educar para la paz” más allá de pensar meramente los padres en las necesidades económicas y básicas de los niños, reflexionando sobre límites y estableciendo normas de convivencia y de relación con el entorno.

### **1.3.2 Los compañeros**

La relación entre compañeros puede contribuir al acoso. Los acosadores se pueden sentir reforzados si los testigos o compañeros aplauden sus conductas otorgándoles liderazgo y de este modo deshumanizando a la víctima.

Estas personas forman parte del triángulo del acoso, pueden ser decisivas cuando no están de acuerdo con lo que ocurre ante una situación así, sea cual sea la relación entre la víctima o víctimas y ellos. Pueden tener miedo de estar situados en el lugar de la víctima, pero la solución contra la violencia escolar resulta más sencilla cuando el entorno actúa y está en contra.

Pueden llegar a tener miedo de informar al profesor o un adulto, por no querer ser considerados “chivatos”, lo cual es una creencia errónea. En la *Guía sobre bullying o acoso escolar en menores* de ANAR mencionada anteriormente, se diferencia claramente lo que es ser chivato respecto a ser solidario para que no se produzca una situación injusta. Si no existe esta solidaridad se está reforzando al agresor y surge la posibilidad de que pueda acosar a más compañeros y continuar haciendo daño a la víctima.

Los espectadores o testigos de estas situaciones de violencia pueden responder a los contextos de acoso de varias formas:

- Alianza con el agresor, aunque no se esté de acuerdo con él para no sufrir el acoso.
- Reforzadores de modo pasivo-agresivo.

- Observadores.
- Actitud prosocial, que puede ir desde mostrar su desacuerdo hasta denunciar la situación.

### **1.3.3 Los profesores y los centros educativos**

En ocasiones los profesores se convierten en testigos silenciosos del acoso si no ponen medidas para solucionar los problemas existentes. Es importante la colaboración, la comunicación y la observación de las conductas de los alumnos para detectar posibles casos de agresores y de víctimas.

El estudio *Educación es todo, III Estudio sobre la percepción del bullying en la sociedad española*, que han elaborado y publicado Totto y la Asociación No Al Acoso Escolar (Totto ; Educación es Todo, 2018), indica que siete de cada diez familias cree que los centros educativos y los profesores no están listos para abordar el ciberacoso y el acoso; opinando igual cuatro de cada diez docentes, mientras que sólo tres de cada diez se ven bastante preparados para resolver estas situaciones en los centros escolares.

El hecho de que los profesores y los centros educativos estén preparados y formados en esta temática es imprescindible para gestionar las situaciones de acoso escolar. En el mismo estudio se afirma que más del 50% de las víctimas no se ve apoyada por sus profesores mientras que uno de cada cinco niños afirma haber recibido acoso en el entorno escolar y uno de cada diez dice haber recibido también ciberacoso.

### **1.3.4 Redes sociales, medios de comunicación e influencers**

Las redes sociales son esa ventana que ha dado lugar a nuevas formas de comunicación y conexión con personas desconocidas y personas conocidas, originando desafíos y retos a afrontar en los casos de ciberacoso desde el anonimato y/o el mal uso de estas redes. Los agresores de esta manera pueden fácilmente atacar a determinados usuarios de las redes sociales originando amenazas, comentarios hirientes, humillaciones o chantajes y un acoso que se hace visible incluso fuera de las aulas. Mediante este tipo de acoso de alcance masivo en redes sociales, los mensajes pueden llegar rápidamente a un amplio número de personas siendo posible que provoquen daños en el bienestar de las víctimas, que pueden ver su imagen dañada o ridiculizada.

Para un buen uso de estas redes sociales, es importante promover mensajes contra el *bullying* y de respeto, valores y visibilidad a todo tipo de personas, fomentando que no exista el odio y ofreciendo información, todo esto por parte de medios de comunicación e “influencers” o personas conocidas y personajes públicos de estos medios y de las redes sociales a los que siguen muchísimas personas que siguen sus contenidos o su trabajo.

Las redes y los medios pueden también tener influencias positivas si se educa a los adolescentes en las aulas y en el entorno familiar, sobre un uso consciente de los peligros de estas tecnologías; tal como se propone en investigaciones recientes (García Matilla, 2022; Collado, Picazo, López Pastor, García Matilla, 2023) que se centran en reflexionar sobre el impacto de estas redes y sobre cómo pueden ser aliados conscientes para mejorar, entre otros, el problema del acoso escolar.

## **Capítulo 2: Planteamiento de la investigación**

Delimitada y descrita la realidad sobre la que se pretende actuar, desde el punto de vista de los datos y los conceptos principales y planteadas las influencias más directas que pueden y deben implicarse en la solución, se realiza aquí un planteamiento de investigación dirigido fundamentalmente a plantear y fundamentar una propuesta comunicativa.

### **2.1. Preguntas de partida y objetivos**

De todas las preguntas que nos hicimos como punto de partida de este trabajo, las que se han planteado finalmente como guía son cinco:

1. ¿Cuál es la situación del acoso y del ciberacoso en España?
2. ¿Cuáles son los patrones comunes existentes en las situaciones de acoso, en las víctimas y en los agresores y cuáles son los diferenciales?
3. ¿Cuáles son las influencias y los referentes a los que pueden acudir las víctimas en caso de acoso y qué papel tienen en la solución?
4. ¿Qué acciones se pueden llevar a cabo para prevenir, detectar y afrontar estas situaciones?
5. ¿Qué se puede hacer desde la comunicación con fines sociales para contribuir a la mejora de esta realidad?

Para tratar de responder a estas preguntas se establecen a continuación una serie de objetivos que darán lugar a las distintas partes del trabajo.

### **2.2. Objetivos y metodología**

Como objetivo general de este trabajo se plantea conocer la problemática del acoso y el ciberacoso en el contexto actual; para, a partir del estudio de acciones de comunicación anteriores, emprendidas desde instituciones diversas y de los testimonios de personas afectadas por este tipo de violencia, realizar propuestas comunicativas que contribuyan a la mejora y, en último caso, resolución del problema.

Este objetivo general se complementa con los siguientes objetivos específicos:

1. Estudiar investigaciones anteriores para definir el problema y contextualizarlo desde el punto de vista de los datos previos y del marco normativo institucional.
2. Analizar las acciones de comunicación ya realizadas en España sobre esta temática.
3. Recoger los testimonios de personas directamente afectadas por esta realidad para conocer las prioridades comunicativas que orienten nuevas propuestas para su prevención.
4. Identificar qué personas y referentes pueden influir positivamente contra el acoso y el ciberacoso, para que no se dé lugar la violencia escolar o para que se actúe ante ella.

Para abordar los objetivos se ha planteado una metodología múltiple. Por un lado, el vaciado documental de las investigaciones y estudios recientes sobre el tema, así como la búsqueda y localización de las principales instituciones implicadas en regular y prevenir el acoso escolar. Por otro, se han buscado y seleccionado, desde un enfoque crítico, acciones y programas de comunicación que tratan de frenar el problema, y que han sido identificadas como buena práctica, considerando de interés para los fines del trabajo analizar de manera descriptiva su contenido.

Además, se ha llevado a cabo un trabajo de campo exploratorio mediante la metodología de la entrevista en profundidad semiestructurada. El diseño de las entrevistas, así como la selección de las personas a entrevistar parten de mi implicación y experiencia personal, desde la que planteo la necesidad de escuchar y recoger el testimonio de personas que han sido víctimas de acoso y que en la actualidad se convierten en mediadores influyentes para llevar a cabo una concienciación social sobre el problema que ayude a su prevención. Esta metodología se explica con mayor detalle en el apartado correspondiente.

## 2.3. Planificación temporal

Tabla 1

### Planificación del Trabajo Fin de Máster

Enero-Abril 2023	Mayo 2023	Junio 2023	Julio 2023
<p>Búsqueda y selección de temas para desarrollar el Trabajo Final de Máster (búsqueda de tutores, exploración de diferente bibliografía...).</p> <p>Trabajo (hasta mayo) en las prácticas en la Fundación ANAR conociendo las acciones que se llevan a cabo e interviniendo en el proyecto <i>Buentrato</i> y puntualmente en el CISS (Centro Integral de Servicios Sociales) entre enero y febrero.</p>	<p>Planificación y selección de entrevistas a realizar a varios escritores de la Feria del Libro de Madrid una vez conocidos los que iban a acudir tratando de cuadrar fechas de firma con tiempo previo de horas de cola, viajes.</p> <p>Entrevista al actor y escritor Octavi Pujades.</p>	<p>Elaboración de apartados del Trabajo Final de Máster.</p> <p>Elaboración de preguntas para la entrevista de la víctima de <i>bullying</i>.</p> <p>Análisis descriptivo del proyecto de la Fundación ColaCao “Educando contra el bullying” en el que se aprecian pautas a seguir para detectar el acoso escolar, testimonios de diferentes tipos de acoso y experiencias, técnicas y acciones llevadas a cabo.</p>	<p>Entrevista en profundidad a una persona graduada en Psicología y víctima de <i>bullying</i>.</p> <p>Desarrollo del planteamiento de la propuesta de comunicación.</p> <p>Selección, descripción y análisis de campañas de comunicación contra el acoso y el ciberacoso.</p> <p>Realización de entrevistas pendientes (Delegada de ANAR y responsable del área de cultura de Segoentiende)</p> <p>Planteamiento de propuesta comunicativa: web contra el acoso escolar y el ciberacoso</p>

### **3. Marco Institucional**

El acoso es una realidad en las aulas tanto de niños como de adolescentes, que puede llegar a verse invisibilizada por parecer “cosas de chavales”, y en ocasiones no se le da la importancia que se requiere por parte de los compañeros, de los maestros, de las instituciones y a nivel legislativo.

A continuación, se realiza un repaso de las distintas instituciones que a nivel internacional y nacional están más implicadas en el estudio, prevención, legislación y solución de esta problemática.

#### **3.1. ONU- ODS- UNESCO**

El diario de actualidad económica y digital, Hispanidad, recuerda que en 1959 la ONU (Organización de las Naciones Unidas), aprobó la Declaración de los Derechos del Niño, y el 22 de noviembre de 2019 la Unesco decretó que sea celebrado el Día Internacional contra la Violencia y el Acoso en la Escuela, ciberacoso incluido, el primer jueves de noviembre. Este diario, también informa respecto al hecho de que la Unesco haya admitido que el acoso escolar atenta contra los derechos, la salud y el bienestar de niños, adolescentes y jóvenes. Como sabemos, los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) son una lista de 17 prioridades globales adoptadas por la Organización de las Naciones Unidas y los países que la forman. Con ellos se busca erradicar la pobreza, proteger el planeta y asegurar la prosperidad para todos y todas.

Cada objetivo tiene propósitos específicos que deben alcanzarse en 2030. Para lograr estos propósitos tienen que poner de su parte tanto gobiernos, como empresas como la sociedad.

De esos 17 objetivos, los que tienen relación con las influencias positivas contra el acoso y el ciberacoso, dada la transversalidad de este problema son: el 4 (educación de calidad), el 5 (igualdad de género), el 10 (reducción de las desigualdades) y el 16 (paz, justicia e instituciones sólidas).

El objetivo 4, consiste en garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y en promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos. Entre las metas concretas que se propone alcanzar en 2030 están:

- Garantizar el acceso de forma igualitaria de todas las mujeres y los hombres a una formación técnica, profesional y superior de calidad; la enseñanza universitaria incluida.

- Eliminar las disparidades de género en la educación y garantizar el acceso igualitario a todos los niveles de la enseñanza y la formación profesional para las personas vulnerables, entre las que están incluidas las personas con discapacidad, los pueblos indígenas y los niños en situación de vulnerabilidad.
- Garantizar que todos los alumnos posean conocimientos teóricos y prácticos necesarios para promover el desarrollo sostenible, mediante los derechos humanos, la promoción de una cultura de paz y no violencia, los estilos de vida sostenibles y la educación para el desarrollo sostenible, la igualdad de género, la contribución de la cultura al desarrollo sostenible y la valoración de la diversidad cultural.
- Construir y adecuar instalaciones educativas que consideren las necesidades de los niños y las personas con discapacidad y las diferencias de género, y que garanticen entornos de aprendizaje seguros, sin violencia, inclusivos y eficaces para todos.

Como vemos en esta última meta se recoge de manera expresa que los entornos de aprendizaje sean seguros y sin violencia.

La UNESCO (2016), por su parte, con el fin de asegurar una igualdad de género real en el marco de la enseñanza, hace énfasis en la promoción de la educación en mujeres y niñas para combatir la escasez de docentes cualificados. En la iniciativa “su educación, nuestro futuro” se establecen tres pilares: mejores datos para la acción en favor de la igualdad de género en la educación; mejores marcos jurídicos, políticos y de planificación para apoyar los derechos; y mejores prácticas de aprendizaje y enseñanza para empoderar. Esta iniciativa busca asegurar la capacitación de mayor número de docentes, con contenidos mejores y con la mejora en los procesos de aprendizaje para erradicar los prejuicios, dando a los alumnos competencias y valores adecuados, y teniendo en cuenta también las competencias digitales. En este ámbito ha elaborado publicaciones interesantes como la *Guía para la igualdad de género en las políticas y prácticas de la formación docente* (<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000260891>).

Uno de los objetivos prioritarios que establece la UNESCO en esa guía atiende a la igualdad de oportunidades en cuanto al acceso de las niñas y mujeres al sistema educativo, para que de esta forma puedan tener las mismas oportunidades, alcancen sus metas en igualdad de condiciones y criterios y consigan avanzar tanto en su formación dentro de sus procesos de enseñanza-aprendizaje, como en los distintos espacios que plantea la vida. Esta guía es sin duda un mecanismo muy útil enfocado a garantizar la igualdad de género en las instituciones con carácter educativo desde una visión generalizada, así como desde aquellas instituciones dedicadas a la formación docente con planes, políticas, pedagogía,

análisis y comunicación, así como con un desarrollo curricular, amparados en las perspectivas de género.

Por su parte, el objetivo 5, conseguir la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las niñas y las mujeres implica considerar la igualdad de género como uno de los fundamentos imprescindibles para crear un mundo pacífico y sostenible. Pese a que ha habido avances (mayor número de niñas escolarizadas, y menor obligación a que se casen precozmente), existen dificultades todavía vigentes, como las normas sociales, las leyes todavía discriminatorias y la violencia de género (1 de cada 5 mujeres y niñas de entre 15 y 49 años comenta haber sufrido violencia física o sexual causada por su relación de pareja en un tiempo de doce meses). Entre las metas de este objetivo aparecen:

- Finalizar todas las formas de discriminación contra todas las niñas y las mujeres en todo el mundo. Poner fin a todos los tipos de violencia contra todas las niñas y las mujeres en los
- ámbitos privado y público, entre las que están la trata y la explotación.
- Reforzar y aprobar políticas y leyes aplicables para incentivar la igualdad de género.

El décimo objetivo es reducir la desigualdad en los países y entre ellos. Se plantea la relevancia que supone la desigualdad entre la población más vulnerable, con el aumento del discurso de odio hacia estas personas. Entre las metas de este objetivo se pretende promover la inclusión social, económica y política de todas las personas, sin importar su edad, sexo, discapacidad, raza, etnia, origen, religión o situación económica u otra condición. También el de asegurar que se eliminen las políticas discriminatorias promoviendo legislaciones, políticas y medidas adecuadas.

El decimosexto objetivo consiste en promover sociedades justas, pacíficas e inclusivas. Entre sus metas se encuentra la de disminuir todas las formas de violencia y las tasas de mortalidad en todo el mundo. Asimismo, el de reforzar las instituciones nacionales, para impulsar a todos los niveles la capacidad de prevenir la violencia y derrotar el terrorismo y la delincuencia.

Estos objetivos guardan relación destacada con el *bullying* en que este se entiende como una forma de desigualdad, contraria a espacios más justos y pacíficos. Sin duda, son fines que pretenden promover una igualdad real y efectiva, alejada de la violencia y la delincuencia, reduciendo así también las tasas de mortalidad donde este tipo de acoso se traduce en una de sus causas.

### **3.2. Ministerio de Educación y Formación Profesional**

En el ámbito español, recientemente el Ministerio de Educación y Formación Profesional, que es el que tiene las competencias directas sobre el tema, le ha querido dar la relevancia al acoso escolar considerándolo un asunto de Estado, realizándose un estudio estatal sobre la convivencia escolar en centros de Educación Primaria, el mayor realizado en este ámbito, que ha sido elaborado por el Grupo de Investigación Meca, de la Universidad Alcalá de Henares (Madrid). En este estudio, el 9,53% de los alumnos encuestados han respondido sentirse acosados y el 9,2% han sufrido ciberacoso como indica el Ministerio de Educación y Formación Profesional (2023); mientras que el 4,58% de los alumnos han respondido que han acosado en alguna ocasión. El informe se ha realizado con datos de casi 40.000 alumnos, familias, maestros y equipos directivos y de orientación. Los referentes a los que han afirmado acudir los alumnos han sido en un 30,91% a un profesor, en un 20,17% a un familiar y en un 14,8% a otro compañero. Casi el 10% de los encuestados ha afirmado haberse enfrentado al agresor, mientras que casi el 7,17% ha reconocido no haber sabido qué hacer.

Pon algo más para ir enlazando estos bloques... por ejemplo... Está claro que desde el ministerio se es consciente del problema, a pesar de que no existe un Plan nacional...(no sé si existe...)

### **3.3. Plan Nacional contra el Acoso Escolar de AEPAE**

La Asociación Española para la Prevención del Acoso Escolar, tiene en marcha un plan de prevención integral del acoso escolar que es todo un referente nacional e internacional, surgido de la experiencia de más de 4.000 víctimas y además de su entorno próximo. Desde la asociación consideran que la prevención de la violencia escolar es una manera de eliminar conductas como la delincuencia en los jóvenes, el *mobbing* o la violencia de género, y de este modo construir una sociedad más sana para todos. Entre sus premios cuenta con el otorgado por el Gobierno de España por “Prevención de la ciberviolencia de género adolescente”, también el Premio de “Buenas Prácticas Educativas en Privacidad y Protección de Datos para un Uso Seguro de Internet”, otorgado por la AEPD (Agencia Española de Protección de Datos), el Premio ENATIC a la Responsabilidad Social o el Premio Botón de Plata de Youtube por el trabajo educativo realizado en su canal para más de 100.000 suscriptores .

### Imagen 3

#### Herramientas didácticas para el uso en el aula



Fuente: <https://aepae.es/plan-nacional>

### 3.4 Normativa española sobre el acoso escolar

Desde el punto de vista regulativo, existe en España una ley relativa al tema, la Ley Orgánica 8/2021 de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia: y la Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia, que en su preámbulo indica:

Cabe señalar también, cómo la protección de las personas menores de edad es una obligación prioritaria de los poderes públicos, reconocida en el artículo 39 de la Constitución Española; si en este sentido hacemos hincapié en el ámbito internacional, podemos mencionar la Convención sobre los Derechos del Niño, adoptada por la Asamblea General de las Naciones Unidas el 20 de noviembre de 1989 y ratificada por España en 1990. Los principales referentes normativos de protección infantil circunscritos al ámbito de Naciones Unidas son los tres protocolos facultativos de la citada Convención y las Observaciones Generales del Comité de los Derechos del Niño, que se encargan de conectar este marco de Derecho Internacional con realidades educativas, sanitarias, jurídicas y sociales que atañen a niños, niñas y adolescentes.

En el caso de esta ley orgánica, son especialmente relevantes la Observación General número 12, de 2009, sobre el derecho a ser escuchado, la Observación General número 13, de 2011, sobre el derecho del niño y la niña a no ser objeto de ninguna forma de violencia y

la Observación General número 14, de 2014, sobre que el interés superior del niño y de la niña sea considerado primordialmente.

La Unión Europea, por su parte, expresa la «protección de los derechos del niño» a través del artículo 3 del Tratado de Lisboa y es un objetivo general de la política común, tanto en el espacio interno como en las relaciones exteriores. El Consejo de Europa, asimismo, cuenta con estándares internacionales para garantizar la protección de los derechos de las personas menores de edad como son el Convenio para la protección de los niños contra la explotación y el abuso sexual (Convenio de Lanzarote), el Convenio sobre prevención y lucha contra la violencia contra la mujer y la violencia doméstica (Convenio de Estambul), el Convenio sobre la lucha contra la trata de seres humanos o el Convenio sobre la Ciberdelincuencia; además de incluir en la Estrategia del Consejo de Europa para los derechos del niño (2016-2021) un llamamiento a todos los estados miembros para erradicar toda forma de castigo físico sobre la infancia.

#### **3.4.1. Normativa de Castilla y León**

Puesto que la competencia en materia educativa en España recae en primera instancia en las Comunidades Autónomas, se dan a conocer a continuación un conjunto de órdenes y leyes (Educacyl, s.f) , que con carácter autonómico, en el caso de Castilla y León, tratan de ofrecer una respuesta concreta a los diversos casos de acoso que se den en esta región:

- ORDEN EDU/1071/2017, de 1 de diciembre, por la que se establece el “Protocolo específico de actuación en supuestos de posible acoso en centros docentes, sostenidos con fondos públicos que impartan enseñanzas no universitarias de la Comunidad de Castilla y León”.
- El Decreto 51/2007, de 17 de mayo, regula los derechos y deberes de los alumnos y la participación y los compromisos de las familias en el proceso educativo, y establece las normas de convivencia y disciplina en los centros educativos de Castilla y León, advirtiendo en su exposición de motivos sobre la especial preocupación que provoca en la comunidad educativa y en la sociedad en general, la existencia de conflictos en el ámbito escolar, y la exigencia de una respuesta adecuada por parte de los poderes públicos .

En cuanto al marco escolar, el portal de educación informa sobre una serie de normas relativas a la comunidad de Castilla y León enfocadas a tratar el acoso y la convivencia:

- ORDEN EDU/52/2005, de 26 de enero, relativa al fomento de la convivencia en los centros docentes de Castilla y León.

- DECRETO 51/2007, de 17 de mayo, por el que se regulan los derechos y deberes de los alumnos y la participación y los compromisos de las familias en el proceso educativo, y se establecen las normas de convivencia y disciplina en los Centros Educativos de Castilla y León
- ORDEN EDU/1921/2007, de 27 de noviembre, por la que se establecen medidas y actuaciones para la promoción y mejora de la convivencia en los centros educativos de Castilla y León.
- ORDEN EDU/1070/2017, de 1 de diciembre, por la que se establece el «Protocolo de actuación en agresiones al personal docente y no docente de los centros sostenidos con fondos públicos que imparten enseñanzas no universitarias de la Comunidad de Castilla y León».
- ORDEN EDU/1071/2017, de 1 de diciembre, por la que se establece el «Protocolo específico de actuación en supuestos de posible acoso en centros docentes, sostenidos con fondos públicos que impartan enseñanzas no universitarias de la Comunidad de Castilla y León».

<https://www.educa.jcyl.es/convivenciaescolar/es/normativa/principales-normas-convivencia-cyl>

### **3.5. Aspectos jurídicos a considerar**

A nivel nacional, estas cuestiones recaen en el ámbito de lo penal, así como del derecho civil, por lo que se ofrecen en este apartado una serie de leyes, artículos y órdenes que tienden a dar una respuesta clara y contundente en la medida de lo posible, a este tipo de situaciones traducidas en acoso.

En los casos de *bullying* y *ciberbullying*, la responsabilidad civil prevista en el *art. 1903 del Código Civil* recaerá sobre los titulares de los centros docentes o de las personas que representen legalmente a los menores que acosan según la concreción del acoso escolar y el lugar donde este se produzca.

A ello se añaden:

- Artículo 1902. El que por acción u omisión causa daño a otro, interviniendo culpa o negligencia, está obligado a reparar el daño causado.
- Artículo 1903. La obligación que impone el artículo anterior es exigible no sólo por los actos u omisiones propios, sino por los de aquellas personas de quienes se debe responder. Los padres son responsables de los daños causados por los hijos que se encuentren bajo su guarda. Los tutores lo son de los perjuicios causados por los

menores que están bajo su autoridad y habitan en su compañía. Las personas o entidades que sean titulares de un Centro docente de enseñanza no superior responderán por los daños y perjuicios que causen sus alumnos menores de edad durante los períodos de tiempo en que los mismos se hallen bajo el control o vigilancia del profesorado del Centro, desarrollando actividades escolares o extraescolares y complementarias. La responsabilidad de que trata este artículo cesará cuando las personas en él mencionadas prueben que emplearon toda la diligencia de un buen padre de familia para prevenir el daño.

Por su parte, la *Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia*, dice que luchar contra la violencia en la infancia y adolescencia es básico cuando se habla de derechos humanos ya que se está hablando de respetar y asegurar la integridad física y emocional, así como la dignidad humana de todos ellos, con la prevención de la violencia en todas sus variantes (Ley Orgánica 8/2021, de 4 de mayo, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia. BOE, N° 134, de 05 de junio de 2021): <https://www.boe.es/buscar/pdf/2021/BOE-A-2021-9347-consolidado.pdf>).

### 3.6. Administraciones públicas y organizaciones privadas

Para terminar este capítulo se recogen en forma de tablas, otras entidades o instituciones públicas y privadas entre cuyos fines recogen de una u otra forma la necesidad de acabar con el acoso escolar.

**Tabla 2**

#### Administraciones públicas

*Observatorio Estatal de la Convivencia Escolar*

<https://www.educacionyfp.gob.es/mc/sgctie/convivencia-escolar/observatorio.html>

Entendiendo desde un principio que la dignidad personal y el respeto de los derechos individuales son inherentes al ser humano, tal y como defiende la Constitución Española en su artículo 10.1, promoviendo el desarrollo de la personalidad, el respeto a la ley y a los derechos de los demás para garantizar así un orden político y lograr una paz en el terreno social.

El observatorio tiene como objeto dar respuesta las diversas situaciones de aprendizaje de la convivencia escolar, elaborar informes y llevar a cabo estudios y diagnósticos, así como ofrecer medidas y actuaciones que favorezcan y hagan más fácil la consecución de un clima escolar óptimo en los centros educativos.

*Defensor del Pueblo (puede intervenir en casos de acoso y ciberacoso)*

<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1981-10325#:~:text=El%20Defensor%20del%20Pueblo%20es,cuenta%20a%20las%20Cortes%20Generales>

Siendo la persona designada para defender los derechos los derechos constitucionales y que son también fundamentales en las personas y comunidades, actuando también en beneficio del cumplimiento de los deberes que tienen las administraciones públicas, así como la prestación de servicios

### Tabla 3

#### Organizaciones privadas

*Fundación ANAR (Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo)-*

Entidad privada sin ánimo de lucro

[https://www.anar.org/?gclid=CjwKCAjw44mlBhAQEiwAqP3eVqrH5BTvzSrwD27PKoho8hc3Un3z16JJYJBj6tfwwE27fNs2ki3DGhoCR5oQAvD\\_BwE](https://www.anar.org/?gclid=CjwKCAjw44mlBhAQEiwAqP3eVqrH5BTvzSrwD27PKoho8hc3Un3z16JJYJBj6tfwwE27fNs2ki3DGhoCR5oQAvD_BwE)

Se trata de una organización sin ánimo de lucro originada en el año 1970, cuya labor se enfoca a la promoción y defensa de los derechos de los niños y niñas, así como de los adolescentes que se encuentran en situación de riesgo y desamparo, a través de proyectos diversos, amparándose en el marco de la Convención de los Derechos del Niño de Naciones Unidas. Su objetivo principal atiende a dar voz a todos aquellos niños y adolescentes en situación de vulnerabilidad.

*Asociación Protégeles - Bienestar y protección infantil*

<https://bienestaryproteccioninfantil.es/asociacion-protegeles/>

Una asociación creada en el año 2002 y sin ánimo de lucro. Entre sus líneas de actuación, se encuentra el dar parte a la policía de todas aquellas sitios web de pornografía infantil, con el fin de eliminarlas o desarrollar líneas de ayuda y atención profesional, contando con psicólogos, abogados y otros expertos para dar respuesta a menores, familias y centros educativos que tienen situaciones de acoso sexual o ciberbullying entre otros.

*Save The Children - Trabaja en el ámbito de Educación y conflictos*

<https://www.savethechildren.es/>

Tratan de dar una respuesta positiva y una oportunidad a todos aquellos niños que se encuentren en situación de vulnerabilidad y que están expuestos a la pobreza, la violencia o a situaciones de emergencia.

## **4. Análisis de buenas prácticas comunicativas frente al acoso**

### **4.1. Introducción**

Como se avanza en el apartado 2 de este trabajo, se ha realizado una búsqueda de acciones y programas contra el acoso y el ciberacoso difundidos en España, con el fin de analizarlas para poder orientar de manera adecuada nuestra propuesta. Para la selección de estas acciones se ha aplicado el criterio de considerar estas iniciativas como buenas prácticas, entendiendo por tales las que cumplen los siguientes requisitos: tienen un enfoque educativo, son adecuados para la edad y el público objetivo, se han tenido en cuenta criterios de inclusión y diversidad, y calidad en la producción.

También se ha tenido en cuenta el hecho de que en estas iniciativas de importancia a las influencias que pueden ayudar a mejorar y prevenir la situación.

Las acciones seleccionadas son:

- Campaña: “No mires para otro lado”
- Campaña: “El acoso nos puede tocar a cualquiera. Habla con tus hijos”.
- ScapeFake: “¿Te atreves con el reto?”
- Proyecto Buentrato Segovia - Cooperativa Alcázar
- Campaña: “Perspectivas”
- PDA Bullying
- Campaña: #2entoclase
- Pantallas Amigas
- Campaña: ¿Qué tal en el cole? Stop Bullying

Como ejemplo más emblemático destaca el proyecto de la Fundación ColaCao. Esto se debe a que, además de ser un modelo de buena práctica en él se muestra una representación directa de los grupos de interés considerados aquí como más directamente implicados en la prevención del problema: profesores, personas que sufren *bullying* y padres. Posee coherencia de identidad y que además influye positivamente en la reputación de la marca implicando a la sociedad, tanto en las acciones llevadas a cabo por la Fundación tanto en centros como en redes teniendo en cuenta a profesionales especializados en diferentes ámbitos como en los productos que salen en la venta en los que se muestra un interés real por tratar de concienciar sobre el acoso escolar.

Esta acción pretende ser un altavoz de reivindicación y concienciación social, queriendo que los casos se denuncien a tiempo, realizando diversas iniciativas en el ámbito de la divulgación, la educación y la investigación. Se trata de una plataforma online principalmente dirigida a madres y padres que busca dar claves para la prevención de la violencia escolar además de trabajar en diversos valores como el empoderamiento o la autoconfianza. Aunque se analizará más adelante este caso en profundidad, se adelanta el contenido de los dos episodios que forman parte del mismo, donde se evidencia la pertinencia de utilizarlo como un referente de gran importancia.

En el primer episodio, hablan tres personas conocidas en los medios de comunicación, que son padres y que en su trayectoria han tenido relación con el acoso y el ciberacoso de un modo notable. La conversación está dirigida por Lucía Galán, pediatra y escritora, premiada por su compromiso con la infancia. Una de las personas que conversan con Lucía, es Jero García, presidente de la Fundación FAID-Jero García que ayuda a la integración a través del deporte y lucha activamente contra el acoso escolar. Reconoce haber sido acosador durante el programa, aportando de este modo también su punto de vista. En este primer episodio, que se puede ver en diferentes vídeos, también se habla de señales de comportamiento en los menores que son víctimas y cómo detectarlas y las herramientas a poder emplear. El segundo episodio versa sobre educación contra el ciberbullying. En este caso los protagonistas son padres que conversan sobre el acoso y ciberacoso y la relación que tuvieron con sus hijos, en este caso dirigidos por una psicóloga especializada en redes sociales. Se habla del aislamiento de la víctima, técnicas a utilizar, la relevancia de los profesores en los casos de acoso, la concienciación tanto por parte de las víctimas como de los acosadores, y de las características del ciberacoso.

Seleccionadas las acciones, los objetivos específicos del análisis son:

1. Reconocer los mensajes y los públicos destinatarios de cada campaña

2. Determinar los objetivos y la repercusión de cada campaña.
3. Describir el discurso empleado en cada campaña y las acciones que llevan a cabo.

Para el análisis, además del título y el año de inicio de la acción, se tendrán en cuenta los siguientes ítems: objetivos, emisor, canales de difusión y piezas; realizándose la descripción del contenido de las mismas.

## **4.2 Análisis de buenas prácticas contra el acoso**

En un primer bloque se analizan las campañas seleccionadas excepto la de la Fundación Cola Cao, que como se ha explicado antes se deja para un análisis más detallado por su importancia.

### **4.2.1. Campaña: “No mires para otro lado, actúa”.**

Esta campaña fue realizada por el Ministerio de Educación y la Fundación Atresmedia en 2021 con motivo del Día Internacional contra el Acoso Escolar de 2021. En este caso aparecen ejemplos de violencia verbal y de violencia social, incluyendo también ciberacoso. El vídeo tiene un componente educativo y reflexivo, y muestra también estereotipos en mensajes y diferentes contextos durante el horario escolar.

En la primera escena se presenta una situación de un recreo en el que unos niños están jugando a la comba y una niña se acerca interesada en jugar también. Comienzan dos niños que miran hacia abajo o reprimen expresar disconformidad ante lo que está diciendo otra compañera que le dice a la niña que quiere jugar: “te digo todos los días que no queremos jugar contigo. ¡Fuera!”.

A continuación, se refleja con voz en off una expresión conocida por emplearse para quitarle importancia a las acciones que realizan los menores: “¡Pero si esto es cosa de niños!”. Posteriormente, entre escena y escena, se leerán y escucharán otras como: “¡Pero si esto ha pasado toda la vida!” y “¡Pero si es que en las redes pasan estas cosas!”.

En la segunda escena ha desaparecido una mochila en un aula, se utilizan expresiones ofensivas como “pringao”, “empollón”, “bicho raro” y hay un grupo de acosadores (en este caso un chico y una chica, junto a otro al lado de ellos que se ríe cómplice junto a estos y otro que se ríe a mayor distancia de los anteriores).

La tercera escena muestra a una persona adolescente en su habitación que recibe incesantemente mensajes en su móvil, entre ellos se puede leer: “no queremos gente como tú en nuestro instituto”, “nenaza”, “no te acerques a nosotros”.

Para finalizar el vídeo, se muestra un aula con niños y los siguientes datos leídos por los Javis (actores y directores españoles):

Uno de cada tres estudiantes ha sido intimidado por sus compañeros en la escuela al menos una vez en el último mes en todo el mundo. Los niños, niñas y jóvenes que sufren acoso escolar o ciberacoso presentan peores resultados educativos, ansiedad, depresión, soledad y baja autoestima e incluso pueden llegar a plantearse el suicidio. El acoso escolar y el ciberacoso destruyen vidas y el futuro de las personas que lo sufren.

Concluye con la frase principal de la campaña: “No mires para otro lado. ¡Actúa!”, junto a la frase en la pizarra de “Stop bullying”.

Esta campaña quiere concienciar respecto a que las situaciones de acoso se pueden dar en las aulas de todos los colegios de España, por lo que es fundamental la prevención y también la detección.

#### **4.2.2. Campaña “El acoso nos puede tocar a cualquiera. Habla con tus hijos ”**

El público al que se dirige esta campaña son las familias tanto de las víctimas, como las de los testigos y los acosadores con relación al *bullying* escolar. Se alude a la responsabilidad y a la empatía por parte de los padres hacia sus hijos y hacia las personas que sufren acoso escolar, tanto si sus hijos son víctimas como si son los que realizan la violencia. Esta campaña ha sido lanzada por la Fundación Mutua Madrileña y la Policía Nacional en 2023 para la sensibilización de la violencia escolar tanto para los casos de acoso como los de ciberacoso. La duración de estos vídeos es de entre 1 y 2 minutos. En el primer vídeo, se aprecia a un adulto (hombre) en una cafetería al que se le acerca otro que acaba de entrar (también de sexo masculino), y se aprecia cómo el segundo le come el desayuno al primero. Pretende poner en adultos lo que podría ser una escena posible de colegio e instituto. El adulto que acosa le exige también que le dé el dinero que lleva, mientras se aprecia cómo una mujer observa la escena, pero en lugar de ayudar mira para otro lado por miedo, el camarero y otros clientes tampoco hacen nada para ayudar. El “bully” [MCAL3] destruye una imagen en la que aparecen los hijos del protagonista y amenaza a la víctima,

mientras le da en la espalda. En este vídeo se aprecia tanto la violencia verbal como la física. El vídeo concluye destacando la frase: “En el colegio tus hijos son testigos de escenas como esta. El acoso nos puede tocar a cualquiera. Habla con ellos y actúa”.

El segundo vídeo comienza con un niño temeroso caminando por el pasillo como se aprecia por su lenguaje no verbal (postura, expresión). Un compañero en un tono agresivo se dirige a él diciéndole: “¿pero tú dónde vas con esa cara?”. Continúa escuchándose al agresor cómo continúa acosando mientras en la imagen se aprecia otra escena del niño agredido en soledad en el patio que continúa con miedo. En las siguientes escenas se sigue acompañando escenas de violencia escolar con el discurso de el “bully”, como intimidación en el pupitre de la víctima, que le tiren la basura, que le empujen y persigan a la salida del centro de estudios, múltiples agresiones físicas que muestran el horror del niño. La última escena muestra a un adulto levantándose de la cama por haber visto lo relatado con anterioridad a modo de pesadilla, y resulta ser el padre del chico que hace bullying. El vídeo finaliza destacándose: “Que tu hijo sea acosado, es una pesadilla. Que tu hijo sea un acosador, también. El acoso nos puede tocar a cualquiera. Habla con tus hijos para prevenirlo”.

El tercer vídeo muestra a un adulto volviendo de trabajar con una música triste en una calle vacía, cogiendo un bus en el que únicamente está él, y en una sala de trabajo sin ningún compañero o compañera cerca. Concluye su última escena en una mesa en la que está su familia, todos en silencio, aunque estén hablando salvo el protagonista y la hija. La información que se subraya en este contexto es: “Un niño acosado se siente completamente solo. Saber lo que sienten sus hijos cuando sufren acoso escolar es el primer paso para combatirlo. El acoso nos puede tocar a cualquiera. Habla con tus hijos.”. Al final el padre le pregunta a su hija si se encuentra bien.

#### **4.2.3 Scape Fake - Segovia One Health: ¿Te atreves con el reto?**

One Health/ Una sola salud pretende equilibrar de un modo sostenible la salud de las personas, los animales, las plantas y los ecosistemas, estando todos estos vinculados.

En este Scape en el que he tenido el honor de poder colaborar, se trabaja con noticias falsas y noticias verdaderas, aportándoles información al acabar la sesión en la que pueden apreciar los participantes cómo identificar noticias falsas, además de los problemas que encontramos en el día (olas de calor, contaminación atmosférica, pérdida de ecosistemas y biodiversidad, guerras, desigualdades, adicción a plataformas digitales y contenidos, aumento del odio, la ansiedad y la depresión...).

Se explica que la especie humana utiliza las herramientas digitales (o abusa de las mismas), y estas pueden conducir a un aislamiento o a tener relaciones sociales físicas o virtuales.

El *odio* está presente tanto en las noticias que tienen que analizar los participantes en diversas salas como en una de las salas en la que podrán sentir el odio que se recibe ante una situación de acoso, y la forma de combatirlo es mediante la unión y la realización de actividades comunes que contribuyan a la mejora de la salud.

Los resultados propuestos por la encuesta que realizó Segovia One-Health en relación a la salud revelaban en la cuestión: “tengo red de apoyo familiar cuando lo necesito” mayoritariamente muestran conformidad, aunque el porcentaje insuficiente o medio no es notablemente bajo.

En cuanto a la afirmación “si lo necesito, puedo pedir ayuda a amigos, vecinos...”, la gráfica revela datos más discretos, si bien en mayoría afortunadamente puede contar con personas próximas aparte de la familiar, el nivel medio es el segundo más abundante (3 de 5).

La oración “tengo recursos psicológicos para afrontar situaciones diarias” muestra respuestas más repartidas, principalmente en los niveles entre medio y alto (3 y 4 sobre 5). Sorprende que estar totalmente de acuerdo (5) no sea la opción más seleccionada y que la opción 1 tenga una representatividad por encima de la 2, lo cual revela que hay personas que debido a causa económica, de falta de tiempo, de referentes o por otras razones, a pesar de tener una necesidad de acceder a estos recursos psicológicos no lo hace.

#### **4.2.4 Proyecto Buentrato Segovia - Cooperativa Alcázar**

La Fundación ANAR (Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo de Exclusión) ha desarrollado a lo largo del curso 2022/2023 un año más el proyecto Buen Trato en el centro segoviano Cooperativa Alcázar.

En esta edición hemos trabajado la Delegada de la Fundación en Segovia y en Castilla y León Natalia Fernández Borregón, Mary Nieto y Marcos García, alumnos de prácticas de la Universidad de Valladolid.

15 alumnos voluntarios de segundo de la ESO han demostrado su compromiso con la prevención de la violencia, y mediante diferentes acciones como una sesión réplica preparada por ellos para sus compañeros de 5º y 6º de Primaria han trasladado conocimientos, juegos y conciencia sobre lo importante que es prevenir y detectar la

violencia escolar sabiendo cuáles son sus tipos y situaciones y de qué formas pueden pedir ayuda. Asimismo, han elaborado un mural que ha contado con la participación de los alumnos de Primaria e Infantil con mensajes positivos que invitan al buen trato.

Entre las acciones realizadas en las diferentes sesiones se encuentran:

- Exposición de *conceptos* relacionados con la violencia y el acoso escolar.
- Realización de *actividades* para reflexionar, aprender y compartir ideas relacionadas con la prevención de la violencia y el acoso escolar.
- *Exposición* sobre formas de reflexionar para que se pongan de acuerdo en su proyecto creativo. Líneas de instrumentación básica en relación a la prevención de la violencia.
- Transmisión a los niños de las consecuencias para las víctimas, los porqués de los agresores, mensajes claros y sencillos para que los chicos puedan transmitir mensajes para la réplica y que les motive.
- Ficha creada para acompañar un vídeo sobre una escena de la película Wonder en la que se pregunta sobre las formas en las que el protagonista es acosado, cómo recibe ayuda, qué actitud les llama la atención por parte de los padres de un compañero y del director y qué mensajes se les podría decir a la víctima para que sea feliz y cambie su situación.
- Exposición de los chicos de un minuto sobre diferentes temas para reflexionar sobre ellos y hablar con seguridad de una forma improvisada (temas como amor, respeto, amistad, diferencias, trabajo en equipo, fortalezas, debilidades, aprendizaje, bullying, buen trato, participación, agresor y víctima, violencia y ayuda).
- Identificación de Red Flags (acciones que pueden herir a los demás) mediante reflexión y puesta en común.
- Ejemplos de diferentes tipos de violencia (social, verbal, física) mediante relatos creados e investigados además de haber trabajado con testimonios reales.

#### 4.2.5 Campaña “perspectivas”

*Vídeo: Elegí Cuidarte - Movistar Cyberbullying.*

El vídeo comienza con la oración: “Más chicos de los que imaginas son víctimas de cyberbullying. Una forma digital que los sigue a todos lados”.

Un chico adolescente sale del autobús preocupado, llega a clase y le pone un compañero la zancadilla ante las risas de los demás. El chico intenta ignorar las acciones y comentarios de los demás, parecer inamovible mientras es responsable con sus estudios, pero los bullies no cesan de molestar. Se intuye que el chico podría llevar a cabo malas acciones como quitarse la vida, pero afortunadamente al final del vídeo, la madre del chico va a hablar con él y le abraza mientras este llora.

*Se concluye con la frase: “Hablar de cyberbullying es el primer paso para lograr un cambio. Elegí Cuidarlos. Si notas un cambio en su conducta: aislamiento, bajo rendimiento escolar, pueden ser señales de cyberbullying”.*

Se observa que el chico trata de no parecer vulnerable, algo imposible ante la situación de acoso que está viviendo a causa de la insensibilidad de los acosadores.

Movistar ha desarrollado esta campaña en un nuevo formato de vídeo interactivo y girando el móvil se puede trabajar el problema de la violencia digital y observar los dos puntos de vista.

Esta campaña se ha realizado junto a la Asociación Civil Faro Digital originada completamente para el formato smartphone.

La web se ha creado concretamente para esta campaña y ofrece información, además de animar a las víctimas a confiar en los adultos, y que los adultos estén pendientes de las señales que muchas veces no se observan fácilmente.

Esta campaña fue muy aplaudida en redes sociales contando con más de 4 millones de impresiones y originando una gran sensibilidad social a poco tiempo de su lanzamiento.

#### **4.2.6 PDA (Prevención, Detección y Actuación) BULLYING**

Consiste en una red de instituciones que promueven buenas prácticas para prevenir, detectar y actuar ante los casos de violencia escolar y ciberacoso entre iguales.

Otorgan certificados verificando buenas prácticas, y acompañan y dan respuesta las necesidades que se detectan y sus objetivos. Contiene criterios e indicadores objetivos consensuados por las instituciones.

Ofrecen soluciones comunitarias para superar el bullying y la acreditación del centro, y cuenta con formación para profesionales.

Su Programa de Educación Audiovisual Contraste contiene talleres y sesiones para alumnos, profesores y familias.

#### **4.2.7 #2ENTUCLASE**

Esta campaña de UNICEF está protagonizada por el actor Miguel Bernardeau, conocido por protagonizar series como *Élite* (Netflix) o *La Última* (Disney).

Desde UNICEF aportan el dato de que al menos 1 de cada 5 niños, y 1 de cada 7 niñas tienen alguna implicación en episodios de ciberbullying, como ciberagresor o como víctima.

El actor en el vídeo se presenta y enseña a los espectadores lo que sucede cuando sube una foto en Instagram. Muestra de forma rápida todos los comentarios que recibe por una foto, y plantea qué sucedería si en lugar de *likes* fueran insultos o comentarios como “*no vales para nada*”, o que te humillen por algo relacionado con tu personalidad o con motivo de quién te gusta, dando una llamada de atención a que hay dos personas en la clase que soportan el ciberacoso comentando las consecuencias que conlleva como el temor a ser uno mismo o a ir al colegio. Finaliza el vídeo con un mensaje de calidez y la aceptación a la personalidad, a llevar cualquier tipo de ropa con una invitación a que las cosas pueden cambiar si no se calla ni se es cómplice del ciberacoso.

#### **4.2.8 Pantallas Amigas**

Es una iniciativa internacional (colaboración y desarrollo en 15 países) con origen en España en el año 2004 con el objetivo de promover el uso no perjudicial y con seguridad de las nuevas tecnologías y el promover que haya una ciudadanía digital responsable en la adolescencia y en la infancia.

En el año 2006 publicó su primera guía sobre el ciberbullying.

Contiene cinco pilares de actuación: habilidades para la vida digital mediante la educación, innovación, comunicación educativa, fomento de valores universales y transversalidad con otras cuestiones educativas.

#### **4.2.9 ¿Qué tal en el cole? Stop Bullying**

Es una campaña de sensibilización que lanzó en 2017 Repsol con la participación de personas conocidas y especialistas charlando sobre el bullying. Para esta campaña se ha realizado un concurso de vídeos promovido por los pilotos de Moto GP y Trial del Equipo de Repsol Honda, para los alumnos por medio de los centros escolares.

La idea es incentivar el diálogo entre padres, alumnos y profesores para prevenir, detectar y acabar con el acoso escolar mediante diferentes contenidos y actividades.

Se realizó un evento con especialistas como la psicóloga Patricia Ramírez o Jorge Flores.

#### **4.3 Análisis del proyecto “Educando contra el bullying” y Programa Escolar “Somos únic@s” (Fundación ColaCao).**

Como se dijo al principio, este Trabajo Final de Máster versa sobre las Influencias positivas contra el acoso y el ciberacoso y una de esas influencias positivas, son los padres tanto de las víctimas como de los agresores y de las personas que ven la situación y tienen poder para ayudar, perjudicar o quedarse sin hacer nada ante una situación. En los ejemplos de buenas prácticas ya analizados estas influencias han tenido peso ya que implican a varios de estos referentes.

Se analiza aquí en mayor profundidad el caso de la *Fundación ColaCao* para contribuir contra el acoso y el ciberacoso, un proyecto que sigue en activo y que comprende: “Educando contra el bullying”, y el programa “Somos únic@s”.

He pensado en realizar sobre la marca *ColaCao* porque al ir al comprar un producto accesible por muchísimas personas, el que incluya un mensaje resaltado de

“#Repiteconmigo : ¡No al bullying! Súmate al proyecto solidario y luchemos contra el bullying”, como se ve en la imagen que realicé para la portada, es un tema relevante que afecta a muchísimos menores e incluso adultos y me parece interesante para investigar y conocer más en profundidad.

Desde la Fundación presumen de que la marca Colacao lleva más de 75 años contribuyendo en el desarrollo intelectual y físico de los niños, además del emocional y del de su personalidad, misión que quieren llevar a cabo,

Pretenden ser un altavoz de reivindicación y concienciación social, queriendo que los casos se denuncien a tiempo, realizando diversas iniciativas en el ámbito de la divulgación, la educación y la investigación. Asimismo, informan colaborar con la asociación NACE (Asociación No al Acoso Escolar) para la difusión y la sensibilización del acoso escolar.

El Proyecto está integrado a PDA Bullying (<https://pdabullying.com> ) y a Hispania contra el bullying (<https://hispaniasuma.org/> ).

Respecto a la reciente campaña realizada por la Fundación Colacao: “Educando contra el bullying”, se trata de una plataforma online principalmente dirigida a madres y padres que busca dar claves para la prevención de la violencia escolar además de trabajar en diversos valores como el empoderamiento o la autoconfianza.

Los contenidos de la plataforma se suben semanalmente, y explican lo que es el bullying desde varios puntos de vista (espectadores, víctimas, acosadores), además de tratar otros temas como las secuelas que sufren las víctimas en la adultez o las señales del acoso escolar. En este trabajo se abordarán sus dos primeros episodios que se destacan en un vídeo introductorio y cuatro vídeos.

#### **4.3.1. CANCIÓN DEL COLACAO ASOCIADA A LA MARCA**

Aunque los tiempos van cambiando, en su origen la marca ColaCao fue reconocida en España por una canción que podría tildarse de un tanto racista y esclavista. Esta canción con el título de “Confidencias con Nutrexpa”, fue repartida como promoción gratuita para promocionar el producto del ColaCao (Nutrexpa fue un grupo de alimentos de España conocido por sus galletas, chocolates y otros productos, fundado en 1940 conteniendo el ColaCao entre sus chocolates hasta separarse en dos empresas independientes en el año 2015, Idilia Foods sería la que contiene la marca ColaCao).

Esta letra, escuchada por primera vez por los españoles en 1955, y no vista hasta 1962 en televisión en un anuncio de dibujos animados, inicialmente, contenía en sus primeras

palabras: “Yo soy aquel negrito del África tropical, que cultivando cantaba la canción del ColaCao”, también incluía partes en su letra en las que solo descubría como referentes personas de éxito con profesiones que relacionaba solo con el género masculino (tanto en la propia letra como en las imágenes que incluía el anuncio explicativas): “lo toma el futbolista para entrar goles, también lo toman los buenos nadadores, si lo toma el ciclista es el amo de la pista...”. Se puede ver la versión animada en este enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=zLA7BtVwpcQ&t=79s>

En 2020, Manu Guix, que es cantante, compositor y director musical muy vinculado con el conocido programa musical Operación Triunfo, ha cambiado la letra por una más inclusiva manteniendo algunas partes que promocionan el producto y se recuerdan. Esta actualización ha tenido en cuenta la igualdad de género además de las señas de identidad del producto. En la nueva versión se pueden apreciar a modo de comparación estas frases correspondientes a las mencionadas anteriormente: “Hay cosas que nunca cambian, que siempre serán igual, con leche cada mañana y con cacao natural... lo toman futbolistas y nadadoras, grandes artistas y super campeonas”. Se puede ver la versión nueva de la canción en este enlace de la cuenta oficial de ColaCao que cuenta con más de 7 millones de visualizaciones: <https://www.youtube.com/watch?v=h3oyqaGLxgc>

#### **4.3.2 FUNDACIÓN COLACAO: PROGRAMA “SOMOS ÚNIC@S”**

Como informan desde la Fundación, el bullying afecta a unos 2 millones de menores en España y sigue siendo uno de los problemas que más se silencia. El programa “Somos únic@s” se centra en la prevención del acoso escolar y pretende educar contra este desde la educación emocional, el respeto y la prevención. Es un proyecto sin coste y que se dirige a los alumnos de Primaria, que pueden utilizar todo tipo de centros (públicos, concertados o privados y en todas las lenguas cooficiales). Se trabaja la autoestima, el autoconocimiento y la propia personalidad. Este programa se adapta a las necesidades de los profesores y contiene materiales específicos adaptados para cada ciclo. Involucra a toda la comunidad educativa: desde el profesorado, el alumnado y las familias.

La Fundación ColaCao desde su creación ha dado muchas muestras de responsabilidad social contribuyendo contra el acoso escolar. Una de ellas, es la campaña de comunicación: “#Repíteme conmigo: Soy únic@”, asociada a que los niños valoren sus diferencias y sean la mejor versión de ellos mismos, pretendiendo alzar la voz contra el acoso escolar en los centros educativos y poniendo el foco tanto en los niños como en sus padres reales. Al final del vídeo, se repite el título con contundencia al afirmar “soy único, soy única, y digo no al bullying”. De hecho, “somos únic@s” es el nombre del programa escolar de la Fundación

ColaCao para el alumnado de Primaria que ha desarrollado con posibilidad de registro para docentes y acceso a información para padres y madres.

El acoso escolar muchas veces no se conoce, a pesar de que perjudica a uno de cada cuatro menores según los datos del Estudio Cisneros del Instituto de Innovación Educativa y Desarrollo Directivo de 2006. Las consecuencias para las víctimas pueden ser sociales, educativas, psicológicas y emocionales.

En lo referente a datos, en este programa han participado más de 1,500 centros escolares en el curso 2022/2023, siendo una herramienta válida y aplaudida por más del 96% de los docentes, afirmando el 97% haber visto cambios relevantes en el alumnado. En este primer año de implementación, más de 145.000 estudiantes han sido formados contra el bullying.

#### Imagen 4

#### Imagen publicitaria de la marca Fundación ColaCao



### 4.3.3 FUNDACIÓN COLACAO EN REDES SOCIALES

En la cuenta de Twitter de la Fundación ColaCao (@fundcolacao), cuentan con más de 400 seguidores y suben contenido de forma activa relacionado con sus acciones como vídeos, encuestas, datos, escritores que escriben historias relacionadas con valores e información.

#### Imagen 5

#### Captura de Twitter de la cuenta oficial de la Fundación ColaCao



#### Imagen 6

#### Captura de tweet de la cuenta oficial de la Fundación ColaCao



La Fundación ColaCao cuenta en Facebook con 375 seguidores con contenido igual al de la cuenta de Twitter, pero diferenciándose por incluir un mayor número de vídeos además de

otros elementos informativos concretos que solo añade en esta red social. A continuación, dos ejemplos de publicaciones que están únicamente en esta red social: la primera, detalla de forma extensa cuatro datos clave que pueden identificar contextos de acoso escolar, viéndose debajo una imagen que destaca resumidamente las ideas que conformaban el texto de una forma colorida y bien explicada. En el segundo caso, uno de los vídeos que se pueden ver también tanto en YouTube como en Tik Tok en los que una pediatra se dirige a los padres concretando señales de bullying como pueden ser un empeoramiento de sus notas, mejora de estas, o detalles como empezar a contar el número de calorías o dar importancia al peso excesivamente, aislamiento social o cambios en el rendimiento deportivo.

## Imagen 7

### Captura de tweet de la cuenta oficial de la Fundación ColaCao



**Fundación ColaCao** 4 d · 🌐

Cuatro claves para identificar situaciones de bullying.

🤔 ¿Cómo saber si nos encontramos ante un caso de **#bullying**?

Desde luego no es fácil trazar la línea entre **#AcosoEscolar** y un conflicto entre jóvenes. H... Ver más

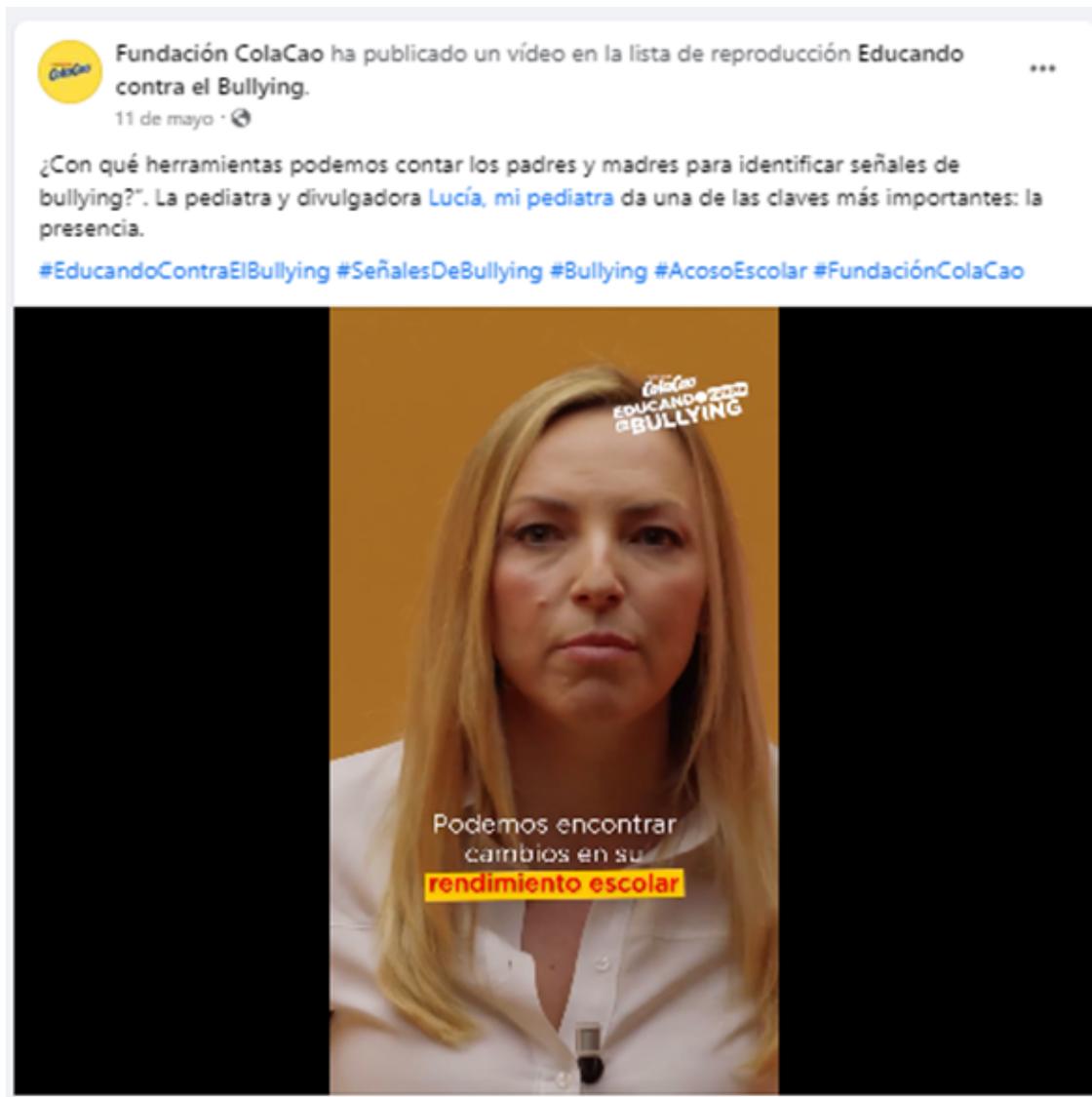
**¿CÓMO IDENTIFICAR EL BULLYING?**

- ES ENTRE IGUALES**  
Debe ocurrir entre niñ@s o jóvenes de edad y características similares.
- SE REITERA EN EL TIEMPO**  
Cuando algo sucede de manera insistente y constante, la víctima puede empezar a sufrir secuelas físicas y psíquicas.
- EXISTE INDEFENSIÓN**  
La víctima no tiene herramientas para defenderse del acoso. El bullying empuja a la víctima.
- ES INTENCIONADO**  
Se considera **bullying** cuando hay voluntad de hacer daño por parte de quien acosa.

\* Y si un conflicto no es **bullying**, también hay que acompañar y dar herramientas

## Imagen 8

### Captura tweet de la cuenta oficial de la marca comercial Fundación ColaCao



La cuenta de Tik Tok de la Fundación es la que alberga mayor alcance, tanto en número de seguidores como en visualizaciones de los vídeos. En la biografía destaca el objetivo de la lucha contra el bullying y ofrece vía de comunicación incluyendo el email además del enlace a la web de la Fundación para que los usuarios se informen o accedan a las herramientas disponibles.

## Imagen 9

### Captura de la cuenta oficial de la marca comercial Fundación ColaCao en Instagram

The image shows the Instagram profile of Fundación ColaCao. At the top, there is a back arrow, the name 'Fundacion ColaCao', a notification bell, and a share icon. Below this is the profile picture, a yellow circle with the 'Fundación ColaCao' logo. The username '@fundacioncolacao' is displayed. The profile statistics are: 5 'Siguiendo', 1893 'Seguidores', and 27.4K 'Me gusta'. There are three interactive buttons: 'Mensaje', a person icon, and a dropdown arrow. The bio reads: 'Luchamos contra el bullying, empoderando niñ@s para sacar lo mejor de sí mism@s.' Below the bio is a website link: 'https://www.educandocontraelbullying.com/'. There are also links for 'Email' and 'Instagram'. At the bottom, there are icons for a menu and a heart. A grid of six video thumbnails is shown, each with a play button and a view count: 215, 260, 674, 297, 2.4M, and 842.3K. The thumbnails feature the ColaCao logo and text related to bullying prevention, such as 'LOS NIÑOS NECESITAN LIMITES' and 'EDUCANDO CONTRA EL BULLYING'.

← Fundacion ColaCao 🔔 ➦



@fundacioncolacao

5 Siguiendo | 1893 Seguidores | 27.4K Me gusta

Mensaje  ▼

Luchamos contra el bullying, empoderando niñ@s para sacar lo mejor de sí mism@s.

<https://www.educandocontraelbullying.com/>

 Email

 Instagram

☰ ❤️

 215

 260

 674

 297

 2.4M

 842.3K

#### 4.3.4 PROYECTO “EDUCANDO CONTRA EL *BULLYING*”

Enlace del canal de YouTube de Fundación ColaCao: <https://www.youtube.com/channel/UCBW6npdklTTcmaZOBF9hcuw>

##### **Vídeo 1: Educando contra el bullying: Un nuevo proyecto de Fundación ColaCao.**

En el primer vídeo, que sirve de introducción del primer episodio y avance del proyecto de la Fundación ColaCao, comienza hablando Sara Carbonero, destacando que tiene dos hijos con edades de 9 y 16 años. Carbonero es una modelo, periodista deportiva y presentadora muy conocida en España. Tiene más de 3 millones y medio de seguidores en Instagram a mes de mayo de 2023, definiéndose como “mamá, periodista y embajadora de UNICEF España”. Sara Carbonero ha trabajado como presentadora en la sección de Deportes en La Sexta Noticias entre 2007 y 2009, y en Informativos Telecinco entre 2009 y 2015. Ha sido reconocida en el año 2010 con una Antena de Oro, y un año más tarde, con un premio TP de Televisión como mejor presentadora de Informativos. En el vídeo revela que con sus hijos mantiene una comunicación diaria respecto a qué es lo mejor y lo peor que les ha sucedido durante el día. Gracias a esa dinámica logró saber qué era lo que ocurría en el aula.

En segundo lugar, aparece Carme Chaparro, madre de dos hijas de 9 y 11 años. Chaparro es una periodista y escritora española. Ha sido redactora en Cadena SER Tarragona y de Informativos Telecinco en Cataluña, siendo también presentadora y editora en el horario de mañana y de tarde. Ha sido presentadora de Noticias Cuatro y de programas como Cuatro al día. En 2017 ganó el Premio Primavera de Novela por su libro *No soy un monstruo*, y en 2018 obtuvo el Premio del Observatorio contra la Violencia Doméstica y de Género, por “su firme compromiso con la libertad, la igualdad y los derechos de las mujeres”.

A continuación, se puede ver a Jero García, padre de dos hijas de 29 y 20 años y dos hijos de 6 años. Jero es un boxeador profesional, deportista y presentador español. Él es presidente de la Fundación FAID-Jero García que ayuda a la integración a través del deporte y lucha activamente contra el acoso escolar. Reconoce haber sido acosador durante el programa, aportando de este modo también su punto de vista.

La cuarta persona se trata de Lucía Galán, pediatra y escritora, que aporta su visión como madre y como profesional. Ha sido premiada por su trabajo divulgativo y su compromiso con la infancia. Durante dos años consecutivos ha estado en la lista Forbes como uno de las 100 mejores médicos de España, y según Consalud Personalidad Digital 2022.

- **Vídeo 2: Herramientas para identificar casos de bullying. Con Lucía Galán**

Lucía Galán informa sobre la necesidad de hablar de bullying, un problema que sucede en todos los colegios, estando presente la idea de que los padres creen que sus hijos les contarían si sucede algún problema, pero la realidad es que uno de cada cuatro jóvenes tarda más de un año en contarlo o no lo cuenta nunca, aunque los padres sean el primer referente al que acuden los adolescentes seguido de sus amigos. Comenta también el aislamiento social que sufren los niños víctimas de acoso sintiéndose incomprendidos, y la importancia que le quitan los adultos con discursos como “son cosas de niños”, ajenos a la realidad, más si cabe en casos de padres cuyo hijo es acosador.

Hay una necesidad de que los docentes, padres y madres sepan identificar las señales, que pueden ser físicas: con origen emocional dolor abdominal y/o de cabeza, pesadillas o tos psicógena (carraspeo).

Las señales de comportamiento, complicadas de detectar pueden ser cambios en el rendimiento escolar (mejora de notas como refugio o caída de las notas), el aislamiento social, rendimiento deportivo, anhedonia, cambios bruscos como puede ser la irascibilidad sin causa o trastornos alimenticios (apreciable entre otras cosas, con pérdida de peso, obsesión con la báscula o ejercicio en exceso).

Las herramientas a poder emplear que destaca Lucía Galán son: presencia de verdad, escucha activa (búsqueda de lugares donde se sientan seguros y tranquilos los chicos), **apertura emocional, preguntas abiertas y reflexivas y juegos.**

- **Vídeo 3: Señales de bullying: cómo detectarlas. Con Sara Carbonero, Jero García, Carme Chaparro y Lucía Galán**

Lucía Galán destaca la relevancia de los dibujos, afirmando que se ataca al individuo, a unas condiciones que no pueden modificarse, y el adolescente o el niño considera que hay algo malo en él. Da el dato de que el bullying es la primera causa de suicidio en adolescentes. Conversando con Jero García, da la clave de la importancia de dar ejemplo los padres para que los hijos sepan comportarse en redes ante un ataque de odio, de la educación en la realidad y en la inteligencia emocional de no herir a otros aunque una persona haya sido herida. Asimismo, hablar con los hijos de emociones o en caso de dudas, para que vean la imperfección y que se les tiene en cuenta.

Sara Carbonero reflexiona sobre la importancia de intervenir a tiempo, el papel de los testigos, detectar cuándo es un caso de acoso y cuándo no. En el vídeo conversa sobre la

utilidad de dedicar tiempo de calidad a sus hijos fuera de la pantalla, comentar “lo mejor y lo peor del día”, revela cómo consiguió detectar un caso de acoso en la clase indicando la relevancia de espacios seguros y momentos determinados para la comunicación.

Carme Chaparro afirma que sufrió bullying sobre todo durante su adolescencia debido a su peso, e indica lo importante que ha sido para ella escribir para conocerse a sí misma reflejando mucho sobre ella en los personajes de sus libros.

Jero García confiesa que un compañero suyo de colegio le agradeció lo que está haciendo contra el acoso escolar recordando este compañero que a sus 14 años alguien le miraba muy mal, le daba collejas o le quitaba la comida o el dinero llegando a un nivel de tener miedo e incluso casi suicidarse, y era el propio Jero. Había sido acosador y no lo sabía.

Destaca la necesidad de poner el foco en el acosador y en la formación en las redes sociales. De una forma muy honesta expone que sentía el miedo de las víctimas, teniendo falta de confianza y de autoestima. Enumera unos cinco tipos de padres que considera que hay, considerando que para ser un buen padre hay que estar, dado que hay otros perfiles que no pasan tiempo con sus hijos, que no educan y los que maleducan.

El vídeo se cierra con una reflexión de Galán sobre la responsabilidad de los adultos de tener las herramientas para velar por el bienestar emocional y físico de los menores para que tengan un futuro feliz.

- **Vídeo 4: Educando contra el ciberbullying. Con Claudia Pradas, psicóloga experta en redes sociales.**

Este vídeo forma parte del segundo capítulo relacionado con el ciberbullying.

Claudia Pradas, que es psicóloga experta en redes sociales, es quien dirige la conversación preguntando a varios invitados que tienen experiencias concretas para compartir.

Elena Martínez es la primera persona en hablar: escritora, profesora, madre y víctima de bullying, comenta que su novela “bajo el paraguas azul” es protagonizada por una chica que comparte una fotografía por whatsApp con poca ropa y a los pocos segundos la imagen estaba en todas partes.

Saca el tema del primer teléfono móvil, que en el caso de su hija fue a los 11 años en el último curso de Primaria por ser la única que no lo tenía en la clase, por lo que recibía burlas y queda excluida de los grupos. Deja clara la importancia de la responsabilidad de revisarlo cuando sea oportuno por si su hija es acosadora. La psicóloga responde sobre la

importancia de la negociación, aplaudiendo la importancia de la supervisión cuanto menor sea la edad.

Raquel Sabatés comparte que su hijo sufrió bullying y que una de las personas que acosaban tenía un padre íntimo amigo suyo que en lugar de reaccionar comentó que no se inmiscuye en la libertad de su hijo.

Es importante el modo sobre cómo expone lo que sufrió su hijo: un niño deportista, líder y con muchos amigos, que por crearse una banda de la que él no formó parte junto a otros dos compañeros sufrieron el acoso. Recibió golpes en el estómago, en la cara, amenazas, insultos, pérdida de ropa... e incluso vio su vida extraescolar y deportiva afectada (tuvo que dejar su equipo de fútbol), y los otros chicos no habían informado en casa lo que sufrían. El nivel de acoso era tal que le marcaban con quién podía jugar o estar en la fila y con quién no. También ha comentado síntomas físicos como se han comentado en varios vídeos en casos de acoso: migrañas repentinas, dolores de cabeza, vómitos... recibió acoso en Tik Tok incluso en vacaciones. Afortunadamente, logró encontrarse mejor tras saberse, gracias a que Raquel gracias a comunicarse con su hijo que se autolesionó. Recibió ayuda de una psicóloga, y finalmente se creó un hashtag con el nombre de su hijo y #tequeremos y recibió comentarios de padres y de otros centros de apoyo.

José Manuel, padre de dos hijos, habla sobre el aislamiento de la víctima. Su hijo también era un chico alegre y empezó a darse cuenta por rasgos físicos que los especialistas médicos no eran capaces de ver la causa (pérdida de conocimiento), sabiendo la causa cinco años después por el psicólogo. En este caso hubo bombardeo de mensajes de WhatsApp por intentar estos padres solucionar la situación hablando con otros padres, amigos de ellos.

Elena indica la importancia para los profesores de notar el cambio en los comportamientos de sus alumnos, completando Claudia, la psicóloga, la importancia sobre la concienciación por parte tanto de las víctimas como de los acosadores, y aprender a tender puentes para crear confianza entre los hijos y los padres para que cuenten lo que viven en las redes sociales.

Francisco Caballero empleó una técnica que observó en un libro (*Descubriendo a Matías*) de juego simbólico empleado como herramienta de comunicación, por medio de unos vasos de colores y unos depresores linguales con preguntas escritas en ellos. Un modo de mantener diálogo y conocer emocionalmente a los hijos identificando los problemas que ha tenido o visto, teniendo en cuenta el lenguaje no verbal. En su caso hubo ayuda por parte

de una asociación y de psicólogo y el problema se superó, al punto de que su hija ahora ha frenado el acoso denunciando la situación al haber sido testigo activo positivo. Ahora en redes si recibe algún mensaje inadecuado hace captura y lo ha enviado vía correo para solucionarlo, habiendo un uso catalizador y responsable de las redes.

- **Vídeo 5: Características del ciberacoso y herramientas para combatirlo. Con Claudia Pradas, psicóloga experta en redes sociales.**

Claudia Pradas, psicóloga, informa sobre la realidad de los daños digitales que pueden doler de la misma manera que los daños físicos.

Comparte dos datos: tres cuartas partes de los niños han sufrido algún tipo de violencia online durante su infancia según Save The Children; y el 99% de los adolescentes tiene al menos un perfil en una red social, y según UNICEF, pasan de media cinco horas al día con el teléfono.

Las cuatro características del cyberbullying son: pueden durar las 24 horas, no hay límites en el espacio, el daño del anonimato en las redes sociales, y la gran barrera digital de los padres y los hijos que dificulta la comprensión del impacto emocional.

Las herramientas que pueden ayudar a abordar el cyberbullying son: saber que es igual de grave que el bullying, detectar la soledad en los chicos y chicas (cuatro de cada diez menores usan las redes para no sentirse solos), la edad media del primer móvil son los 10 años, por lo que es importante plantear y negociar límites, la confianza intentando no controlar ni espiar, y no demonizar los móviles y las redes sociales, ayudando a mantener una relación sana con estos educando contra el bullying.

#### 4.4 Resultados y conclusiones del análisis

Para finalizar este capítulo se recopilan en este apartado las características principales de las buenas prácticas analizadas, entendiendo que todas ellas pueden ser eficaces. Haría falta una mayor conexión entre ellas para que actuaran de forma sinérgica y el resultado mejorase la eficacia de estas acciones.

**Tabla 4**

#### Resumen final de las buenas prácticas

BUENA PRÁCTICA	AÑO	OBJETIVO(S)	ANUNCIANTE	CANALES	PIEZAS/ ACCIONES
“No mires para otro lado, actúa”	2021	-Prevenir el acoso escolar y el ciberacoso para que los colegios sean totalmente seguros.	Ministerio de Educación y Fundación Atresmedia	YouTube	Video
“El acoso nos puede tocar a cualquiera. Habla con tus hijos”	2023	-Reflejar el impacto emocional que poseen todas las personas que intervienen en contextos de acoso.  -Poner en valor la relevancia de la comunicación con menores para que no sean víctimas o agresores.	Policía Nacional y Fundación Mutua Madrileña	Redes sociales de la Policía Nacional (alcance de 7,5 millones de seguidores) y de la Fundación Mutua Madrileña (alcanza al mes a 1,5 millones de personas de hogares de familias de sus asegurados)	3 vídeos con el título:  -Actúa contra el acoso escolar. Nos puede tocar a cualquiera. Habla con tus hijos.

Scape-Fake-Segovia One Health	2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Realizar preguntas y cuestionar cosas por parte de los participantes.</li> <li>-Tener una visión integral del concepto One Health.</li> <li>-Tener un tiempo de diversión.</li> </ul>	Transitio UVa- One Heath	Web	Scape Room realizado de forma gratuita en el Campus María Zambrano de la Universidad de Valladolid para cualquier persona.
<b>BUENA PRÁCTICA</b>	<b>AÑO</b>	<b>OBJETIVO(S)</b>	<b>ANUNCIANTE</b>	<b>CANALES</b>	<b>PIEZAS/ ACCIONES</b>
Proyecto Buentrato Segovia Cooperativa Alcázar	Desde 2011	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Identificar, prevenir y detectar diferentes violencias.</li> <li>-Fomentar en el centro la resolución pacífica de conflictos, compañerismo y una convivencia mejor en el centro.</li> </ul>	Fundación ANAR (Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo)	Web	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sesión réplica</li> <li>-Talleres</li> <li>-Acciones de comunicación</li> <li>-Sesiones informativas</li> </ul>

<p><b>Campaña Perspectivas</b></p> <p><b>Vídeo</b></p> <p><b>Elegí cuidarte</b></p>	2018	<p>-Promover el uso de las tecnologías en todos los ámbitos</p> <p>-Contar una historia desde dos puntos de vista para generar una mayor sensibilidad.</p>	Movistar	YouTube	-Vídeo interactivo
<p><b>Plataforma Bullying PDA</b></p>	<p>Creada en 2016, como asociación desde 2018</p>	<p>-Prevenir, detectar y actuar ante el acoso y el ciberacoso entre iguales, además de otras violencias</p> <p>-Aportar recursos y herramientas de soporte.</p>	PDA Bullying	Web	<p>-Protocolo PDA Bullying</p> <p>-Banco de recursos</p>
#2entuclase	2019	<p>-Concienciar a los jóvenes de los problemas con el acoso en las redes</p> <p>-Llamar la atención a los docentes y a las familias para que sean conscientes del ciberbullying existente.</p>	UNICEF	<p>Web</p> <p>Redes sociales UNICEF, YouTube</p>	-Vídeo

Pantallas Amigas	2004	<p>-Promocionar el uso seguro y saludable de internet y otras TIC</p> <p>-Fomentar una ciudadanía digital responsable en la infancia y la adolescencia.</p>	Pantallas Amigas	Web	<p>-Proyectos</p> <p>-Recursos educativos</p> <p>-Servicios de denuncia online, de ayuda a padres y madres y de apoyo a centros escolares</p>
Programa escolar Somos únic@s	2023	<p>-Luchar contra el acoso escolar a través de dinámicas participativas</p> <p>-Fortalecer el autoestima de los alumnos</p> <p>-Trabajar la empatía y el respeto hacia los demás</p> <p>-Identificar cuándo se da una situación de bullying con herramientas adecuadas por parte del alumnado</p>	Fundación ColaCao	Web	-Materiales didácticos a disposición de los docentes

#QuétaLenelcole Stop Bullying	2018	-Promover el diálogo de padres y madres con los hijos  -Tener herramientas para investigar, prevenir y actuar ante los casos de bullying.	Repsol	Web	-Videos de consejos y métodos para los padres y madres  -Concurso de videos promovido por los pilotos de Moto GP y Trial del Equipo Repsol Honda, dirigido a los alumnos a través de los centros educativos
----------------------------------	------	---	--------	-----	---

Por su parte, la Fundación ColaCao tiene en cuenta una representación directa de los grupos de interés (profesores, personas que sufren bullying y padres), posee coherencia de identidad tanto en las acciones llevadas a cabo por la Fundación tanto en centros como en redes teniendo en cuenta a profesionales especializados en diferentes ámbitos como en los productos que salen en la venta en los que se muestra un interés real por tratar de concienciar sobre el acoso escolar.

En cuanto a la comunicación de la RSC en este caso, se muestra un aprendizaje dialógico con canales de participación disponibles para padres, docentes, alumnos e incluso cualquier persona interesada no relacionada con el ámbito educativo o de relación padres-hijos. Es un modelo de buenas prácticas y que influye positivamente en la reputación de la marca implicando a la sociedad.

Este proyecto supone una herramienta efectiva para la comunicación de la responsabilidad social con sus actores implicados, habiendo sensibilización y concienciación a la sociedad.

Se detectan los valores por medio del diálogo, habiéndose convertido la identidad en un referente contra el acoso escolar, mediante un desarrollo coherente y equilibrado de acciones de responsabilidad social.

Como recomendaciones, que continúen realizando programas en mayor número de centros escolares, y que también traten tanto para las campañas como para los programas, de unir esfuerzos con más fundaciones, como la Fundación ANAR, implicando tanto a referentes de la vida cotidiana como ya se ha hecho (padres, psicólogos, profesores), como a referentes que siguen los adolescentes y los niños en las redes sociales (youtubers, futbolistas, actrices, actores...) a quienes se les puede animar a instruir para contribuir en su contenido y en sus acciones a mejorar la convivencia entre iguales y con otras personas, que se ponga más el enfoque en el acosador y los testigos del acoso y también, siempre respetando su anonimato, que se puedan leer y escuchar testimonios reales para generar una mayor comprensión y concienciación por parte de la sociedad. También que se pueda informar la realidad del acoso en adultos, y ahondar más en las consecuencias del acoso a corto, medio y largo plazo. Como marca, que ColaCao siga haciendo campañas, spots para tratar de erradicar este problema al igual que en sus productos de una forma visible.

## **Capítulo 5. Entrevistas.**

### **5.1 Objetivos**

El objetivo principal de las entrevistas definidas era poder contar, a modo de cata y sin ningún afán de representatividad, con un referente exploratorio, que permitiera ejemplificar testimonialmente las percepciones de personas víctimas (1 víctima de acoso y ciberacoso, graduada en Psicología y que ha realizado una labor divulgativa volcando su experiencia en la entrevista), representantes de instituciones especializadas en atención a minorías, en este caso, niños y adolescentes ( 1 representante delegada de la Fundación ANAR en Segovia), y una representante de población LGTBI (responsable del área de cultura con implicación en la asociación en defensa de los derechos LGTBI) y, un representante de la sociedad civil (con influencia social por su perfil de famoso). Este perfil sólo ha podido ser cubierto en un caso al no responder al compromiso de atender al cuestionario por parte de dos personas preseleccionadas y que se habían prestado inicialmente a ofrecer su colaboración.

## **5.2 Contextualización de los perfiles de los entrevistados**

Las cuatro personas entrevistadas responden bien a perfiles que tienen implicación y compromiso con el tema abordado. Tres de las cuatro personas entrevistadas han sufrido el acoso físico, psicológico y social; dos de ellas han escrito sobre el tema, dos de ellas están vinculadas con asociaciones que trabajan en los contextos de grupos minoritarios potencialmente golpeados por el problema y la cuarta tiene una visión crítica en relación a las potencialidades y los peligros en el uso de las redes sociales.

Por lo tanto, a pesar del número limitado de personas entrevistadas, podemos hablar de lo significativo y relevante de las entrevistas realizadas y la causalidad que supone el poder encontrar un significativo nivel de saturación en algunos de los temas reiteradamente abordados por las cuatro personas entrevistadas o las repetidas coincidencias en varias de ellas.

## **5.3 Análisis por nivel de saturación de contenidos más repetidos.**

Si tenemos que buscar el mayor nivel de saturación y/o repetición por coincidencia de aspectos abordados en la palabras y frases que aparecen repetidas en los testimonios de las personas entrevistadas, hablaríamos de lo siguiente:

Abandono por parte del sistema escolar a las personas víctimas de acoso y a sus victimarios. No hay una acción eficaz de las instituciones. Hay una falta de formación y como consecuencia, de responsabilización por parte del profesorado. El anonimato que permiten las redes sociales, refuerza las posibilidades de sentimiento de impunidad por parte del agresor.

Frente a la adopción de medidas potencialmente punitivas las personas entrevistadas hacen hincapié en las necesarias medidas educativas que permitan prevenir para que no sólo víctimas y victimarios se sientan concernidos. Se propone abordar planteamientos de formación

para que padres y madres, profesoras y profesores y el conjunto de la comunidad académica reciban una formación que permita abordar el problema en su conjunto. En los que se refiere al uso de las redes, se hace necesaria una toma de conciencia por parte de toda la comunidad académica y una consecuente toma de posición.

## **5.4 Análisis descriptivo**

### **5.4.1 Octavi Pujades**

Octavi Pujades, actor muy conocido en España, ofrece en la entrevista una actitud amable, con una gran humildad, con sentido del humor en algunas respuestas, y con un compromiso firme frente al acoso escolar y el ciberacoso. Él mismo dice haber sufrido comentarios salidos de tono en sus redes sociales. En su discurso, adopta una actitud dialogante ante el odio, declarando que en ocasiones intenta hablar con estas personas, pero optando por la vía del bloqueo cuando la situación sobrepasa sus límites. En su caso, aunque sí ha visto noticias falsas sobre él, considera que no han sido perjudiciales dada su poca relevancia y escasa cantidad. Percibe que los medios de comunicación se han comportado con él de una forma adecuada.

En respuesta a las preguntas relacionadas con su trayectoria, muestra un gran respeto por todos sus trabajos, y mucha ilusión y disposición por continuar trabajando y salirse de su *zona de confort* con la máxima motivación.

Respecto a su forma de comunicarse en redes, reconoce su transparencia y el gran cuidado que tiene con lo que escribe, tanto en la forma como en el contenido. Suele subir fotos con sus hijos, con su pareja, de sus trabajos, de sus compañeros, de actividades deportivas, reflexiones personales, y antes de fallecer su padre a los 92 años, del cuidado y bienestar de las personas dependientes. Resalta lo complicado, importante y gratificante que es cuidar a una persona querida y de edad avanzada dependiente, de una forma

constructiva, madura y sin perder el sentido del humor ni la responsabilidad en los textos y mensajes que sube a las redes.

Cuando se le pregunta por *recomendaciones de libros* contra el acoso, considera aconsejable leer todo tipo de documentos, aludiendo a sus beneficios para la apertura de la mente y reflexionando sobre el cada vez menor hábito lector. Ha mostrado una gran disposición para responder a todas las preguntas a pesar de no ser un experto en la temática porque considera necesario dar ejemplo e implicarse en todas las causas que ayuden a la mejora de la sociedad.

En cuanto a *recomendaciones de series y películas* que traten sobre acoso o ciberacoso, o con valores a destacar, valora el interés de la serie *Atípico* (Netflix) cuyo protagonista es un adolescente con trastorno autista, y la serie *Sucession* (HBO) por la trama vinculada entre un padre adinerado y sus hijos que presenta unos personajes con carencias afectivas y que toca temas como el maltrato y el abuso.

Considera que el físico encasilla a los actores y actrices de forma ineludible en el mundo de la interpretación, destacando de modo positivo que es una realidad que con el paso de los años va disminuyendo.

Respecto al activismo de los derechos de las personas LGTBIQ+, Octavi se autodefine como un gran defensor, acudiendo al *Orgullo* cada año y en sus mensajes alude a la libertad de cada persona y a ser uno mismo para tener una felicidad necesaria, aunque entiende la relevancia y situación específica que afecta a cada persona. El actor cree que es necesario trabajar más la diversidad en los institutos, siendo consciente del incremento de actitudes racistas y LGTB-fóbicas, bajo su percepción con influencia de desinformación y daño por parte de determinadas facciones políticas, además del peligro de los derechos básicos en estas o su promoción en otras.

Octavi reflexiona sobre la necesidad de educar en la tolerancia, tanto en los hogares, en los centros educativos como por parte de los medios de comunicación. Destaca la importancia de las personas que ejercen cierto liderazgo en medios de comunicación y redes sociales y su responsabilidad para dar ejemplo a su público.

Como padre, ve necesario que los medios sean también conscientes de su responsabilidad hacia niños, jóvenes y adolescentes. No ha querido entrar en detalles respecto a si ha sufrido acoso por parte de su público, pero admite ser un privilegiado por encontrarse dentro de los cánones sociales aceptados. Reconoce haber observado acoso hacia personas relativamente cercanas a él.

Bajo su percepción, las *redes sociales* son una herramienta que hay que saber emplear, los acosadores necesitan educación y detrás de ellos hay ignorancia y miedo, ve necesarias más personas LGTB y mujeres en política aludiendo a una mayor diversidad y sensibilidad, y sus referentes positivos son las buenas personas de su entorno.

#### **5.4.2 Natalia Fernández (ANAR)**

Natalia Fernández Borregón es Delegada de la Fundación ANAR en Segovia y en Castilla y León, en la entrevista ha revelado mucha información sobre la realidad de los problemas de adolescentes y las necesidades de comunicación e implicación por parte de los centros, los testigos y las personas mediáticas para realizar acciones efectivas y con un tratamiento acorde a la gravedad que suponen los casos de acoso escolar.

En las respuestas que se relacionan con las *redes sociales*, observa una realidad alternativa cada vez más presente y similar a la no virtual con consecuencias sobre su mal uso.

Ha dirigido un año más el programa *Buentrato* con chicos y chicas voluntarios en un instituto de Segovia que han aprendido y desarrollado acciones de prevención del acoso escolar,

cuya respuesta positiva produce que los alumnos quieran que el programa evolucione con ellos año tras año debido a la motivación que les produce. Natalia considera estos programas una gran ayuda a la acción de las tutorías, tanto para evitar que se produzcan situaciones de violencia como para concienciarse sobre otros asuntos como la integración, la ayuda, valorando las diferencias en positivo y que no se produzca el rechazo o la marginación.

Entre los patrones comunes que denuncia que sufren las víctimas de *bullying*, están la decepción e impotencia por no poder responder o cambiar la realidad que están viviendo y sin pedir ayuda. Revela un hecho contrastado: cada vez es más habitual que haya agresiones en grupo, por este motivo es importante concienciar a los compañeros y las compañeras para que sean personas proactivas y atajen en sus orígenes estas situaciones.

Natalia pone como ejemplos el que la persona que sufre el acoso se siente humillada, ignorada sin poder tener un desarrollo, por eso resulta imprescindible contar con el apoyo de profesionales.

Las vías de ayuda que ofrece la Fundación ANAR son las líneas accesibles las 24 horas del día de modo gratuito todos los días del año. Estas ayudas son determinantes para miles de personas, tanto víctimas como personas ocupadas en lograr que no se produzca ninguna situación de ciberacoso o de *bullying*. Por este motivo la Fundación proporciona diferentes números para niños y adolescentes, para familias y centros escolares, para situaciones de niños y adolescentes desaparecidos, y para contextos de violencia de género en menores de edad, además del chat y el email que está a disposición de todos. En esos teléfonos se facilita una información y orientación especializada por parte de psicólogos, trabajadores sociales y abogados juristas, que según como se determina la llamada, la gravedad y la necesidad, se lleva a cabo una actuación o recomendaciones con el máximo respeto y confidencialidad para que se lleve a cabo la solución.

Desde la Fundación ANAR han llevado a cabo diversas charlas, y Natalia dio una a madres y padres respecto a salud mental y adolescencia. Uno de los temas que se trató fue el suicidio con datos desconocidos para los padres que se vieron sorprendidos. Habló de la gestión emocional para solucionar y afrontar dificultades, teniendo en cuenta también otros asuntos relevantes como la ansiedad, la depresión o los trastornos de conducta alimentaria. ANAR se implica en todo tipo de acoso escolar y ciberacoso siempre buscando ese apoyo, protección y vía de ayuda para los adolescentes.

Gema Segoviano comenta que el acoso LGTB-fóbico, se aborda, tanto en esta entidad como en otras, sin profundidad ni ayuda específica, dado que se trabaja más bien como acoso general dentro de los tres tipos explicados en este trabajo, considerándose de algún modo un acoso secundario o derivado de otros, si bien es cierto que el acoso LGTB-fóbico es igualmente *bullying*, aunque no cuente con una línea de ayuda específica en esta fundación.

Del mismo modo que se reflexiona en el proyecto de la Fundación ColaCao "*Educando contra el bullying*", como se puede leer en el análisis de este trabajo, y como comentó Octavi Pujades, Natalia considera que "los aspectos a mejorar por parte de los profesores y los padres, son la comunicación, el compartir tiempo de calidad y que se dé lugar a relaciones de confianza, que se comente lo que va ocurriendo en el día a día y los problemas de menor y de mayor gravedad". Esto, en Educación, puede ser más habitual en los horarios de tutoría de los primeros cursos, pero a medida que la edad es mayor, suele ser menos tratado como bien comenta Sònia Borràs en su entrevista, por cuestiones de tiempo por la cantidad de contenidos, de dificultad en la comunicación o despreocupación por parte de centros y profesorado. Natalia indica que los problemas menores consisten en mera prevención para que no se de lugar a otros más graves, que en caso de producirse, gracias a estas relaciones de confianza resultan más sencillos de tratar. Tanto los padres como los profesores tienen que darle importancia a los problemas de los adolescentes, sin

minimizarlos, prestando atención a las señales, y al igual que afirma Octavi, Natalia considera imprescindible activar todos los canales de comunicación.

Natalia, al ser preguntada sobre recomendaciones de libros que traten temas sobre *bullying* o ciberacoso, informa de que cada vez hay un número mayor. Recomienda “*Invisible*”, de Eloy Moreno, y “*El jardín de los secretos*”, de Penny Richter. Como Octavi Pujades, a pesar de la cantidad de literatura, considera esencial el análisis desde la perspectiva de los lectores adolescentes para la reflexión de lo que leen.

En cuanto a contenido audiovisual, recuerda la película *Wonder*, visualizado un fragmento de esta película en el programa *Buentrato* (programa en el que se realiza una acción creativa que se traslada a otros alumnos con mensajes positivos en un trabajo de información y reflexión desde la libertad). En el fragmento estaban implicados el director, un niño que acosaba al protagonista y estaba arrepentido, unos padres que mentían por defender al acosador, y una clase que se inclinaba hacia el acoso o la integración. Natalia informa de que cada vez se están creando más compañías de teatro, incluso trabajando con los propios alumnos, con temas sociales entre los que se incluye el *bullying*.

En cuanto a *campañas* llevadas a cabo por ANAR, igual que en Segoentende, han llevado muchas repartiendo materiales de campaña y colaborando en ocasiones con personajes mediáticos de varios ámbitos, de una forma efectiva gracias a la gran influencia, en este caso positiva, que ejercen en los adolescentes. Natalia Fernández lo aplaude, pero recordando que hay que llevar a cabo muchas más acciones. Sobre las *noticias* que los medios de comunicación aportan sobre el acoso escolar, Natalia piensa que el tratamiento debería ser más profundo y con mayor cuidado. Respecto a las redes sociales y los padres que no las manejan, cree que deberían estar pendientes de lo que ocurre en ellas como sociedad que va progresando. Comprende la *dificultad* de los padres y madres para tener una alfabetización mediática y digital, pero valora las medidas de controles parentales para

poner filtros y ofrecer información accesible sobre los riesgos que hay en las redes, siendo relevante un interés mínimo.

Antes del *primer dispositivo móvil*, Natalia considera que hay que mantener un diálogo sobre el uso de los móviles y sus peligros para coordinar el control, por medio de un contrato o con alguna aplicación u otro método. Esto es algo sobre lo que también se reflexiona en el proyecto de Fundación ColaCao, que indica la edad cada vez más temprana en acceder al primer teléfono móvil y la necesidad de comunicación y negociación sobre los límites de este uso del dispositivo.

El *tiempo que tardan en confiar a un referente las víctimas las situaciones de acoso*, según comenta Natalia, es entre 13 y 15 meses de media debido a una situación de bloqueo a pesar de tener estos apoyos. A la hora especificar cuáles son esos apoyos, considera que en ocasiones puede ser más sencillo recurrir a un tutor y que siempre debería estar presente un referente en el ámbito escolar. Asimismo, las formas de violencia más utilizadas son las burlas y las humillaciones, que si en el caso de las víctimas hay una falta de habilidades sociales puede suponer un doble problema para estas.

Una de las grandes luchas por parte de la Fundación ANAR con respecto a los *testigos de violencia escolar*, es que sean conscientes de que *chivarse es diferente de solidarizarse*, dado que ambos conceptos se confunden y estos equívocos pueden influir en que los potenciales testigos eviten manifestarse. Natalia Fernández, cree que a pesar de que se les diga que tener una actitud proactiva no es chivarse, piensan que sí lo es y no lo comentan, por miedo a tener problemas o porque no lo terminan de entender, algo que puede tener influencia en los adultos, haciéndoles creer que no hay un problema y que por tanto sus hijos no son víctimas, algo perjudicial y que dificulta la solución de las situaciones de acoso escolar. Y el problema de los centros para detectar y combatir el acoso son los cambios

legislativos y la sobrecarga de tareas burocráticas, a pesar de la disposición por Ley que cada comunidad tiene publicado el protocolo a aplicar.

### **5.4.3. Gema Segoviano (Segoentiende)**

Gema Segoviano, encargada del área de cultura en la asociación LGTB *Segoentiende* segoviana e implicada en más funciones dentro de la misma, comienza respondiendo la entrevista a preguntas relacionadas con su libro: *15 años de Segoentiende, la asociación LGTBH de Segovia*. La “L” representa a las personas lesbianas, la “G” a las personas gays u homosexuales, la “T” se refiere a las personas transexuales, la “B” es la letra de las personas bisexuales, y la “H” incluye a las personas heterosexuales para establecer ese vínculo y ofrecer esa apertura a que todas las personas entiendan y respeten la diversidad. En su libro, disponible desde septiembre de 2023, hablará de la situación de las personas LGTB el pasado siglo XX y cómo estaba la sociedad en Segovia, será interesante conocer cómo hemos avanzado como sociedad y qué queda por luchar por los derechos de las personas LGTBQI+ (la “I” referida a las personas intersexuales, la “Q” para denominar *queer*, y el símbolo “+” para representar a más siglas). En su libro también hablará sobre la *ley trans* desmontando mitos y desinformación surgida en torno a ella. La parte final del libro incluirá folletos informativos que se han realizado en la asociación a lo largo de los 15 años de vida sobre temas como la salida del armario, enfermedades de transmisión sexual o la comunicación con las madres y los padres. La mayor dificultad que tuvo en este libro fue recoger testimonios (se tratan temas de los años 70 u 80), fundamentalmente de mujeres.

Comparando la *situación de las personas LGTB de un tiempo hasta la actualidad*, Gema cree que los *padres* son algo más abiertos de mente, algo necesario para un adolescente que necesita sentirse querido y aceptado por su familia y sus amigos, aunque sigue siendo un tema complicado, y las personas más jóvenes van retrasando el ser ellos mismos delante de los padres, habiendo incluso personas entre los 20 y los 30 años que no se expresan con libertad en su trabajo o en su familia, a pesar de que hay más referentes

televisivos, y tal vez no tantos en las personas más próximas, según afirma Gema. El miedo al rechazo, el perder oportunidades y relaciones o el evitar situaciones de acoso LGTB-fóbico pueden ser varias de las causas por las que aún muchas personas no tienen esa confianza en su entorno laboral o más cercano. También comenta que los padres en ocasiones no quieren ver la realidad por pensar demasiado en el qué dirán, en ocasiones refiriéndose a parejas de chicos y de chicas como de “amigas”, “primas”.

En lo que respecta al uso de las *redes sociales*, considera que es necesario orientar de los peligros de una excesiva exposición y educar en la valoración de poner límites a la información que se decida hacer pública, especialmente cuando estamos hablando de públicos en riesgo como niños y adolescentes, población LGTBI, etc.

Respecto al *tratamiento de los medios de comunicación*, Gema lamenta que lo que llama la atención son los titulares escandalosos y alejados de la realidad, poniendo como ejemplo cómo en la manifestación de 2023 en Segovia las personas que acudieron apenas hubo prensa, pero en Madrid sí que hubo atención, más que por el lugar, por la fotografía poco representativa del *Orgullo*. Considera importante el cuidado en los contenidos que se suben en redes, y la diferencia entre el lenguaje escrito y el lenguaje hablado para evitar malentendidos. Esta práctica es habitual en personas cercanas, y en las redes puede tomar otra dimensión generando grandes conflictos.

Entre las funciones de las asociaciones LGTB contra el acoso y el ciber acoso, considera que se realiza una labor de ayuda a desmontar estereotipos y tratar de que las víctimas tengan ayuda para denunciar e información relevante. Es imprescindible una red de apoyo para las personas LGTB fundamentalmente en pueblos y ciudades pequeñas en las que probablemente sea más difícil encontrar esos espacios seguros de información y comprensión.

Entre los *estereotipos y prejuicios comunes* que pueden sufrir las personas LGTB, se encuentran la confusión entre los términos de *sexo* y *género*, además de la idea de

*promiscuidad*, que puede ir acompañada de considerarse como posibles personas con enfermedades de transmisión sexual, y también la asociación de homosexualidad con *pederastia*.

Gema destaca el peligro del sencillo acceso a la pornografía en internet. Expresa que cada relación tiene diferencias en cuanto a estímulos e intereses en la práctica sexual, y la pornografía no debería ser el modelo a seguir, representando a las mujeres como sumisas y a los chicos como personas con un cuerpo irreal adornado por la cámara y diversas formas de manipulación de la imagen. Considera positivo el hecho de que *algunas instituciones quieren educar y dar voz a las asociaciones LGTB*, algo que es muy tabú, dado que en caso de tratar el tema de acoso escolar se suele abordar de un modo general como comentamos anteriormente.

Al igual que Sònia y como se aborda en el proyecto *educando contra el bullying*, considera que la realidad del acoso escolar no es “cosa de niños”. Ejemplifica que han agradecido desde la asociación que les hayan pedido ayuda ante un caso reciente de delito de odio en Segovia. También las charlas que han podido impartir a alumnos y profesores, aunque las AMPAS no hayan dado respuesta, que lamentablemente durante los 15 años no habrá llegado a diez, aunque tratan de ayudar enviando libros revisados apropiados para los adolescentes interesados en las bibliotecas de los centros educativos.

Al igual que Octavi Pujades, considera que los hombres han tenido privilegios en la escala social y que a muchos les es difícil aceptar que las mujeres estén en puestos de responsabilidad. Destaca en varias ocasiones el problema que supone el “*síndrome del pero*”: una idea de querer vender ser una persona tolerante pero con realidad de no aceptación (“son dos hombres muy majos, pero...”). Gema también lamenta la realidad que tienen que sufrir muchas personas *trans* al ser rechazadas para optar a puestos de trabajo, desde los cuales saben buscar excusas para discriminar sin que lo parezca.

Durante la entrevista ha mostrado multitud de *ejemplos de situaciones de acoso*, de estereotipos y de rechazo que sufren muchas personas LGTB, de una forma cercana y clara, tanto en noticias de delitos como en situaciones y expresiones discriminatorias. Gema expresa claramente que es difícil encontrar *profesores* que se atrevan a decir que tienen un marido o pareja del mismo sexo, según afirma algo que ocurre en la educación pública, como se pudo ver en una campaña de la Federación Estatal LGTBI+ en la que hubo muchas dificultades para encontrar profesores que contaran su historia, de esta manera transmitiendo que es algo a ocultar, y que es imprescindible mayor visibilidad y que los centros educativos deben actuar de forma efectiva sobre los agresores. Pone en valor la necesidad de charlas de diversidad afectivo-sexual en los institutos. Es complicado encontrar ejemplos de profesores LGTB que lo comenten abiertamente, salvo que sigas redes sociales en las que veas contenido de personas específicas, contenido que muchas personas adultas no conocen.

Revela *datos preocupantes*: solo en 35 países tienen derecho las personas LGTB a casarse, 20 en Europa. Hasta 2018 o 2019 no se admitió el matrimonio igualitario en Alemania, en 2022 en Suiza, y hasta 2024 no será posible en Estonia. En Hungría se ha creado una legislación concreta para que no se hable de temas vinculados con la sexualidad. Sigue habiendo países que aplican penas de muerte, afirma Gema, como en Sudamérica que asesinan a personas *trans*.

Respecto a las señales de alerta que deben considerar los centros educativos y profesorado para identificar casos de acoso y ciberacoso, Gema cree que cuando un alumno es retraído, que no participa en exceso en equipo, o que se queda el último en la clase, hay que poner el foco en los comentarios, los cuchicheos, reforzando la zona neutra para que puedan ayudar a la persona débil, y que deben considerar que podrían ser ellos las víctimas, creando unión contra los que acosan.

Los *padres y las madres* se pueden involucrar para abordar y prevenir el acoso lgtb-fóbico escuchando a sus hijos (comunicación), dándoles tiempo y haciéndoles ver que están ahí, y que van a buscar ayuda si es necesario.

Entre los *efectos negativos y riesgos del acoso a corto y largo plazo*, considera la afectación de la autoestima como también indica Natalia, dándose lugar a ideas de suicidio en los casos más extremos. También considera que es un tema tabú. Revela que hay un estudio de personas que se suicidan al año y son más de diez diarias. La sensación primera es la de querer irse o no estar en el instituto o no ver a ciertas personas, afectando al descanso, con ansiedad, estrés... al igual que Sònia, también habla del acoso intermitente que se puede llegar a sufrir (tiempo de acoso, tiempo de calma, y vuelve el acoso de nuevo).

En cuanto a *personas conocidas LGTB considera que ayudan contra la LGTBfobia* personas jóvenes como los Javis, actores y directores de series y contenido con temática LGTB, y han colaborado en alguna ocasión con *Fangoria*. Gema expone la necesidad de referentes reales (vecinos, personas conocidas). También reflexiona sobre el escándalo que se ha formado por haber algún tipo de trama sutil de personajes LGTB en algunas películas como *La bella y la bestia* o *Lightyear*. Y cree respecto a ficción, que la serie *Amar en tiempos revueltos* fue determinante por su horario (sobremesa) en Televisión Española en mostrar la realidad LGTB a personas más mayores, si bien critica que en la mayoría de series de ficción hay demasiado drama y tragedia detrás de los personajes.

Al preguntarle por *campañas*, Gema destaca una exposición reciente llevada a cabo con los carteles de cada año, cada lema.

Al igual que Sònia, Gema considera que no hay que dar tanta importancia a las redes sociales, llenas de *postureo*, ni fiarse de todo lo que dicen. Es una postura crítica y reflexiva que se comparte en Educación, adaptable también a los medios de comunicación.

En 2019 creó el *Club de la Lectura* con la idea de promocionar obras de interés para las personas LGTB, y lo cuelga en *nosgustas.com*. Recomienda la serie de novelas gráficas de Alice Oseman: *Heartstopper*, convertida en serie de *Netflix*, y los libros de la editorial *Kakao Books*.

Gema muestra comprensión igual que Octavi Pujades, al preguntarle por las personas que tienen miedo de salir del armario, les recomienda que se formen e informen y que salgan si consideran que se van a sentir acogidos.

Tocando el tema del *bullying*, al preguntarle si lo ha vivido en primera persona responde afirmativamente, describiendo que ha sido mediante comentarios despectivos y malas miradas, dándose lugar a situaciones incómodas en ocasiones.

#### **5.4.4. Sònia Borràs (víctima de acoso escolar y ciberacoso)**

Sònia Borràs comienza hablando de su formación, fue graduada en doble mención de *Psicología Clínica Infantil y en adultos*, y actualmente está trabajando en una fundación para personas con discapacidad ayudando a la selección de personal, en el sector de recursos humanos, y comenta que ella es una persona con discapacidad física. En esta entrevista relata qué situaciones vivió de ciberacoso y de acoso escolar.

Escribió el libro *365 días para cambiar*. Empezó a escribir en una red social con presencia internacional denominada *Wattpad*. En la actualidad está interesada en retomar la escritura mediante los *fanzines*, que son pequeños libros dinámicos que no suelen llegar a las 20 páginas, en los que escribió pequeños textos sobre discapacidad combinados con dibujos y diferentes tipos de imágenes.

Recomienda el libro *Flores para Algernon*, por tratar de una persona con discapacidad intelectual que sufre situaciones de burlas, desprecios y comentarios despectivos.

Respecto a si ha sufrido *ciberbullying*, Sònia relata que en el período en el que sufrió *bullying* en 2012, no le acosaron por mensajes, pero sí que la llamaban por teléfono, y los acosadores se metieron en su correo electrónico. Y otro día, para un trabajo fue al parque con unos compañeros que le hicieron fotos, ella al principio pensó que contaban con ella, pero lejos de la realidad. La obligaron a subirse a un columpio y se reían de ella mientras le hacían fotos, después en una rueda que gira a medida que caminas, no la dejaban salir estando cada uno a un lado y si no caminaba se caía al suelo. No le prestó importancia a aquel suceso, aunque tiempo después, tras cambiarse de instituto supo por una de las madres de esos compañeros, que había visto las fotos, cuestionando a la madre de Sònia si dejó el instituto por “las fotos”. Es una lamentable realidad que los padres de los adolescentes vean las situaciones de acoso de los compañeros de sus hijos y no lo denuncien. En su caso, el *primer teléfono móvil* lo tuvo a los trece años cuando todos sus compañeros ya lo tenían, algo que tampoco le importó. Al igual que Octavi Pujades, considera apropiado bloquear para evitar sentirse incómoda si se puede dar una situación de acoso reiterada. Asimismo, respecto a los testigos de acoso escolar, piensa que si no actúan para solucionar son parte del problema, entendiendo que cuanto menor sea la edad es normal que influya la opinión de la clase, más si cabe si pueden ser los próximos objetivos, pero lamenta que no recibiera un mínimo apoyo, sintiéndose absolutamente sola.

Afirma que no le gusta sentirse víctima de *bullying*, algo comprensible, sin embargo, afronta que fue la realidad que le tocó vivir. Recuerda el estado de preocupación, de supervivencia, de querer escapar como comentaba Gema en su entrevista, contando con que lo que vivía podría tener consecuencias a nivel psicológico.

Cuando es cuestionada sobre si informó a algún profesor, responde que la respuesta por parte del profesorado fue nula, a pesar de que se atrevió a contar las situaciones que estaba viviendo, todo amparado en la archi denominada frase: “son cosas de niños”.

En cuanto a *ejemplos del bullying que recibió*, recuerda que un compañero de su clase le ponía zancadillas y la empujaba. En este caso tanto el acoso social como el acoso físico era el predominante. La profesora a la que se lo contó no tomó ningún tipo de medida. En otra ocasión, la tiraron al suelo sus compañeros. Relata la maldad aplaudida ante toda su clase, que quería ver cómo se caía al suelo perdiendo el equilibrio, encima al lado de heces de un perro. Le ayudó una persona de un año más que ella, y al informar a la profesora, su errónea respuesta fue de eludir responsabilidades por estar a pocos metros pero fuera del centro escolar.

De una forma muy sincera y detallada, Sònia explica los cambios que observó en ella por el acoso que recibió: pasó de una actitud sociable y comunicativa a otro período de introspección cada vez mayor, lo cual preocupó a sus padres que contactaron con el instituto al observar que ella tenía miedo de ir a clase. Le propusieron ir a la psicóloga junto con una enfermera que realizaba algunas tareas de *Psicología* por si podían ayudarla. En un primer momento, la escucharon y parecía ser una atención apropiada, pero a continuación optaron por pasarle un “test” que no era legal y en el que le realizaban preguntas de forma que ella percibía como malintencionada. Una de esas preguntas era sobre si quería quitarse la vida. Consideró esta pregunta como una encerrona para eludir responsabilidades, con la supuesta mala intención de poner en tela de juicio su salud mental en el caso de que ocurriera una desgracia para así poder culpar a su familia. Ella ahora conoce el tema por sus estudios y sabe que nunca se puede preguntar algo así a un niño en un test explícitamente. Reconoce que su salud mental no era la más óptima, pero debido al acoso que recibía, y a un cúmulo de permanencias sucesivas y otras tantas altas hospitalarias. Comenta valientemente que tiene *espina bífida*, que es una afectación en la columna vertebral que le afecta en la movilidad de las piernas y aunque en su caso no necesite silla de ruedas sí que utiliza férulas. Mejoró a nivel físico justo cuando comenzó el acoso. Sorprende la descripción de los detalles, dentro de lo que fue una experiencia

traumática para Sònia, y la naturalidad con la que comenta este suceso y los demás a lo largo de la entrevista.

Sònia denuncia como problema la *desatención de los padres cuando los hijos están con el móvil*, entiende como se ha comentado en las charlas de *Educando contra el bullying*, que prohibir conlleva que el niño quiera desobedecer, pero cree que hay que tener conversaciones más profundas, por ejemplo de la prevención del acoso escolar, animando a no dejar de lado a un compañero si necesita ayuda. Sobre todo, critica que en los centros educativos se brinden herramientas a los alumnos para que los padres estén al corriente, y que estos a su vez muestren interés por sus hijos y lo que sucede cada día.

Al preguntarle por las personas sobre cómo pueden *mejorar las personas con muchos seguidores*, responde que es algo que se ha planteado recientemente, y le parece fundamental el mensaje de que lo que se ve en las redes no es la realidad, tal y como afirma también Gema Segoviano: los kilos de maquillaje, vestidos extraordinarios, imperfecciones eliminadas... no hay espacio para la vulnerabilidad, y Sònia considera a los *influencers* víctimas de una sociedad consumista. Le preocupa la realidad que se traslada a las aulas, para quien no se ajuste a esos cánones casi imposibles, que pueda dar lugar a discriminación, y aplaude la necesidad de educación en la diversidad, y del auge de modelos de conducta de personas con cuerpos diversos o con discapacidad, pero que pongan actitud para un cambio social. Considera que la gente suele manifestarse en las redes con un discurso ensayado y que hay un mensaje irreal de "felicidad constante" Como comentaba Gema, ve imprescindible que se le dé el foco a personas normales.

En cuanto a *actividades relacionadas con el del acoso o discriminación*, recomienda unos talleres a los que pudo acudir en Barcelona sobre violencias estéticas, en los que se trataban temas como la gordofobia y todo tipo de discriminaciones. Sònia participó en una actividad que consistía en fotografías en cuerpos no normativos, y a modo de pósters irán

trasladándose a institutos para que los adolescentes visualicen referentes de personas no conocidas pero que enseñan su cuerpo tal cual es.

De su época de acoso, Sònia recuerda el miedo que tenía al ver que había casos de acoso en la clase, aunque en ese momento no supiera darle nombre al problema, y los profesores no respondieron ante los problemas según afirma, y los alumnos que sufren acoso se marchaban rápidamente del centro por este u otros motivos. Ella no se atrevía a hablar con su familia, que, afortunadamente leyó uno de los diarios que Sònia escribía en un descuido, cuando estaban alerta ante sus cambios de conducta. Siento en común muchas cosas con gran parte del relato de Sonia, como la parte en la que le decía a sus padres que “todo está bien”, aunque luego lloraba en su habitación.

Rememora una situación en la que los compañeros le bajaron la camiseta delante de todos y la profesora no actuó. Al sorprenderme tanta ineficacia y pasividad por parte de los profesores, le pregunto si realmente no hubo ninguno que hubiera hecho algo por ella ante esa situación de impotencia y sufrimiento, y cuenta que esa tutora del año que sufrió bullying, previamente le había animado a escribir y se presentó al concurso de CocaCola y lo ganó, haciéndose sentir querida en un contexto en el que lo estaba pasando mal a nivel de salud cogiéndola mucho aprecio. Sin embargo, cuando se dieron las situaciones de acoso, esta misma profesora, lamentablemente, miró hacia otro lado o no le dio la importancia que requería la situación de Sònia según comenta, aunque cree que todo el profesorado sabía su situación, algo lógico teniendo en cuenta las reuniones que se suelen acordar durante el curso en las que se trata, además de los resultados académicos, otras cuestiones como la convivencia y la actitud de los alumnos o la existencia de problemas para poner medidas. Afortunadamente, en el segundo centro educativo, a pesar de que los compañeros le aislaron, tomaron cartas en el asunto y le recomendaron apuntarse a actividades y se preocuparon por si quería cambiarse de clase.

Se pone en el lugar de los profesores de su primer instituto, y recuerda que desde niña había alumnos que insultaban a los profesores, sin que se tomara ningún tipo de medidas y no sabe si ellos tendrían miedo, pero sí critica el hecho de que en el espacio de tutoría no se utilizaba, recordando el visionado de varias películas sin comentarios, duras de ver y sin un análisis ni debate ni actividad más que el mero relleno de tiempo. Es un espacio fundamental como se ha comentado anteriormente, para tratar los problemas, reflexionar y negociar, con lo cual, esto que indica Sònia es resultado de una falta de trabajo y responsabilidad enormes.

Sònia, respecto a si hay un *prototipo de agresor*, cree que responden a un perfil general de personas poco controladas por sus padres, que pasan mucho tiempo solos, generalizando. Cree que son personas bastante influenciables que pretenden aparentar una seguridad que es falsa de cualquier manera, buscando una atención que no tienen en su entorno.

Identifica que sus padres fueron una influencia positiva, aunque asume que ella misma no supo comunicarse suficientemente con ellos. Respecto a cómo el bullying le puede haber repercutido en su vida personal, cree que le ha condicionado en la confianza en los demás, aunque ahora hayan pasado años de esa etapa de acoso escolar. Por suerte ha construido redes de apoyo satisfactorias a pesar de haber tenido dificultades para conectar con la gente tras el *bullying*.

La superación de todo lo que vivió para ella fue en el tercer instituto, comenzando de cero con un ambiente diferente, y también cambios en ella misma, que le abrieron la puerta a considerar que no todo es gris y que hay gente que iba a estar a su lado.

## Capítulo 6: Planteamiento de propuesta comunicativa: de la página web “Cero en acoso”

### 6.1 Intención de la propuesta

Este proyecto se centra en promover la lucha contra el acoso en los adolescentes, principalmente en centros escolares, a través de la difusión de influencias y referentes positivos. Es una realidad que el acoso y el ciberacoso, suponen un problema grave que afecta a muchos jóvenes, y es fundamental promover buenas prácticas y darle importancia a aquellas instituciones que han desarrollado programas efectivos para combatirlo.

Esta iniciativa valora y divulga el trabajo de estas instituciones, brindándoles una plataforma para que puedan compartir sus propuestas y proyectos que fomenten la visibilidad de esta realidad y contribuyan así a su prevención. Para ello, la página web prevista ofrece la posibilidad de registro y contacto a los centros educativos e instituciones interesadas en promover sus propuestas. A través de un sencillo proceso de solicitud, los centros podrán inscribirse y formar parte de esta red de referentes positivos en la lucha contra el acoso y el ciberacoso.

Este proyecto está dirigido a diferentes actores clave en la lucha contra el acoso, que en este trabajo se han considerado influencias directas para su prevención: padres, centros educativos, profesores y amigos o compañeros testigos de las víctimas que sufran cualquier tipo de acoso escolar. Primero a los padres, ya que su apoyo y comprensión son fundamentales para abordar este problema, tanto si sus hijos son víctimas, acosadores o testigos. También nos dirigimos a los centros educativos y profesores, quienes tienen un papel crucial en la prevención y atención del acoso escolar. Por último, queremos llegar a los amigos de las personas afectadas, ya que su apoyo y solidaridad pueden marcar una gran diferencia.

Este proyecto estaría promovido por personas con notoriedad en medios de comunicación y redes sociales o plataformas (influencers, youtubers concienciados/as con la lucha contra el *bullying* y que sean responsables con el contenido que comparten, y otras personas mediáticas que puedan ser referentes en su implicación con la solución del problema). Esto se debe a la difusión que tienen sus mensajes y al ejemplo que pueden dar con el contenido que comparten, contando con ellos para lograr un mayor impacto y alcance, promocionando la web y difundiendo sistemáticamente el mensaje de concienciación, prevención y actuación contra el *bullying* por medio de sus redes y plataformas en conexión con la web. De esta manera, con su participación, se puede generar una mayor conciencia y movilización en la sociedad.

## 6.2 Fines y objetivos

Como principal finalidad se establece aquí la de contribuir a través de la comunicación a la eliminación de las actitudes, prejuicios y conductas que llevan a ejercer el acoso escolar en todas sus formas, contribuyendo a la utopía de una infancia y una adolescencia sin violencia y a una educación en paz.

El principal objetivo sería sensibilizar y concienciar a la sociedad contra el acoso y el ciberacoso en la adolescencia implicando en ello a las influencias y a los referentes que puedan ayudar a las víctimas y colaborar en la prevención; promoviendo la adopción de buenas prácticas para abordar este problema.

## 6.3 Público Objetivo

El principal público al que se quiere llegar con esta propuesta es múltiple y estaría formado prioritariamente por los padres, los centros educativos, los profesores y los compañeros (o amigos) testigos de las situaciones de *bullying*. Son los considerados como personas cuya acción u omisión influye directamente en la prevención o en la mejora del problema.

Como segundo público objetivo estarían también referentes externos concienciados con el tema y que desde los mensajes que emiten a través de sus redes sociales o desde los medios de comunicación puedan también incidir en la sensibilización sumándose a esta plataforma y actuando de manera sinérgica.

## 6.4 Acciones

Entre las acciones inicialmente previstas se plantean las siguientes:

1. Creación de una web que permita que las instituciones puedan registrar sus programas o proyectos relacionados con la lucha contra el acoso y el ciberacoso. También hay lugar para las marcas que desempeñen una responsabilidad social en este ámbito.
2. Promoción de los referentes positivos y sus iniciativas mediante campañas de difusión en medios digitales y tradicionales.
3. Realización de eventos y charlas educativas en los centros educativos para sensibilizar contra el acoso e informar sobre herramientas y ayudas disponibles.
4. Colaboración con personas con influencia en medios de comunicación, plataformas y redes sociales para que el mensaje llegue al máximo público posible.
5. Recomendación y elaboración de recursos educativos, como guías y materiales didácticos, para que puedan disponer de ellos los padres o familiares, compañeros testigos o amigos, y educadores de las personas afectadas.

## 6.5 Insight, concepto creativo y claim

El principal insight se puede plantear del modo siguiente: “El acoso y el ciberacoso pueden afectar en el futuro de los adolescentes generando consecuencias emocionales a largo plazo. Es imprescindible promover referentes positivos y crear un entorno seguro en el que los jóvenes se sientan apoyados”

Creemos que centrarse en las consecuencias que tiene este problema para el futuro de muchas vidas es una buena manera de conectar emocionalmente con el público. Y, así como damos importancia para el futuro a las calificaciones de las materias escolares formales, tenemos que priorizar como materia más importante la eliminación del acoso, de donde surge el concepto creativo que sería considerar que en el tema de la violencia la mejor calificación es el “0”.

Y de ahí surge el lema “cero en acoso”, que se anclaría en distintas frases como por ejemplo “da ejemplo, saca un cero en acoso”; “ayúdame a sacar un cero en acoso” o “Da un buen ejemplo: saca un cero en acoso”

## 6.6 Medios

Los medios que se consideran necesarios son:

- Redes sociales: se utilizarían redes sociales y medios como Facebook, Instagram, Twitter, Tik Tok y YouTube para difundir mensajes de concienciación, compartir historias inspiradoras y promocionar las acciones de la iniciativa.
- Eventos y charlas educativas: eventos en centros educativos, conferencias y charlas para educadores, padres y alumnos, donde se podrá transmitir el mensaje de manera directa y generar un impacto personal.
- Televisión y radio: promoción en programas de corte informativo o educativo para invitar a la gente a acceder a la página web, participar en las acciones disponibles y a su vez incentivar a las personas conocidas y los propios medios a ser altavoz y ejemplo contra el bullying.

## 6.7 Cronograma

La planificación temporal establecida para la creación y puesta en marcha de la propuesta es la siguiente:

- Planificación y desarrollo de la página web: 2 meses.
- Lanzamiento de la web y convocatoria a instituciones: 1 mes.
- Campañas de difusión en redes sociales y medios: durante el proyecto.
- Evaluación y seguimiento de resultados: de forma periódica a lo largo del proyecto.

## 6.8 Presupuesto

Se buscarán patrocinadores y se valorarán opciones de financiación por medio de subvenciones y donaciones.

## 6.9 Estructura de la página web

La web tendría una estructura similar a la que se describe aquí.

**I PÁGINA DE INICIO:** Nombre de la página web, imagen representativa, incluyendo una introducción y el propósito de la web junto a un mensaje de llamada a los visitantes a reflexionar sobre el bullying si conocen casos o si no han percibido nada. Enlace al formulario de registro como institución.

**II PROGRAMAS CONTRA EL BULLYING Y CENTROS:** descripción de los programas llevados a cabo por las instituciones registradas.

### III NOTICIAS Y ENTREVISTAS SOBRE ACOSO Y CIBERACOSO

### IV RECURSOS Y HERRAMIENTAS.

PADRES: ¿Puede ser mi hijo víctima o acosador? ¿Cómo prevenir y actuar?

MANUAL DEL BUEN COMPAÑERO.

RECOMENDACIONES CULTURALES (libros, series, películas, juegos).

→ Sección para temática LGTB llamada: “Cultura para todos los colores”

SEGURIDAD EN REDES SOCIALES E INTERNET

### V CAMPAÑAS CONTRA EL ACOSO Y EL CIBERACOSO

“Referentes” (personas conocidas) a favor del 0 bullying en redes y acciones.

### VI INFORMACIÓN Y TESTIMONIOS

Qué es el acoso y el ciberacoso

Tipos de acoso

Testimonios de padres, víctimas, acosadores, testigos y educadores.

**VII EVENTOS PARA DIFUNDIR EL “CERO EN ACOSO”**(Charlas, eventos o acciones que requieran participación).

### VIII ¿DÓNDE PUEDO PEDIR AYUDA O INFORMACIÓN?

- ◆ Líneas de Ayuda de la Fundación ANAR.
- ◆ Teléfono #028 Servicio Arcoiris. Información y atención integral en materia de derechos LGTBI.
- ◆ Teléfono oficial contra el acoso escolar AEPAE (Asociación Española para la Prevención del Acoso Escolar)

## Conclusiones finales

En este documento hemos abordado la problemática del acoso escolar y el ciberacoso en adolescentes poniendo en valor la relevancia de las influencias y de los referentes positivos como una ayuda determinante para prevenir y eliminar estos comportamientos que dañan a los estudiantes dentro y fuera de las aulas.

Esta investigación ha permitido comprender que la preocupación, la comunicación y la participación activa de estos referentes, que incluyen a familiares cercanos, compañeros de clase, profesores y centros educativos fundamentalmente, en conexión con los medios de comunicación, las redes sociales y las personas conocidas, pueden suponer una diferencia significativa si se presta atención a las señales y se adopta una actitud que promueva entornos seguros en las aulas y en las redes sociales.

Se ha explicado y se ha podido observar qué tipos de acoso pueden sufrir los adolescentes en cada entrevista, campaña o programa, teniendo en cuenta además que tanto el ciberacoso como el acoso LGTB-fóbico son también modos de violencia escolar a tratar con una especial atención además de los que aúnan diferentes realidades discriminatorias (verbal, físico, social) en las que están contenidos estas dos formas de acoso previas, que pueden tener consecuencias psicológicas o diferentes índoles según cada persona. En este trabajo, si bien necesitaría un análisis más riguroso, puede dar respuestas a las preguntas de investigación, teniendo en cuenta investigaciones previas y el marco normativo existente expuesto, además de la labor de las asociaciones que se explica en el presente trabajo y mediante la recogida de testimonios de personas con experiencia en el acoso escolar o ciberacoso por sufrirlo o por trabajar para combatirlo. Sin embargo, somos conscientes de una serie de limitaciones:

- ❖ Limitación de tiempo para profundizar en el conocimiento, debido a los plazos ajustados para un Trabajo Final de Máster, que se cursa durante un único año académico. Esto implica limitaciones de acceso a datos para realizar investigaciones que requieran datos como encuestas o entrevistas a varias personas, sobre los referentes de los adolescentes estableciendo puntos comunes y diferencias por edad, sexo o por otras características. Hubiera sido un análisis más completo realizar entrevistas a profesores, padres de víctimas o de bullies, e incluso si hubiera alguna opción alguna persona que hubiera sido agresor o testigo de situaciones de acoso, razón por la que en el Trabajo Final de Máster se incluirá un análisis descriptivo de contenido visualizado y relacionado con acoso y ciberacoso explorando, desde la adultez, los puntos de vista además del de la víctima.
- ❖ Inaccesibilidad de algunas personas a entrevistar, por causas de agenda, de confianza o por no sentir seguridad respecto a dar respuestas adecuadas. En este caso fueron preparadas entrevistas a varios escritores y personas a las que siguen miles de personas ahondando en sus trayectorias y preguntándoles sobre su situación como referentes, padres si es el caso, y sobre acoso y ciberacoso, como se puede apreciar en los Anexos. Varios de ellos afirmaron que iban a realizar la entrevista pero no fue posible, también hubo muchos intentos de realizar entrevistas solicitándose sin ninguna respuesta.

- ❖ Tamaño de la muestra: para esta propuesta se ha realizado una entrevista en profundidad a una psicóloga y víctima de bullying, a un actor y escritor muy conocido, una entrevista a la Delegada de la Fundación ANAR en Segovia y en Castilla y León, Natalia Fernández Borregón, y a una persona que trabaja en el área de Cultura de la Asociación Segoeñtiende (LGTBH) de Segovia.

En cuanto a la propuesta de comunicación planteada de una página web disponible para padres, profesores, alumnos y personas interesadas concienciarse sobre el bullying y el ciberbullying, que contará con recursos, recomendaciones culturales, y un espacio en el que las personas que sufran acoso, lo hayan realizado o lo hayan presenciado puedan expresarse se encontraría con las siguientes limitaciones:

- Recursos materiales
- Recursos económicos (pagar a los profesionales que atienden a las personas interesadas, comunicadores que hagan reflexión semanal con expertos y a los expertos, a las personas que gestionen la web...)
- Tiempo para planificar, llevar a cabo la comunicación y atender las necesidades de información de una forma eficiente.

Mediante el análisis de la Fundación ColaCao, la observación de buenas prácticas y las entrevistas realizadas, ha sido posible comprender la necesidad de implicación y responsabilidad por parte tanto de los centros educativos y sus trabajadores en cuanto a formación, detección, prevención y actuación, como por parte de las familias para establecer esa comunicación y negociación del uso de los móviles y la redes sociales, además de estar informados sobre sus peligros y malos usos. Es muy importante establecer técnicas y conocer las señales para detectar casos de acoso escolar, además de formar para que sea un objetivo común el que ninguna persona sea acosada.

La propuesta que se presenta pretende aunar esfuerzos, experiencias y recursos con el objetivo común de conocer todo sobre el *bullying*, y valorar todas las acciones, instituciones y programas que le den la importancia y el tratamiento a esta problemática como realmente requiere, para que no sea meramente “una cosa de niños”, además de ser un espacio de cultura y donde se puede acceder a información que pueda servir de ayuda contra el acoso y el ciberacoso.

## Referencias

Asociación REA (2021, 1 de octubre). *Píldora Educativa: Tipos de Acoso Escolar*. [vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=sEvYjGjLeD8>

Bosada, M. (2022, 3 de noviembre). *Bullying y ciberacoso: falta afirmación para afrontarlos*. EDUCAWEB. <https://www.educaweb.com/noticia/2022/11/03/bullying-ciberacoso-falta-formacion-afrontarlos-21042/>

Campana "No mires para otro lado, actúa" (Ministerio de Educación y Fundación Atresmedia). PDA BULLYING. <https://pdabullying.com/es/resource/campana-no-mires-para-otro-lado-actua-ministerio-de-educacion-y-fundacion-atresmedia>

Carme Chaparro (s.f). En *Wikipedia*. Recuperado el 24 de junio de 2023. [https://es.wikipedia.org/wiki/Carme\\_Chaparro](https://es.wikipedia.org/wiki/Carme_Chaparro)

CARME CHAPARRO (s.f). SEMANA. <https://www.semana.es/famosos/famoso/carme-chaparro/>

Del Pino, A.M.R. *75 años de Cola Cao: la gran guerra por la autoría de la canción de "aquel negrito del África tropical"*. EL MUNDO. <https://www.elmundo.es/loc/famosos/2020/02/05/5e39c540fdddf64438b465f.html>

Collado, R., García, A., López, A.T., Picazo, L. (2023). ¿Qué enseña el social media? *Revista Mediterránea de Comunicación*, 14(2), 259-270. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9009248>

*Empoderando a niños y niñas* (s.f). FUNDACIÓN COLACAO. <https://fundacioncolacao.org/la-fundacion>

Estébanez, Á. (2017). *¿Qué tal en el cole? Stop Bullying (Repsol)*. CONTRASTE. <https://contraste.info/internet/bullying-repsol/>

Explicatodo. (2021, 18 de febrero). *Tipos de bullying - Cuáles son los tipos de bullying - Qué es el bullying*. [vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=mWEi3mjRMns>

Faginas, S. (2020, 4 de febrero). *Cola Cao dice adiós al negrito*. LA VOZ DE GALICIA. <https://www.lavozdegalicia.es/noticia/opinion/2020/02/04/cola-cao-dice-adios-negrito/0031580805497329511984.htm>

Fernández, M. *Conocer los referentes de nuestros hijos adolescentes nos ayuda a acompañarlos en esta etapa*. SAPOSYPRINCESAS.ELMUNDO.ES <https://saposyprincesas.elmundo.es/consejos/psicologia-infantil/referentes-de-adolescentes/>

**Finaliza el programa Buen Trato en el colegio Cooperativa Alcázar de Segovia.** ANAR. <https://www.anar.org/finaliza-el-programa-buen-trato-en-el-colegio-cooperativa-alcazar-de-segovia/>

**Fundación ColaCao lanza una campaña de educación contra el 'bullying' para fomentar autoconfianza y prevención del acoso (s.f).** EUROPA PRESS. <https://www.europapress.es/sociedad/noticia-fundacion-colacao-lanza-campana-educacion-contra-bullying-fomentar-autoconfianza-prevencion-acoso-20230502122837.htm>

**García, A. (2022). Pantallas y dispositivos móviles. una necesaria educación para la comunicación de la infancia.** *La Revista Icono* 14, 20(1). <https://doi.org/10.7195/ri14.v20i1.1807>

**Guía sobre bullying o acoso escolar para profesionales.** ANAR. <https://www.anar.org/consejo/guia-sobre-bullying-o-acoso-escolar-para-profesionales/>

**Hernaiz, G. (2020, 10 de junio). Bullying homofóbico.** TE PONGO UN RETO. <http://www.tepongounreto.org/2020/06/bullying-homofobico/>

**Huespe, S. (2018, 6 de agosto). Movistar se suma contra el ciberbullying con su campaña "Perspectivas".** INFONEGOCIOS.

<https://infonegocios.info/infopublicidad/movistar-se-suma-contra-el-ciberbullying-con-su-campana-perspectivas>

**Jerónimo García (s.f.).** En *Wikipedia*. Recuperado el 25 de junio de 2023. [https://es.wikipedia.org/wiki/Jer%C3%B3nimo\\_Garc%C3%ADa](https://es.wikipedia.org/wiki/Jer%C3%B3nimo_Garc%C3%ADa)

**La Fundación ColaCao desarrolla el programa escolar 'Somos únicos' para educar contra el bullying.** MARKETING INSIDER REVIEW.

<https://marketinginsiderreview.com/fundacion-colacao-programa-escolar-somos-unicos/>

**La Grotteria, C. Educar en la tolerancia. Cómo vivir comprometidos con la igualdad y la diversidad.** Plataforma Actual.

**Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia.** BOE (*Bolletín Oficial del Estado*), 134, de 05 de junio de 2021. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2021/06/04/8/con>

**Lucía Galán Bertrand.** PLANETA DE LIBROS. <https://www.planetadelibros.com/autor/lucia-galan-bertrand/000044730>

**Manu Guix.** TEATRE BARCELONA. <https://es.teatrebarcelona.com/manu-guix>

Mata, L. *Aspectos jurídicos del acoso y ciberacoso escolar.*

[https://www.injuve.es/sites/default/files/2017/42/publicaciones/documentos\\_1\\_aspectos\\_juridicos\\_del\\_acoso\\_y\\_ciberacoso\\_escolar.pdf](https://www.injuve.es/sites/default/files/2017/42/publicaciones/documentos_1_aspectos_juridicos_del_acoso_y_ciberacoso_escolar.pdf)

Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2023, 3 de mayo). *El Ministerio de Educación y FP presenta el mayor estudio de convivencia escolar realizado en este ámbito.*

<https://www.educacionyfp.gob.es/prensa/actualidad/2023/05/20230503-observatoriocnvivencia.html#:~:text=Pese%20al%20buen%20clima%20general,su%20hijo%20ha%20sido%20acosado>

Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2023, 26 de junio). *Informe del curso 2021-2022. Servicio de atención telefónica de casos de malos tratos y acoso en el ámbito de los centros docentes del sistema educativo español.*  
[https://sede.educacion.gob.es/publiventa/descarga.action?f\\_codigo\\_agc=24480](https://sede.educacion.gob.es/publiventa/descarga.action?f_codigo_agc=24480)

Ministerio del Interior (2023). *La Policía Nacional y la Fundación Mutua Madrileña aúnan esfuerzos para luchar contra el acoso escolar.* MINISTERIO DEL INTERIOR.  
<https://www.interior.gob.es/opencms/es/detalle/articulo/La-Policia-Nacional-y-la-Fundacion-Mutua-Madrilena-aunan-esfuerzos-para-luchar-contr-el-acoso-escolar/#:~:text=La%20Fundaci%C3%B3n%20Mutua%20Madrile%C3%B1a%20lleva,para%20sensibilizar%20frente%20al%20problema>

Moya Albiol, L. *Educación en la empatía. El antídoto contra el bullying.* Plataforma Actual.

Mutua Madrileña. (2023, 7 de junio). *Actúa contra el acoso escolar. Nos puede tocar a cualquiera. Habla con tus hijos* [vídeo]. YouTube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=pfOmlZvqOvI>

Mutua Madrileña. (2023, 15 de junio). *Actúa contra el acoso escolar. Nos puede tocar a cualquiera. Habla con tus hijos* [vídeo]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=rUIU0OncquA>

*Nace la Fundación ColaCao con el objetivo de ayudar a combatir el bullying.* FUNDACIÓN COLACAO.

<https://fundacioncolacao.org/noticia/nace-la-fundacion-colacao-con-el-objetivo-de-ayudar-a-combatir-el-bullying>

No Más Bullying. (2021, 20 de marzo). *Bullying social.* [vídeo]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=vcS17kMaw6Y>

NUTREXPA (s.f). En *Wikipedia*. Recuperado el 25 de junio de 2023.

<https://es.wikipedia.org/wiki/Nutrexpa>

Objetivos de Desarrollo Sostenible.  
<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/education/>

Objetivos de Desarrollo Sostenible. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/gender-equality/>

Objetivos de Desarrollo Sostenible. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/inequality/>

Objetivos de Desarrollo Sostenible. <https://www.unesco.org/es/teachers/need-know>

Objetivos de Desarrollo Sostenible. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/peace-justice/>

Pantallas Amigas Quiénes somos. <https://www.pantallasamigas.net/quienes-somos/>

Pantallas Amigas Premios y Reconocimientos. <https://www.pantallasamigas.net/premios-y-reconocimientos-pantallasamigas/>

*PDA Bullying: Prevención, detección y actuación frente al acoso entre iguales.* PDA BULLYING. <https://pdabullying.com/>

PDA bullying en líneas con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y la Agenda 2030. <https://pdabullying.com/es/news/pda-bullying-objetivos-desarrollo-sostenible-ods-agenda-2030>

*Plan Nacional Prevención del Acoso Escolar.* AEPAE. <https://aepae.es/plan-nacional>

Pereda, O. (2023, 2 de mayo). *Primer estudio oficial del 'bullying' en España: casi el 10% de los alumnos lo sufren en primaria.* EL PERIÓDICO. <https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20230502/bullying-acoso-escolar-ninos-espana-primaria-primer-estudio-oficial-86562452>

*¿Qué tal en el cole? Stop Bullying.* Repsol. PDA BULLYING. <https://pdabullying.com/es/resource/que-tal-en-el-cole-stop-bullying-repsol>

*¿Sabes lo que les pasa a dos en tu clase?* UNICEF.

<https://www.unicef.es/educa/blog/dos-en-tu-clase-miguel-bernardeau-ciberbullying>

Sánchez, E. (2022, 1 de febrero). *Los testigos del bullying: mirar, sufrir y no actuar.* LA MENTE ES MARAVILLOSA. <https://lamenteesmaravillosa.com/testigos-bullying/>

Sara Carbonero (s.f). En *Wikipedia*. Recuperado el 24 de junio de 2023. [https://es.wikipedia.org/wiki/Sara\\_Carbonero](https://es.wikipedia.org/wiki/Sara_Carbonero)

Smile and Learn. (2022, 13 de diciembre). *OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE. ¿Qué son los ODS?* [vídeo] YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ygMEp4bblts>

Tipos de bullying en la escuela [página web] (s.f). INFOGRAFIAR. Recuperado de: <https://infografiar.com/2022/05/03/tipos-de-bullying-en-la-escuela/> [11 de julio de 2023].

Tomás, M. (2022, 27 de noviembre). *En España se calcula que el acoso escolar afecta a unos 2.000.000 de menores, lo que supone cerca del 25% de la población estudiantil*. HISPANIDAD.

[https://www.hispanidad.com/publirreportaje/en-espana-se-calcula-acoso-escolar-afecta-a-2000000-menores-supone-cerca-25-poblacion-estudiantil\\_12038629\\_102.html](https://www.hispanidad.com/publirreportaje/en-espana-se-calcula-acoso-escolar-afecta-a-2000000-menores-supone-cerca-25-poblacion-estudiantil_12038629_102.html)

Torres, S. (2023, 2 de mayo). *Día Internacional contra el acoso escolar.: las claves para detectar y erradicar el bullying*. EL ESPAÑOL. [https://www.elspanol.com/sociedad/20230502/dia-internacional-acoso-escolar-detectar-erradicar-bullying/760673962\\_0.html](https://www.elspanol.com/sociedad/20230502/dia-internacional-acoso-escolar-detectar-erradicar-bullying/760673962_0.html)

TotalMedios. (2019, 13 de febrero). *Elegí Cuidarte - Movistar Cyberbullying* [vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=PNFiYVsost4>

(2018, 8 de mayo). *Pantallas amigas en nuestro CEP*. DIARIO DE JEREZ. [https://www.diariodejerez.es/jerez/Pantallas-amigas-CEP\\_0\\_1243375968.html](https://www.diariodejerez.es/jerez/Pantallas-amigas-CEP_0_1243375968.html)

(2018, 31 de mayo). *La violencia entre los jóvenes está normalizada en la sociedad, según el 36,9% de los adolescentes*. ALDEAS INFANTILES SOS. <https://www.aldeasinfantiles.es/actualidad/la-violencia-entre-los-jovenes-esta-normalizada-en-la-sociedad#:~:text=A%20pesar%20de%20las%20dificultades,dice%20no%20confiar%20en%20nadie>

(2018, 8 de agosto). *La campaña "Perspectivas" de Movistar mostró gran aceptación en redes sociales*. DOSSIERNET.

<https://dossiernet.com/articulo/la-campana-perspectivas-de-movistar-mostro-gran-aceptacion-en-redes-sociales/16814>

(2019, 18 de noviembre). *Sara Carbonero: biografía, historia de amor con Iker Casillas, hijos, edad, medidas y todo sobre la esposa del famoso portero*. DEPOR.

<https://depor.com/off-side/sara-carbonero-biografia-historia-de-amor-iker-casillas-edad-medidas-hijos-cumpleanos-carrera-y-mas-periodista-espanola-real-madrid-futbol-club-oporto-portugal-espana-cos-fotos-videos-noticia/>

(2020, 11 de agosto). *Yo soy aquel negrito, historia de un anuncio mítico*. COM-À-PORTER.

<https://www.comaporter.com/yo-soy-aquel-negrito-historia-de-un-anuncio-mitico/#:~:text=La%20%20C2%ABcanci%C3%B3n%20del%20negrito%C2%BB%20fue%20la%20clave&text=As%C3%AD%20es%20como%20en%20pleno,llamado%20Conozca%20a%20sus%20vecinos.>

(2021, 3 de noviembre). *La nueva campaña del Gobierno para prevenir el acoso escolar y el ciberacoso en exclusiva: "No mires para otro lado, actúa"*. (2021, 3 de noviembre). ANTENA 3 NOTICIAS. [https://www.antena3.com/noticias/sociedad/nueva-campana-gobierno-prevenir-bullyin-g-luchar-acoso-escolar-mires-otro-lado-actua\\_202111036182b2b2597cfa00016344f6.html](https://www.antena3.com/noticias/sociedad/nueva-campana-gobierno-prevenir-bullyin-g-luchar-acoso-escolar-mires-otro-lado-actua_202111036182b2b2597cfa00016344f6.html)

(2022, 1 de febrero). *ColaCao presenta su propósito social con la campaña "Repite Conmigo: Soy único"*

<https://www.levante-emv.com/economia/empresas-y-responsabilidad-social/2022/02/01/colacao-presenta-proposito-social-campana-62170448.html>

(2022, 13 de septiembre). *ANAR y Mutua Madrileña presentan el IV Informe 'La opinión de los estudiantes' sobre acoso escolar*. ANAR.

<https://www.anar.org/repunta-el-acoso-escolar-segun-el-iv-informe-la-opinion-de-los-estudiantes-de-anar-y-mutua-madrilena/>

(2023, 1 de junio). *Más de 146.000 niños participan en el proyecto de la Fundación ColaCao "Somos Únic@s"*. SWEET PRESS.

<https://www.sweetpress.com/noticias/mas-de-146000-ninos-participan-en-el-proyecto-de-la-fundacion-colacao-somos-unics>

(2023, 8 de junio). *'Nos puede tocar a cualquiera', la nueva campaña de la Policía contra el acoso escolar*. EFE-TELEMADRID.

<https://www.telemadrid.es/noticias/sociedad/Nos-puede-toca-a-cualquiera-la-nueva-campana-de-la-Policia-contra-el-acoso-escolar-0-2567143295--20230607011024.html>

## Anexos

A continuación se incluye la transcripción de las cuatro entrevistas realizadas y tras estas las preguntas propuestas a cuatro personas que no pudieron finalmente hacerse pero que se intentaron concretar. Estas últimas cuentan con una justificación al finalizar las imágenes que acompañan a las preguntas.

### ENTREVISTA A OCTAVI PUJADES

1. *¿Qué te ha parecido la experiencia en la Feria del Libro de Madrid de este año?*

Una experiencia maravillosa, la verdad. Es muy bonito ver que la gente sigue comprando libros, que esta fiesta de la cultura y de tantos géneros. Ha sido un poco visto y no visto para mí porque he llegado hoy y me voy ya, pero es un evento maravilloso.

2. *¿Qué ha sido lo más difícil de plasmar en el proceso de escritura de tu libro?*

El proceso en general de escritura ha sido encontrar la forma de contar. Cuando di con la clave, con la forma en cómo contar el formato de los cuentos, la verdad es que surgieron. Empecé con el primer cuento que es muy introductorio, y luego ya las ideas se iban acumulando. Te vas metiendo en el ambiente de lo que quieres contar y ya va surgiendo todo. Lo más difícil siempre es empezar.

3. *¿Tienes pensado continuar escribiendo más libros u otros proyectos?*

La verdad es que me gusta mucho escribir y tengo guionizadas cosas. Sí que me gustaría, en cuanto la vida me lo permita poder seguir haciéndolo.

4. *En alguna ocasión has comentado que te gusta leer. ¿Alguna recomendación sobre algún libro con valores que pueda inspirar, dar ejemplo a los jóvenes además del tuyo?*

Yo recomendaría que la gente lea todo, hasta las etiquetas de los productos del supermercado. Creo que la aventura es uno de nuestros bienes más preciados, y por desgracia creo que se está perdiendo bastante. Yo creo que un libro es bueno, siempre abre la mente más que cualquier otro género. Implica un esfuerzo imaginativo que otros géneros artísticos no tienen, y me parece que es maravilloso leer. Y si además el libro transmite unos valores, me parece maravilloso.

5. *El consumo de las series y películas cada vez es menor en la televisión. ¿Qué plataformas utilizas? ¿Podrías recomendar series o películas que puedan "educar" o reflexionar a tu público contra el acoso, por su temática o por sus valores sean de televisión o de las plataformas?*

Utilizo bastantes plataformas: Amazon Prime, HBO, Filmin, Netflix y Disney.

Recomiendo la del chico autista, *Atípico*, esa me gustó mucho, pero creo que realmente cuando una historia es buena, se puede extraer muchas lecciones y muchas lecturas. Por

ejemplo, cuando una historia es buena, habla de tantas cosas... ahora mismo estoy esperando en candelitas el último episodio de *Succession*, de HBO, que es una serie sobre una gran empresa familiar, inspirado en la historia de Rupert Murdoch y la Cadena Fox, que son multimillonarios todos, y es la historia de un patriarca y sus tres hijos que son los herederos del imperio, y ves que realmente son personajes rotos por la falta de cariño y por el maltrato que han recibido de pequeños de un padre tiránico y abusador. Creo que, por desgracia, el abuso y el maltrato está muy presente en nuestra sociedad en todas las capas y en todos los estratos, y hay que ser muy consciente de ello.

*6. Has realizado muchos cameos en multitud de series además de protagónicos, en varias de ellas como "chico sexy", como de stripper en "UPA Dance" o en "Ellas y el sexo débil" como albañil en una escena a lo Ghost. ¿Qué recuerdas de tu grabación en estas series? ¿Crees que en tu carrera ha primado el físico por encima de tu profesionalidad?*

Yo guardo un buen recuerdo de prácticamente todo lo que he hecho, porque supongo que también es cuestión de actitud. Yo soy una persona positiva e intento quedarme siempre con lo bueno. Entonces de todo lo que he hecho guardo buenos recuerdos, y los que no son tan buenos los olvido y ya está.

En cuanto al físico, cualquiera que trabaje con su imagen, el físico te encasilla o te etiqueta, de alguna manera eso es inevitable. Me ha tocado un tipo de papeles que encajaban con el físico que tenía y creían que le casaba al personaje. Entonces más allá de eso yo tampoco puedo luchar contra eso. Sí que es cierto que ese tipo de papeles con los años y el acercamiento de la vejez se va pasando un poco, y la verdad es que eso es un descanso.

*7. Tienes muy buena relación con las personas LGTB y con medios como Shangay, y has ido varios años al Orgullo incluso estando en una carroza. ¿Qué le dirías a las personas que tienen miedo de salir del armario y a las personas que todavía no comprenden que vivimos en un mundo diverso? ¿Consideras que se debería trabajar más la diversidad en los institutos?*

Al Orgullo voy prácticamente todos los años, si puedo voy todos los años.

A las personas que tienen miedo les diría que evidentemente es muy difícil a veces poder ser uno libre y ser uno mismo en el contexto, pero es la única manera de poder ser feliz al final, ¿no? Entonces que aunque se lo parezca, seguramente no están solos. Siempre pueden encontrar alguien que les ayude, que les guíe, que les encamine, que les ayude en este trance que no es fácil, sobre todo dependiendo del entorno en el que vivas, o de cómo sea tu familia. Y a las personas que dificultan que los demás seamos lo que somos, les diría que dejen de meterse en la vida de los demás, y que cada cual viva su vida como siente y como quiera.

Creo que sí debería trabajarse más la diversidad en los contenidos en los institutos. Parece que la LGTBfobia y el racismo están aumentando entre nuestros jóvenes y creo que es muy preocupante. Creo que hay discursos desde ciertas facciones políticas que intoxican y que maldicen, y es de muy mala fe, porque cada uno puede pensar, puede ser de izquierdas o de derechas, pero lo que no puedes hacer es jugar o convertir los derechos básicos del ser

humano en moneda de cambio para ganar votos. Me parece que eso es tremendo y que en las escuelas se debería educar muchísimo en la tolerancia, pero ya no en las escuelas, en casa, en casa y desde los medios. Hay una responsabilidad general de la sociedad para que esto vaya en una dirección o en otra.

*8. Has estrenado recientemente "El joc de la veritat" en el Teatro Gaudí de Barcelona. ¿Cuáles son los retos con esta nueva comedia y cuánto tiempo estaréis con ella en principio?*

Vamos a estar hasta el 18 de junio, son cuatro semanas, luego ya veremos si van saliendo bolos, que yo creo que sí. El reto y el objetivo es pasarlo bien, porque si uno lo pasa bien en el escenario la gente que te viene a ver también lo pasa bien. Es una comedia, es un vodevil con un ritmo muy acelerado, y además con un escenario a 4 bandas: tenemos público delante, detrás, a la izquierda y a la derecha, y esto siempre es estimulante y muy divertido para hacer. Llevamos dos funciones, hoy hago la tercera. Lo estoy disfrutando mucho y más que lo voy a disfrutar.

*9. Hiciste una actuación en Tu Cara Me Suena poniéndote en la piel de Maroon 5 y recientemente has trabajado en el musical El guardaespaldas. ¿Te gustaría ser concursante del programa? ¿Tienes pensado continuar trabajando en musicales?*

Todo depende. Yo no soy cantante, me puedo defender. *El guardaespaldas* ha sido una oportunidad maravillosa de vivir de primera mano este mundo, y yo lo he disfrutado mucho. Un actor tiene que estar dispuesto a hacer, a arriesgarse y probarlo todo, y distintos géneros y distintos formatos. Si me contratan y encajo, yo lo que haga falta.

*10. La verdad en los medios de comunicación no es la que se muestra en los titulares o el contenido. ¿Has leído noticias falsas sobre ti? En caso afirmativo, ¿te gustaría compartir cuál/cuáles?*

Noticias falsas sobre mí yo creo que sí alguna ha habido, pero han sido minucias y no les he dado más importancia, porque tampoco he sido una persona con tanta relevancia como para que se inventen movidas sobre mí, pero yo en general me he sentido bastante respetado. No he entrado en muchas cosas a pesar de que muestro mi día a día en redes también, creo que mi vida es bastante transparente en ese sentido, por lo cual, no me he sentido especialmente afectado por esto, al menos en mi caso.

*11. En Instagram tienes 323.000 seguidores y respondes amablemente a muchos de ellos en tus comentarios, de entre los cuales habrá muchísimos fans, pero también posiblemente haters. ¿Has sufrido ciberbullying por parte de followers con identidad y/o anónimos y en caso positivo de qué forma?*

Siempre alguien que da la nota o que hace un comentario salido de tono o de mal gusto, siempre lo hay. Además es una cuestión puramente estadística: cuanta más gente te sigue y más gente te comenta, más posibilidades hay de que haya un hater, pero no pasa nada. A veces se puede dialogar con estas personas y a veces lo intento, otras veces tan sencillo como bloquear y adiós.

*12. ¿Qué aspectos a mejorar crees que deberían considerar los artistas y personas con muchísimos seguidores contra el acoso para dar ejemplo?*

Yo intento cuidar mucho lo que escribo. Me ha gustado mucho leer y escribir bien. Para mí la forma es muy importante, pero para evitar el acoso, sobre todo el fondo, hay que ponerse en el lugar del otro. A veces es cierto que cuando eres joven y tienes mucha relevancia (no es mi caso), te puedes creer que estás por encima de ciertas cosas y de ciertas personas. Y es muy importante, creo yo, la gente que tiene resonancia en medios o en redes, que tengan en cuenta que hay mucha gente que no ha tenido las oportunidades que no han tenido ellos, y que tenemos que cuidarnos. El principal valor creo yo del ser humano es ser buena persona. El resto viene de a más a más, pero lo principal es tratar a los demás como te gustaría que te trataran.

*13. Mantienes muy buena relación con tus hijos como se puede apreciar en las redes. ¿Qué le recomendarías a otros padres que no son nativos digitales para que haya buena comunicación con sus hijos ante una situación de peligro en redes?*

Mantener abiertos los canales de comunicación. Es algo que se tiene que trabajar desde siempre, y buscar la confianza, y a veces puede parecer paradójico, pero confiar, porque como padres muchas veces nos da mucho miedo lo que les pueda pasar a nuestros hijos, y nuestros hijos también si los hemos educado bien son personas con dos dedos de frente. Si te comunicas con ellos sin agobiarlos creo que la respuesta es mucho mejor siempre.

*14. Hemos hablado de cyberbullying, pero también es posible que hayas sufrido acciones irresponsables de parte de tu público. ¿Te has sentido en algún momento acosado, recibido insultos o algún tipo de agresión por ser conocido?*

En mi caso sí que alguna vez sí que alguna persona se puede haber extralimitado un poco, pero nadie me ha intentado pegar ni nada de esto. Sí que es cierto es que en este caso tengo la “suerte” de ser un varón blanco hetero, cis, entonces no es lo mismo. Sí que yo, mis circunstancias, lo que yo soy, es el paradigma del favorecido, por la estructura de la sociedad en la que vivimos. Muy distinto sería, por desgracia, si perteneces a otra raza, si eres una mujer... realmente yo me considero un privilegiado, porque mi contexto es el del privilegio en nuestra sociedad, entonces no lo he vivido en mi persona, pero cualquiera que no está en mis circunstancias o es de mis características lo ha sufrido, lo he visto, y me parece que es algo absolutamente deleznable.

*15. Frase, titular asociado a cada palabra.*

1. *Bullying*: “Más empatía y menos bullying”.

2. *Redes sociales*: “Una herramienta que hay que saber utilizar”.

3. *Acosadores*: “Una lacra con la que hay que terminar desde la educación sobre todo, porque creo que en muchos acosadores hay mucho miedo y mucha ignorancia”.

4. *Ser actor*: “Una profesión maravillosa cuando trabajas”.

5. *Personas LGTB*. “Algo que cuando yo empezaba, me gustaba mucho la actualidad política desde niño, y en aquel momento era algo preestablecido que la política era un coto

cerrado para varones heterosexuales. Me parece que poco a poco, y falta mucho, pero el tener cada vez más mujeres y cada vez más personas del colectivo LGTBI en política tomando las decisiones y mostrando la sensibilidad y las actuaciones que se tienen que llevar a cabo para incluir a todo el mundo y para que nuestra sociedad sea un poquito más justo me parece que es algo muy a valorar”.

7. *Hábito saludable*: “Salir muy poco, comer bien y hacer mucho deporte”.

8. *Influencias positivas*: “La vida en general tomarla con buena actitud, y las personas de mi entorno. Saber rodearte de buenas personas es fundamental”.

9. *Ser padre y ser hijo*: “Ser padre y ser hijo a la vez, la generación *sándwich*. es complicado. Cuando te toca ser las dos cosas y ejercer activamente las dos cosas se complica, pero es gratificante porque puedes estar por la gente que realmente te importa”.



Octavi Pujades  
*No viene  
a cuento*

*No hay excusa para vivir  
sin humor*



LIBROS CÚPULA



## ENTREVISTA A NATALIA FERNÁNDEZ BORREGÓN

*1.- ¿Cuál fue el proceso previo (acciones, formación) para ser la Delegada en Segovia y en Castilla y León de la Fundación ANAR?*

En realidad fue una decisión del Patronato de la Fundación, que vio oportuno empezar con la experiencia de delegaciones puesto que solo tenía una sede central en Madrid , y entonces decidió expandir y a través de las delegaciones hacer difusión de los programas a nivel nacional, fortalecerlos y tener presencia física con programas directos en centros escolares para prevención y demás, viendo unas líneas de actuación más locales y regionales, y entonces ellos tomaron la decisión y empezaron a buscar, y como era la primera, decidieron algo cercano a Madrid, pero en otra comunidad. Investigaron y preguntaron por Segovia, y yo me presenté a la convocatoria de entrevista, y allí fui entrevistada por 3 miembros del Patronato: la presidenta y otros dos miembros del patronato, y a raíz de la entrevista, fui seleccionada.

*2.- ¿Cuáles son los éxitos logrados por la Fundación ANAR en el último curso o los últimos años en Castilla y León a tu parecer y cuáles son los retos a alcanzar?*

En el último año lo que hemos hecho es dar continuidad a todo lo que teníamos, hemos avanzado con un programa nuevo, diferente, en coordinación con el Ayuntamiento de Segovia, que es de atención a menores, y eso ha sido la diferencia. Luego estamos en el convenio que tenemos con la junta de Castilla y León. Es un convenio de los niños y niñas a través de nuestras líneas de ayuda y avanzamos un poco más en él en el área de salud mental porque vemos que es muy importante también fijar ahí nuestros esfuerzos porque los resultados que tenemos de los informes así nos los indican.

*3.- ¿Cuáles son los programas que se van a desarrollar o continuar el próximo curso y en cuántos centros se ha llevado a cabo alguna acción por parte de la Fundación en Castilla y León?*

Todavía no sabemos porque la programación para el año que viene, para el próximo curso, porque nosotros dentro de que hagamos cursos escolares, damos continuidad a la programación anual, con lo cual en el próximo trimestre o último trimestre del curso, definiríamos las líneas estratégicas para el 2023, por eso, eso está pendiente, en teoría se daría continuidad con los que tenemos.

*4.- ¿Qué diferencias en el ciberacoso consideras que se dan lugar desde que están en auge un mayor número de redes sociales y vías de contacto con respecto a otras décadas?*

Yo creo que la diferencia de las redes sociales es que son un mundo que se va generando día a día paralelo al mundo de los adultos y al propio mundo que no es virtual, ¿no? De ellos pero que cada vez está más integrado en sus vidas, o sea, es tan real como la vida real, digamos, aunque lo llamemos virtual, y por lo tanto los efectos que pueda haber de un mal uso o de un abuso de las nuevas tecnologías también son reales, y las consecuencias se están viendo, no solo en ciberacoso sino también en otros problemas que se están fomentando y que hay cierta transversalidad por el mal uso de las redes sociales. Pero sí

que estamos viendo que hay más uso con unos códigos paralelos entre ellos para manejarse en ese mundo y para vivir las cosas de otra manera.

*5.- ¿Qué balance haces del programa Buentrato desarrollado en Cooperativa Alcázar de Segovia?*

Tanto los alumnos como el profesorado nos han dado un feedback muy positivo en las evaluaciones, los alumnos incluso quieren ser objeto del programa del curso que viene ellos mismos, no quieren que se derive otro curso, sino que crezca con ellos, y eso significa que han estado muy motivados, que ha habido mucho interés y por parte de los departamentos de convivencia, de dirección y de orientación ya llevan muchos años considerando que estos programas transversales a lo que es meramente lo curricular son muy necesarios, apoyan mucho la acción tutorial, la acción transversal de convivencia y el apoyo directo al departamento de orientación porque no solo sirven para hacer una formación específica en prevención de violencia que es el objeto directo, sino para tener conciencia y sensibilización de otras muchas cuestiones como es la cooperación, la ayuda, la idea de comunidad, la integración y sobretodo, el concienciarlos y sensibilizarlos de que el valor de las diferencias es importante, y de la no marginación que es lo más básico pero lo más fundamental.

*6.- ¿Qué formas de ayuda ofrece la Fundación a padres, profesores, centros educativos y alumnos contra el bullying y el ciberbullying?*

*¿Cuáles son los patrones comunes existentes en las situaciones de acoso, en las víctimas y en los agresores y cuáles son los diferenciales?*

Los patrones comunes en víctimas de acoso son los sentimientos que tienen al final de decepción, ¿no? Ese es el más genérico, ese sentimiento de bloqueo porque se sienten víctimas y acrecientan su miedo cuando piensan que no pueden romper con esa situación y se bloquean, se paralizan, no piden ayuda, con lo cual una de las grandes barreras y retos es ese, conseguir que ellos soliciten ayuda, que cuenten y expresen, y eso mismo les va a ayudar además a buscar soluciones por sí mismos.

Y otra de las cuestiones importantes sería a nivel global cuando hay agresiones en grupo, que cada vez los datos nos dicen que son más habituales, tener clara esa concienciación de esa presión de grupo, de lo que hace el grupo, dice y cómo se puede escribir con el apoyo positivo en valor positivo, o al revés, influir para dañar, entonces, sensibilizar al grupo independientemente de que la situación se haya dado o no, para hacer prevención.

*7.- ¿Qué consecuencias o dificultades puede suponer para las víctimas de bullying o ciberacoso esta realidad a corto y largo plazo?*

A corto plazo, son las que sufren diariamente: el sentirse humillado, ridiculizado, ignorado y no poder desarrollarse; por lo tanto, en un plano normalizado para el desarrollo global de una forma integral, positiva, sana y feliz. Y a largo plazo, es que no lleguen a superar esas situaciones con la madurez que les correspondería, ¿no?, es decir, que se estanquen también en esa situación. Es verdad que vemos también a veces problemas de que las víctimas no son capaces de generar estrategias de afrontamiento, o bien porque no solicitan la ayuda directa de un especialista cuando lo necesitan, o bien porque sus entornos los

protegen demasiado y les impiden crecer y afrontar situaciones que, no siendo positivas otras personas sí que son capaces de afrontar, o sea, a todos nos puede pasar una situación negativa o que alguien se meta con nosotros o que nos encontremos en una situación desfavorable. Si yo tengo herramientas para salir adelante con ello, las consecuencias serán menores que si no las tengo, y voy de esta situación en esa situación, entonces la víctima de muchos casos se revictimiza constantemente porque no tiene las herramientas ni las estrategias de afrontamiento suficientes, y eso hay que trabajarlo directamente con ellos desde una perspectiva de afrontamiento, no de sobreprotección.

*8.- ¿Qué formas de ayuda ofrece la fundación a padres, profesores, centros educativos y alumnos contra el bullying y el ciberbullying?*

Las líneas de ayuda están disponibles las 24 horas del día, los 365 días del año, para cualquier tipo de problema, incluido el acoso y el ciberbullyng, a través de orientación especializada: psicólogos, trabajadores sociales y abogados juristas del departamento jurídico. Con lo cual, ellos tienen a disposición una herramienta de absoluta accesibilidad en cualquier momento para hacer cualquier consulta desde cualquier perspectiva que tenga sobre este problema, y nosotros podremos orientar, podremos valorar y podremos derivar para que se solucionen los problemas consultados.

*9.- Realizaste una charla sobre salud mental y adolescencia para padres y madres en un instituto. ¿Cómo fue la participación y cuáles fueron las principales preguntas o preocupaciones de las madres y padres?*

Las sesiones que tenemos o las intervenciones—charlas con familias son distintas en cuanto a asistencia. Somos conscientes de las dificultades que muchas veces nos encontramos, incluso variando horarios o siendo totalmente flexibles con ellos para que acudan presencialmente a una sesión. Digo presencialmente, pero online pasaría lo mismo, o incluso ahora ya se están dejando atrás después de la pandemia que tuvimos con la sobredosis de pantallas. Sí que hay una vuelta a la presencialidad.

No sé si fueron unos 15 o 16 la asistencia que hubo, también hay que contar que, siendo un instituto grande, está en una población o localidad pequeña, entonces tampoco puede ser masivo.

El interés que suscitó el tema fue alto, de hecho, sí sabemos que ha llegado a más gente a través de la difusión de la sesión por sus redes, pero no todo el mundo puede asistir.

Las preguntas, lo más sorprendente para ellos fue contextualizarse en los datos que teníamos, y en el problema de suicidio en adolescentes, no contaban con ello, digamos que es algo que llama mucho la atención porque ciertamente es contra natura. Nadie puede pensar de por sí, que una persona que se está desarrollando, empezando la vida en una etapa de máxima ilusión y de máxima explosión hacia la vida, esté pensando en quitársela. Entonces, situarlos en ese contexto y situarlos en el contexto de que los adolescentes y los jóvenes tienen problemas y que hay que enseñar también a gestionar esas emociones y a solucionar y a afrontar, fue lo más impactante, no dejando atrás otros temas de los que hablamos como los trastornos de conducta alimentaria, la ansiedad, la depresión, el estrés, es decir, problemas que siempre se han encajado digamos en el mundo de la vida adulta, que sin embargo, estamos contemplando en el mundo de los jóvenes, de la adolescencia.

10.- *¿Qué aspectos a mejorar consideras que deberían tener en cuenta tanto los padres y madres como los profesores y centros educativos para prevenir, detectar y afrontar situaciones de acoso y ciberacoso?*

Aquí yo siempre les digo que no hay recetas mágicas, ¿no? Lo que podemos hacer y lo que está en nuestras manos es estar con ellos. Estar con ellos, comunicarnos con ellos facilita tremendamente la tarea. Cuando hay tiempo compartido y tiempo de calidad compartido se establecen relaciones de confianza, a través de ellas se establecen el poner encima de la mesa lo que nos va pasando en el día a día, los pequeños problemas o grandes. Los pequeños problemas se pueden ir solucionando en lo cotidiano, y eso es la pura prevención para que finalmente no haya grandes problemas, pero si aparecen, con esa relación basada en la confianza, es más fácil abordarlos porque lo que está pasando es que cada uno va a lo suyo, que corremos demasiado, que es una vida muy a carreras para los adultos que a veces minimizamos los problemas que tienen los chavales y luego nos sorprendemos de efectivamente la gravedad de sus cuestiones y de lo que nos plantean, y que no son lo escuchados lo que deberían de serlo, entonces el número 1 y el número 0 con activar todos los canales de comunicación con ellos y escucharles, tenerles en cuenta. A partir de ahí, mejorarían bastante las cosas.

11.- *¿Podrías recomendar libros que traten el tema del bullying o ciberacoso o que tengan valores que puedan leer los adolescentes/jóvenes? ¿Y series o películas?*

Cada vez están saliendo más, o sea que yo ahora estoy un poco más perdida, sé que han trabajado mucho el "Invisible", yo tengo aquí uno para los más pequeñitos que es "El jardín de los secretos". Hay mucha literatura en torno a esto y cada vez salen más, no es difícil encontrarla. Lo que es importante no sé, es una forma, es una herramienta para la lectura, yo creo que lo importante es que lo analicen desde su perspectiva. Que no lo vean como una historia contada o como un testigo más o como un testimonio de alguien que lo ha sufrido, sino que lo analicen desde su perspectiva de lo que están viendo realmente en su entorno. Porque es una forma de llevarles al contexto real, no sacarlo fuera de ese contexto pensando que eso no ocurre o que ocurre fuera o que no es real, sino llevarles a ellos a pisar tierra, a su realidad y a poner en perspectiva cosas que hacen que parecen inocentes pero que pueden ser dañinas y más a la larga.

Creo que lo más importante es hacerles conscientes de su día a día, las cosas que hacen y cómo las encajan ellos, en qué situación y cómo las afrontan con respecto a los sentimientos del otro. Hay que trabajar el tema de la empatía.

Tú les llevaste un pequeño corto (a los chicos del programa BuenTrato) que habla de las diferencias y cómo contribuir a un lado o a otro, a la integración o a la marginación, nos pasa un poco lo mismo, cada vez están surgiendo más compañías de teatro independientes que trabajan temas sociales y de interés y trabajan también estos temas de acoso, entonces hay asociaciones, entidades o pequeñas compañías que trabajan a través del teatro esto, incluso teatros que se hacen entre los propios alumnos para trabajar el tema. Yo pienso que unir todas las formas culturales y creativas de trabajo con respecto a una temática importante de querer para ellos, y que les haga reflexionar, fomentar el pensamiento crítico y, además, a través de una forma más lúdica, más creativa y más de desarrollo personal, pues es estupendo, ¿no?, porque genera sinergias de muchas cosas de desarrollo de lo que decimos, de pensamiento crítico que es muy necesario actualmente que lo generen, y

de compartir y pasarlo bien a la vez. Es un poco ese objetivo que tenemos en el *Buen Trato*, que a través de una acción creativa también ellos generen esos aspectos positivos o pensamiento positivos o mensajes positivos hacia otros y lo trasladen a otros habiendo ellos interiorizado a través de un trabajo previo.

*12.- ¿Recuerdas campañas que hayan sido efectivas sobre acoso escolar llevadas a cabo por la Fundación o como espectadora?*

Nosotros hemos llevado bastantes, tenemos la de no bullying, no acoso, no violencia, tolerancia cero. Han sido bastantes. Cambiamos un poco la metodología, el nombre, o el medio de comunicación en redes, o puede ser más directo en las aulas, pero continuamos a través de nuestro programa de prevención haciendo campañas. De hecho, repartimos materiales de campaña donde establecemos eso, y también algunas que han tenido éxito porque son más notorias en las que han participado directamente personajes muy mediáticos, más famosos de cualquier ámbito, del mundo televisivo en cualquiera de sus esferas: actores, actrices, periodistas, gente que tiene cierta relevancia, por estar expuesta y porque su imagen es bien conocida. Estas personas lanzan un mensaje de apoyo en este sentido, o de tolerancia cero hacia la violencia en cualquiera de sus formas. Los chavales que son bastante influenciados también por estas campañas, las reciben y les llegan. Todo contribuye y todo tiene éxito, pero es un compendio: las campañas no solo se pueden quedar en una imagen, hay que trabajar luego de fondo y dar contenido también.

*13.- Mencionas la implicación de personajes mediáticos en las campañas de ANAR. ¿Consideras que los medios de comunicación realizan una labor adecuada contra el acoso escolar? ¿Y las personas que tienen muchos seguidores?*

Cuando se unen a cualquiera de las campañas que hace cualquiera de las entidades o con las colaboraciones que existen evidentemente hacen una labor estupenda y positiva y ejercen una influencia en positivo. Luego es cierto que, respecto a noticias y sucesos más concretos, nosotros siempre pensamos que se puede mejorar la forma de comunicar porque hay veces que nos quedamos en el suceso con el dato más escabroso por decirlo de alguna manera, sin tener en cuenta un poco las consecuencias. A veces, también los tiempos en medios de comunicación son muy breves, y eso significa un barrido tan breve que no da tiempo a la profundidad de los temas. Entonces se hace desde otra perspectiva. Pienso que hay capacidad de mejorar y comunicar desde una perspectiva de preventiva y de lanzar datos, no solo por bajar datos o lanzar el tema como un suceso, sino por investigar un poquito más allá y establecer cuáles son las causas y qué es lo que está pasando socialmente para que se den esos fenómenos. Eso sí que es quizá un debate más profundo.

*14.- ¿Qué le recomendarías a otros padres que no son nativos digitales para que haya buena comunicación entre ellos y con sus hijos ante una situación de peligro en redes sociales?*

Que estén pendientes de lo que sucede en ellas, aunque no sean nativos digitales, no es inconveniente. Quiero decir, en todas las generaciones ha tocado un cambio. En esta ha tocado lo digital, en otras había siempre ese escalón intergeneracional en el que las cosas van avanzando y las sociedades avanzan, y las cosas no son a lo mejor entendidas de la

misma manera. Los padres y los hijos siempre han tenido esa brecha generacional, ¿no?, y siempre se salva de la misma manera: con comunicación entre ellos, lo que te decía antes, creando una buena base de confianza para que se pueda hablar entre todos y para poder tener ese clima de facilitación, de poner sobre la mesa las cuestiones que suceden y buscar entre todas las soluciones.

Respecto a lo digital, es verdad que puede haber gente muy perdida, pero es verdad que también hay mucha información para saber cómo poner filtros en los controles parentales, los riesgos que existen en las redes. Ahora mismo, la información está en todas las direcciones, con lo cual el que no es nativo digital lo que tiene que hacer es interesarse por ese mundo para conocerlo, al menos en lo mínimo o lo suficiente, como para intentar controlar el uso que hacen sus hijos sobre él y luego, imprescindible e importantísimo, que en el momento en que faciliten a sus hijos un dispositivo a través del que pueden encontrar información diversa de todo tipo o utilizar los propios medios, antes de eso hablar con ellos sobre ese uso o sobre esos peligros y coordinar ese control y ese uso, puede ser a través de un contrato, a través de una aplicación, a través de los controles o filtros parentales, a través de un tiempo ilimitado. Hay muchas fórmulas, pero incluso aunque no controles absolutamente todo lo digital, tienes que interesarte por este mundo y poner unas normas de uso antes de dar a tu hijo un dispositivo para que lo use con raciocinio.

*15.- ¿Cuáles crees que son las personas de confianza o las influencias de confianza a las que recurren mayoritariamente o en qué porcentaje o medida las víctimas de bullying y cyberbullying?*

Desgraciadamente, los datos nos dicen que tardan mucho, o sea, aunque tengan personas de confianza, si tardan más de un año, entre los 13 y 15 meses de media, en contarlos, significa que, aunque tengan personas de confianza tienen tal bloqueo que no recurren a ellos, entonces eso es uno de los problemas y uno de los acicates que tenemos que estar ahí en nuestros formatos de prevención. Diciendo que hay que pedir ayuda independientemente incluso del nivel de confianza que tengas, porque a veces es más fácil recurrir a un tutor o a un orientador, o a veces es más fácil hacerlo en casa a través de la familia. Sí que es cierto, que si esto es del ámbito escolar, siempre debería de estar presente una figura del ámbito escolar, porque al final son los que tienen que poner manos a la obra, que si hay que abrir protocolo, investigar, ver lo que está pasando. Al final va a recaer en el ámbito escolar, aunque puedan tener el apoyo por supuesto de la familia y contar con ella también.

*16 .- Al hilo de las personas de confianza, ¿consideras que los testigos directos, los compañeros en este caso o amigos de de las víctimas de acoso, están cada vez más concienciados o siguen considerando que es un chivatazo si informan al profesor o son solidarios en este caso?*

Pues sí, yo pienso que a pesar de incluso que ellos digan cuando razonan que no es un chivatazo, sí que tienen interiorizado que es un chivatazo y no lo comentan, no lo dicen. Es el gran problema, ¿no?, que socialmente se mira para otro lado, y ellos lo hacen y lo justifican, porque no entienden finalmente el tema chivato o no chivato o porque no quieren meterse en un lío, o porque no saben de qué forma tratarlo. También es un mensaje que les están trasladando muchas veces sus mayores desde sus ámbitos. Tú no te metas en

líos ni para bien o para mal. Si no va contigo la cosa, ya va bien. Entonces ese mensaje no ayuda a que los espectadores colaboren en esa acción de sacar a la luz los problemas. Por otro lado, sería muy beneficioso porque saldrían pronto y no se crucificarían, se podrían arreglar mucho antes.

*17.- ¿Crees que cada vez hay más padres o menos que puedan estar concienciados de que su hijo pueda ser una acosador o cómo ves esta realidad? ¿Crees que están cada vez más concienciados o que los padres que puedan ser conscientes o puedan sospecharlo no hagan nada contra ello?*

Yo pienso que el padre que sospecha sí que está inquieto y sí que intenta buscar alguna solución. Quiero pensar así, tampoco tengo datos específicos sobre este tema. Es la sensación que tengo, pero la sensación general que tengo es que mayoritariamente los padres sospechan que sus hijos no hacen nada, que sus hijos son maravillosos. Generalmente lo que observo más bien es que es una sobreprotección generalizada a todos los chicos.

Sabemos que generalizar no es correcto porque estadísticamente no es correcto, pero sí que hay esa percepción de que tendemos a cubrir las espaldas desde la familia con cualquier cosa que vaya pasando, en este caso, también.

*18.- ¿El acoso escolar es aplicable a un gran número de centros o realmente hay una implicación en muchísimos para detectarlo y combatirlo?*

Yo creo que cada vez los niños tienen más información y más herramientas y buscan más apoyos externos. Al final el problema creo de los centros y de en general, el ámbito escolar, es que están sobrepasados para cualquier tipo de problema que se les pueda plantear, porque tienen una sobrecarga de tarea, y cada vez tienen más sobrecarga de tareas burocráticas. Es una queja común de todos los docentes, que luego hay muchísimos cambios legislativos que les impiden a lo mejor prestar la atención directa debida y prestar el tiempo que deberían en los propios alumnos, y hay cosas que se les escapan porque no llegan ni por formación ni por tiempos ni por herramientas ni por posibilidades.

En este tema concreto hay una disposición por Ley, que hay un protocolo que se aplica, que está publicado en el Boletín de cada comunidad, y que desde luego los organismos competentes de Dirección General Provincial y los regímenes de reglamento interno tienen establecido en cada centro, con lo cual el formato lo tienen. La cuestión es las valoraciones, el saber el diagnóstico final, si es o no es, o si hay que abrir protocolo o si no hay que abrir, si se puede actuar o no se puede actuar, o sencillamente se nos pasa porque estamos en el día a día y yo tengo clase y tengo que dar mi materia. Yo considero que no es por desinterés, pero sí que hay una sobrecarga abrumadora entre los docentes.

*19.- ¿Cuáles crees que son las formas de violencia más utilizadas en las aulas?*

Lo de las mofas, ridiculizaciones, humillaciones y demás, creo que está a la orden del día. Seguimos ahí con el que es diferente, las diferencias señalan y al final se llevan o son un perfil de pases de posibles víctimas. Y luego está el tema también de pasando por diferentes edades y rachas del aislamiento, que ahí también es todo un tema porque en muchas ocasiones va unido a un déficit en el perfil de la víctima en habilidades sociales.

Cuando esto ocurre, pues es como que “se junta el hambre con las ganas de comer”. Hay déficit, por un lado, y entonces no sabe cómo actuar, y, por otro lado, eso acentúa una diferencia que te va a ir marcando cada vez más hacia el aislamiento.

20.- *Titular o frase para cada término:*

- A. *Violencia escolar:* Necesidad de selección
- B. *Ciberacoso:* Necesidad de selección, con conocimiento del medio
- C. *Influencias positivas:* Lo positivo siempre es positivo
- D. *Testigos de situaciones de bullying :* Los testigos son parte del escenario
- E. *LGTB-fobia en los centros educativos:* Difícil de abordar
- F. *Agresores:* prevención
- G. *Redes sociales:* Buen uso
- H. *Profesores:* Implicación
- I. *Buentrato:* Necesario e imprescindible
- J. *Fundación ANAR :* Ayuda y atención



Imagen: Natalia Fernández (izquierda) y Mary Nieto (derecha).

## ENTREVISTA A GEMA SEGOVIANO (SEGOENTIENDE)

*1.- Has escrito un libro con motivo de los 15 años de la asociación Segointiende en el que se tratarán varios temas. ¿Cómo se titulará y qué podremos encontrar en él?*

15 años de Segointiende, la asociación LGTBH de Segovia. Tiene cuatro capítulos y un anexo, en los cuatro capítulos se comenta la situación de las personas LGTB durante el siglo XX principalmente en España, recordando un poco también incluso como estaba la sociedad de Segovia. Hay otro de los capítulos que está dedicado a por qué surge la asociación y el primer año de vida. En otro más vamos comentando las diferentes actividades que se han ido realizando a lo largo de estos años, la aceptación o no aceptación a nivel local o a nivel provincial. También actividades y apoyos que se han tenido con otras entidades y con otras asociaciones. también a nivel autonómico y estatal. Y hay un capítulo final que está dedicado a explicar en profundidad el tema de la denominada *ley trans* que entró en vigor en marzo de 2023, y que ha levantado una cantidad de ampollas impresionantes. La idea es ayudar a desmontar esos mitos. La última parte, del anexo, lo que tiene son los folletos informativos que habíamos ido preparando a lo largo de la asociación sobre diferentes temas: desde cómo salir del armario, cómo decírselo a tus padres, pero igualmente es gay, ¿cómo tenéis que afrontarlo en vuestra familia?, folletos sobre revisiones ginecológicas, sobre el tema del VIH, sida y otras enfermedades de transmisión sexual, incluso se toca el tema de la religión cristiana con el tema de la Biblia y la homosexualidad. Variadito, hay un mini sumario con términos. El lanzamiento oficial es el 8 de septiembre de 2023.

*2.- ¿Qué ha sido lo más difícil de plasmar en el proceso de escritura de tu libro? ¿Tienes pensado continuar escribiendo más libros?*

Lo más difícil fue encontrar testimonios, sobre todo testimonios de las personas de Segovia que hubieran vivido, o que al menos hubiera referencias de esas épocas quizás más ocultas. A base de tirar de contactos, de uno de los socios de la asociación, pudimos armar un poco parte de los recuerdos. Hay algunos hechos que son de los años 70,80 o incluso de los 90 que quizá hay personas que han fallecido. Tampoco puedes tener un testimonio de mano directa directa, sino de alguien que sí que más o menos lo vivió allí, que a la vez te cuenta situaciones o historias que a él le contaron. Por ejemplo no he puesto los nombres de las personas, en cuanto tú pongas el apodo con el que le conocían, si el libro cae en manos de la familia o en manos de alguna amistad, quizá pueden reconocerlos, lo explico, los nombres que tenían eran motes muchas veces femeninos, o relacionados con el empleo que tenían, o a lo mejor de la familia. Si lo pones van a saber quién es, y lo hago un poco por respeto, porque estamos hablando de personas mayores. Lo que también me costó mucho es encontrar testimonios de mujeres.

### 3.- ¿Qué avances y qué retrocesos se pueden encontrar en tu opinión en la sociedad respecto a la realidad de las personas LGTBQ+?

Cada persona lo va a vivir de una manera diferente, pero quizás desde que la asociación en el año 2008 iniciara su andadura hasta hoy, quizás hay un poco más de apertura mental por parte a veces de los padres, a la hora de aceptar la realidad de un hijo gay, de una hija lesbiana, e incluso de las personas trans. Sigue costando, hay una reticencia muy elevada. Por otro lado, quizás los más jovencitos, sí que se animan más a retrasar ese paso. No significa que lo vayan a dar todos por igual, pero algunos sí que se animan a dar ese paso porque quizás hay más referentes en televisión, pero luego faltan los referentes como digo yo del día a día. Esos cuestan más, y todavía hay personas de edades de entre 20 a 30 años que no se atreven a decirlo a la familia o en el trabajo. Hay una especie de dos niveles por no decir tres de exposición pública: tienes la exposición pública socio-familiar, en un nivel más o menos que puedes controlar lo que pones, lo que no pones, lo que dices, e incluso los comentarios que puedan recibir si son negativos, y luego tienes el otro nivel de exposición, que es el de las diferentes redes sociales, ahí tú a lo mejor en un momento determinado crees controlar lo que subes a las redes o los comentarios que realizas, y bueno, más o menos sabes lo que es, pero lo que no vas a controlar en ningún momento son los comentarios que de repente puedan surgir, ni los positivos ni los negativos, y la gran desventaja que hay, es que los comentarios negativos se reproducen a una velocidad muchísimo mayor y además, son muy hirientes, y se amparan en el anonimato. Porque a mí una cuenta, una persona o alguien que me conteste tipo "me llamo Alex1954", eso no significa nada. ¿Es una persona que se llama Alejandro, Alejandra? ¿Qué es 1954, es el año que ha nacido, la fecha de sus padres? O simplemente es la que usas para meterte con todo el mundo. Y que además, quién eres para opinar nada acerca de una fotografía de un instante determinado en un momento determinado. Una foto es una foto, y son unos segundos, pero no puede ser un global, un total. Es como cuando viste la manifestación que hicimos en Segovia, como somos muy normalitos, como no hay una foto de nadie exagerado, no había apenas prensa. Tú ves alguna de las fotos que hay que han salido, algunas, no todas, de lo que ha pasado en Madrid, yo he estado manifestándome en Madrid con pancarta, y da la sensación de que lo único que había son culos al aire. Y yo te voy a decir una cosa: cada año hay menos culos al aire. No solamente el tratamiento de los medios, sino que llegas y te ha llamado la atención de un chico guapo y la subes. Y dices: "ayer en el Orgullo de Madrid". De repente hay comentarios que dicen: "¡Qué guapo!", "ya estará pillado", y otro que diga: "qué puto asco, solamente saben mostrar carne". En un momento determinado puede pasar eso. Vuelvo a las mismas: si tú te encuentras con un energúmeno con la calle que te termina diciendo: "maricón de mierda", aunque no te lo esperes, en un momento puedes responder: "¿y tú qué, capullo?", y si hay suerte y hay alguien más cerca quizá pueden mediar en la situación, pero puede haber testigos. Pero de esta otra manera, en las redes sociales, es muy fácil decir: "maricón de mierda, ojalá te mueras", y tú les replicas y les dices: "no, si ya sabemos que nos vamos a morir todos", "pero tú el primero", y luego entra otro al trapo y dice: "sí, sí, pero los maricones directos al infierno", ¿respondes que nos veremos allí tú y yo juntos los primeros? En un momento determinado es como decir: ¿quién eres y qué me importa tu vida?, pero en un momento determinado eres una persona adolescente, joven, y estás en una etapa en la que te apetece mostrarte al mundo y decir mira qué bien me lo he pasado, y te aparecen estos comentarios y te hundes. Cómo tiene que ser el asunto de fuerte, que ha habido gente con cierta fama, conocidos, famosos, que el aluvión de críticas y de cosas negativas les ha

obligado durante una temporada cerrar esa ventana a otro mundo. Yo siempre lo diré: hay que saber muy bien que lo que tú vas a hacer en ese otro mundo, es un mundo que no deja de ser una faceta muy pequeña, muy escasa, pero ten mucho cuidado con lo que pones y con lo que recibes ahí. Hay una cosa que hay que tener en cuenta: el lenguaje escrito no es lo mismo que el lenguaje hablado. En un lenguaje hablado en el que tú ves a otra persona, se captan muchísimos más mensajes, más matices, desde si abrías los ojos, si gesticulaba con las manos. Todos esos matices no los puedes recoger en el lenguaje escrito. El lenguaje escrito en muchas ocasiones puede llegar a malentendidos muy grandes. Yo he recibido a veces *whatsapps* en los que he dicho “*qué es lo que me quiere decir esta persona*”. Y no solo por las faltas de ortografía, puntuación, mayúsculas, minúsculas y demás, que puedo llegar a ser puntillosa, pero sí en el sentido de decir: esto lo tengo que entender de dos maneras, y no sé con cuál de las dos me voy a tener que quedar. Aún conociendo a la persona siempre te quedará la duda de cómo te lo ha dicho, de qué es lo que te quiere transmitir. Y eso es algo que la gente no se da cuenta: el lenguaje escrito tiene sus propias reglas, y piensan que según hablas así lo tienes que escribir y no, que luego hay muchos malentendidos.

*4.- ¿Cuál es el papel de las organizaciones y asociaciones LGTB en la prevención y respuesta al bullying y ciberbullying?*

Normalmente lo que procuramos a hacer es ayudar a desmontar estereotipos, por un lado, y por el otro lado, intentar que las personas que han sido víctimas de estas situaciones puedan tener la información y los recursos de a dónde acudir para presentar la denuncia.

*5.- ¿Cuáles son los estereotipos o prejuicios comunes que contribuyen al bullying y ciberbullying en las personas LGTB?*

Sigue habiendo mucha desinformación acerca de lo que son las orientaciones afectivo-sexuales. Se sigue confundiendo mucho el *sexo* y el *género*. Es decir, es muy típico todavía que en una pareja de hombres sigan preguntando quién hace el papel masculino y quién hace el papel de mujer. En una pareja de mujeres igual, piensan que porque te gusten, en mi caso las mujeres, tienes que tener unos comportamientos supuestamente masculinos. Si yo por ejemplo me dedico a cocinar, ¿qué soy en esos momentos, la parte femenina de la casa? Si yo en cambio me dedico con la caja de herramientas, con la taladradora y demás a resolver fallos de la casa, ¿soy la parte masculina?, también está muy metida la idea de que hay mucha promiscuidad. Mira, la promiscuidad, que la que hay en el mundo heterosexual. ¿Por qué hay tantos prostíbulos en España? Si hay prostíbulos, es porque hay gente que va allí, y que yo sepa un gay no va a ir, van los varones heteros. No sé de qué promiscuidad me están hablando. Suele haber mucha confusión en ese sentido. También es por el tema de que siguen asociando homosexualidad con pederastia, como que vas a abusar de los niños. Yo diré una cosa: a ver, el porcentaje de pederastas también está en el mundo heterosexual. Las enfermedades de transmisión sexual estamos en las mismas, el hecho de que en su momento determinada fuera la comunidad de hombres homosexuales quienes dieran la voz de alarma de la situación, ya ha creado esa especie de estigma, pero te estás dando cuenta y en el fondo: ¿cuántos embarazos no deseados se siguen produciendo en relaciones heterosexuales? Y se supone que ahora mismo conseguir preservativos, está al alcance del bolsillo. En mi época, tengo 45 años, hace muchos años atrás, los únicos sitios eran las farmacias y había que pedir con una

vergüenza terrible. Ahora mismo tú vas a un supermercado, buscas la cajita que te interesa, y la pagas a un precio bastante económico. Y sigue habiendo muchas enfermedades de transmisión sexual, el repunte del VIH es porque hay una idea de que es solamente de los mayores. Y no solo hay VIH-Sida, está la sífilis, la gonorrea, hay ladillas, hay parásitos variados, por favor. Sin querer se ha hecho una labor importante con el preservativo, y muchas veces muchos heteros se creen que están por encima de muchas situaciones. Muchas veces les decía a las chicas, vosotras llevad el preservativo en el bolso, no os fiéis de que el otro lo lleve. Vosotras sed precavidas por vuestra parte, que luego la que se queda con el posible embarazo eres tú, el otro no. Y si hay una infección de transmisión sexual, no te quedes tú con todo el asunto. Por mucho que el otro te diga “no voy a sentir nada”, mira bonito, prevención, así de claro. No siempre se suele asumir ese riesgo. Hay una cosa que es impresionante: el acceso tan fácil a pornografía, y además a pornografía dura. Tú y yo somos de generaciones diferentes, en mi época para conseguir una película porno tenías que ir a un videoclub, se pasaba vergüenza, y era muy complicado de conseguir, y la mayor parte del porno que encontrabas era heterosexual. Solamente si ibas a determinados locales específicos, *sex-shops*, a lo mejor sí que tenían porno pensado sobre todo para hombres. Ahora mismo, en internet, hay páginas que te lo ofrecen “gratis”, que estás a un *click*, y aparecen contenidos poco recomendables como no sepas que eso es una ficción, es una historieta, y que para hacer una secuencia de 20 segundos, lo mismo han necesitado 4 horas. Y no lo digo por exageraciones, entre que preparas la imagen, la dejas de preparar, la luz, la postura, etc. Y luego, las imágenes que hay algunas no sabes hasta qué punto son de verdad que ha habido consentimiento. Esa es la otra parte. Y piensa un poco, como no tengas otra referencia de distancias, de imagen y demás, la cámara siempre parece que agranda y engorda todo, con lo cual, puedes pensar y decir: “¿eso cuánto mide?, ¿de verdad eso existe?” Perdona, seguramente eso quítale 3 centímetros de alto, otros 2 a cada lado, y te dará una imagen más o menos real. O “pero, por favor, ¿se puede hacer en ese ángulo?”, y realmente a quién no te está diciendo que estén utilizando algún tipo de goma o algún tipo de arnés especial para sujetarlo que no se vea. ¿Crees que el miembro se llena enseguida? En el mundo real necesitas un cierto estímulo y una serie de situaciones, es así de claro. Te lo digo por la parte de los chicos que parece que es muy llamativa, pero en el caso de las chicas, la imagen que te ofrecen en esas páginas es la de que eres totalmente sumisa y nunca propones nada, y siempre estás “*ay qué rico todo*”, y te meten el dedo y te lo dejan de meter, y yo pienso que esta mujer le han tenido que dar ahí un montón de cremas especiales lubricantes, porque si no ni de broma. Y les echan maquillaje a los pechos y a los cuerpos para que parezcan más llamativos, y eso lleva su tiempo, y esto no es un “aquí te pillo, aquí te mato”. O vídeos que duran el asunto diez minutos, ¿quién va a poder aguantar una erección diez minutos seguidos? Otra cosa es que el vídeo sea lo suficientemente bien realizado, y que los cortes no lo parezcan. ¿Se piensan que lo que van a vivir va a ser eso y que vas a dar grititos? Cada persona expresa la fogosidad del momento de distintas maneras. Hay personas que desde el principio jadean, otras que hasta que no es el final no hacen nada, a otras les gusta escuchar palabras soeces, a otras les gusta todo en silencio. Hay gente que no le gusta que les den cachetes en el culo. Y luego hay personas que les puede gustar más o menos, pero que no han llegado a sentir una realización plena, y hay personas que necesitan otro tipo de estímulos, mil y mil maneras. Lo que no puedes pretender es que lo que aparezca ahí sea lo estándar. O tú te crees realmente que a una mujer le va a apetecer que haya dos hombres, que uno le meta el pene por la boca, y el otro tal.

6.- *¿Qué ha sido lo más positivo y lo más complicado que has observado durante tu trayectoria en Segoviense?*

Lo más positivo es que parece que ahora algunas instituciones a nivel provincial están empezando a darse cuenta de que hay una necesidad de informar, de formar, de educar, y que parece ser que nos están empezando ya a dar voz y algún que otro espacio a las asociaciones LGTB, y sobre todo aquí en Segovia, porque esto siempre ha sido un tema muy tabú. En institutos y centros de educación nadie se quiere implicar realmente, o como mucho se lo proponen a otras entidades que van como digo yo con el pack contra el *bullying* y meten ahí de todo, del *bullying* porque eres gordo, al de porque llevas gafas, al de porque eres de origen inmigrante, y ya que estamos metemos el pack de las personas LGTB. Y lo típico de cosas de niños, pero se han empezado a dar cuenta de que las cosas no son tan de niños, y de que hay cosas graves. Otra cosa que sí que nos ha gustado, es que cuando ha habido un problema hace nada, un delito de odio bastante potente aquí en Segovia, y el equipo de la guardia civil... hay 7 personas detenidas, 4 de ellas son jóvenes, relativamente jóvenes, han contado enseguida con la asociación para que les ayudáramos. El problema de que la violencia haya aumentado es que hay de repente un discurso que viene a decir: *“los maricones nos vienen a quitar derechos”*, entonces esa idea se les ha quedado metida en la cabeza a la mayor parte de varones de veintipocos años, y que creen que se les van a quitar una serie de privilegios. Ten en cuenta que hasta hace nada los varones han tenido privilegios en el universo de la escala social. Ya les cuesta en un momento determinado tener a veces a mujeres en puestos de responsabilidad, con lo cual para ellos un *maricón* no deja de ser otra persona “inferior” que de repente viene a socavarles “su autoridad, su poder”. Y esa es la idea que ellos tienen. ¿Cómo lo hago yo? Me dedico a denigrar al otro, busco los temores, las cosas más infundadas, y salen de repente estos organismos sociopolíticos que lo que explotan es eso. *“Vienen a quitarnos cuota de poder”, “vienen a hacer que la sociedad se hunda”, “¿por qué vamos a permitirles que se pueden casar?”, “es que se va a terminar la especie humana”, “¿cómo les vamos a dejar que tengan hijos o cómo les vamos a dar niños en adopción?”*. Es la idea que hasta no hace mucho uno de estos otros partidos grandes conservador ha estado manejando, hasta hace relativamente poco. Ahora se les está volviendo en contra una serie de situaciones, y tienen que distinguirse de el otro que viene pisando fuerte por detrás, con ese discurso más zafio o más basto, pero que era hasta lo que hace bien poquito muchos de ellos han pensado. Y en el porcentaje muy alto de la sociedad existe lo que se llama *el síndrome del pero*: *“son dos hombres muy majos, pero...”*, *“sí a mí me parece muy bien profesor, pero... que no dé clase a mis hijos”*, *“sé que están enamorados pero... que no vayan por la calle de la mano”*. También las expresiones: *“qué pensarán los niños”*, o *“eso delante de los niños no se hace”*. Un chico y una chica en el parque se pueden estar dando un lote de besos para arriba y para abajo que se les desgastan los labios, pero ahora van dos chicos jóvenes y se empiezan a dar un par de besos, ni siquiera te digo un morreo de escándalo, sino besos o piquitos de saludo, y que se escucha: *“¿qué hacéis? Esto no se puede hacer delante de los niños”*, cuando la pareja de al lado se están comiendo los morros enteros que les tienen que doler los labios. Sigue habiendo gente de este estilo. Ha habido muchas empresas, aproximadamente en 2015, en un restaurante de cadena rápida de Madrid, en la zona de la plaza de los cubos, y se anunciaba como que ellos eran puente del *Orgullo*, y una pareja de chicos jóvenes se estaban dando un par de besos, se les planta allí un energúmeno

diciéndoles que no lo hagan porque hay niños delante, y resulta que había otras parejas chico con chica que se estaban besando y no les había dicho nada, y encima el otro se pone chulito, llama a la seguridad, y el de seguridad le dice a la pareja de gais que se salgan del local. Hace un par de años, dos chicas que se estaban besando y en el bar les dijeron que se fueran, y alegó el del bar que era porque allí no se vendía alcohol a menores. Buscan excusas para que no parezcan los malos de la película. A ciertas personas *trans* cuando están haciendo toda la transición, imagínate, una de las cosas que les han dicho es “no, es que no queremos a gente como tú aquí”. ¿Por ser alta, gorda, baja? “Tú vas a traer problemas”. ¿Qué haces? ¿Te tiras dos años o tres fuera del mercado laboral? Ahora mismo la nueva ley, la ley que ha salido, sí que es cierto que te viene a decir que no te pueden discriminar directamente por ser una persona LGTB, otra cosa es que en la empresa de turno se busquen las vueltas para decir que no era por eso. Ha habido un caso en Castilla y León, de una pareja de ganaderos gais, ¿qué es lo que hacía la junta de pastos de la zona? No decía que era porque ellos eran *maricones*, era porque se buscaron las vueltas porque no habían pagado una cuota u otras historietas. A ver, como denunciaron los chicos que iban a las reuniones y que les decían “que vienen aquí los de las plumas”, y llega un momento en el que todos esos comentarios agotan. No hubo apenas gente que defendiera y lo que les tocó fue hacer una caminata con la vaca hasta León para quejarse de la situación, y luego a partir de ahí, tuvieron que echar marcha atrás en la junta de pastos. Tú figúrate.

7.- ¿Crees que hay una realidad de las empresas más comprometida con las personas LGTB o sigue predominando el pinkwashing?

Cada empresa lo trabaja de distinta manera, hay empresas que a lo mejor sí que están comprometidas con la situación, pero hay otras que simplemente saben que les va a dar determinados réditos por *marketing*, por acceso a un mercado más competitivo o lo que sea. Pero, por ejemplo, yo lo sigo diciendo, en el mundo de la enseñanza hay muy pocos profesores que se atrevan a decir que están casados con un hombre, hay muy pocos. En cuanto hay alguno que lo dice, de repente sale alguna de las familias de estas extrañas diciendo que van a pervertir a los niños y cosas de estas. No te estoy hablando del terreno de la educación concertada, lo que es la pública. Salió una campaña de educación de Federación Estatal LGTBI+, y les costó Dios y ayuda encontrar profesores que quisieran dar su testimonio. Yo no me puedo creer que no haya en un instituto una persona LGTB, no me lo puedo creer. Tú eres joven y te manejas en Tik Tok, o en Instagram, ¿pero en tu entorno cercano? No lo dicen de cara, no lo comentan, no se hacen visibles. Eso es lo que les pasa al 95% de los profesores, con lo cual, ¿qué imagen estás transmitiendo a los adolescentes, la de que es algo todavía malo que hay que ocultar? Si tú seguramente tuvieras a un profesor, profesora o a alguien que estuviera ahí, sería la aburrida de Lengua, o el petardo de Matemáticas, pero llegaría un momento en el que no podrías hacer mofa, escarnio, ni podrías utilizar el mote del *maricón*, o la *bollera*, llegaría, te lo planterían el primer día, y a partir de aquí se acabaron los chismorreos. De alguna manera siguen dando razón a los gallitos y no les paran los pies ni en este tema ni si sale alguien y empieza a decir: “*negro de mierda*”. Cuando los centros no actúan sobre los agresores, ¿cómo te quedas? Con mal sabor de boca. Te quedas con la sensación de decir, “estáis utilizando algo para meteros contra mí porque vosotros consideráis que esto es un insulto, y encima el equipo directivo en vez de parar los pies, cada persona es respetable y no tendríais que haber hecho esto ni esto, encima pueden culparte y te piden que tengas piedad de los que se habían metido

contigo”. Cómo actúa un profesor ante un caso, en el fondo supone ser un portavoz del resto del profesorado. Tenían miedo de empezar a mover estas cosas. La cuestión es hablar con los agresores. ¿En tu instituto tuviste alguna vez charlas de diversidad afectivo-sexual? Jamás. ¿Llegásteis a tener por lo menos una charla sobre el uso del preservativo? No. Y estamos hablando del año 2000 y pocos años. Sigue habiendo institutos en los que no se hace nada, en los institutos lo dirigían a la clase de *Biología* y a las familias, y las familias no van a abordar nunca estos temas porque les da pavor. “*Mis niños se van a convertir en adultos y en cuanto les hablemos de sexo van a querer practicarlo*”. Si tú les hablas de sexo en las aulas bien, lo naturalizas, y les quitas chorradas, lo más probable es que la mayor parte de los adolescentes quieran esperar a cerca de sus 17, 18 años para practicar, no antes. Que antes pueden tener sus amoríos, sus besitos, sus arrumacos variados, pero a lo mejor no quieren mantener más historias. Otro ejemplo de lo que no tienen que hacer es preguntar a un chico por si tiene una orientación sexual no heteronormativa y delante de alguno de sus padres, cuando tú a lo mejor no lo tienes ni asimilado ni asumido. Ellos mismos se equivocan, en un momento determinado, si no eres el típico fortachón y eres una persona más relajada y tranquila lo siguen asociando. Nosotros como asociación no queremos que tengáis que volver a pasar esto, y es que a los profesores no les entra en la cabeza. Y es muy doloroso. ¿Qué se creen, que elegimos ser gays, ser lesbianas, que nos encanta, que somos masocas? No, a muchos de nosotros nos encantaría no tener que pasar este sufrimiento, esta ocultación, este comernos los mocos, este no poder vivir nuestra adolescencia hasta que tenemos 20 años, por decir algo. A ti te gustaría a los 15 años tener tu tonteo, tus cosas... no lo tienes, porque te lo tienes que comer tanto que te refugias en tus estudios, o te refugias en vete a saber qué. Los padres muchas veces no son conscientes o están por la labor de poner las cartas sobre la mesa. Muchos tiran mucho del qué dirán, y no va a llegar un momento en el que no te van a querer ni preguntar si tienes novio o dejas de tenerlo, porque eso es algo que a ellos les da sarpullido y les agobia. Les vendría bien uno de los manuales de *aprende a trabajarte la situación*. Respecto a cuando las familiares mencionan que una pareja son “*dos amigos*”, y pasan los años y luego se convierte en “*son unos primos*”. ¿Pasan los años y continúa el amigo y el compañero de piso? Porque no había dinero, y qué curioso, y después de años siguen compartiendo piso en Madrid. Yo siempre diré, que vale que la gente quiera emigrar por buscarse un futuro mejor o le llame la atención, pero que no sea porque se ven forzados porque no pueden vivir ya en los pueblos por el continuo machaque por esa cantidad de comentarios, de susurros, de miradas... eso es agotador. Yo siempre diré un dato: apenas 35 países tienen el matrimonio igualitario, de esos 35, 20 están en Europa, y no toda Europa admite esos matrimonios. Es decir, si yo por ejemplo, ahora me sale un trabajo a Italia, mi matrimonio no estaría reconocido en Italia. Si yo me pongo las cosas peores, me pasa algo y me tienen que ingresar, Ana (mi mujer), no tiene ninguna capacidad de poder decidir el tratamiento que a mí me tendrían que dar. Tendrían que avisar a mis padres. Eso son cosas que la gente no se da cuenta. Tú imagínate que además tuviéramos niños, igualmente por trabajo, hasta hace 5 años atrás no nos hubiéramos podido por ejemplo ir a Alemania. Hasta 2018 o 2019 no se admitió el matrimonio igualitario. Hasta el verano de 2022 no entró en vigor en Suiza, hasta el 2024 no va a entrar en Estonia. Tú figúrate. No estoy hablando de Rusia, te estoy hablando de países en donde la cosa hasta hace nada ha habido problemas. Por ejemplo, Polonia ha decidido que somos el chivo expiatorio, y que somos las causantes de los males que les pasa a Polonia, Hungría ha decidido lo mismo, y han creado incluso una legislación específica de que no se hablen de cosas sexuales. Todavía quedan demasiados en los que no hay legislación contra la pena de muerte, donde

no hay una legislación en la que la libertad no es buena ni bonita, y por ejemplo, incluso en Sudamérica, a pesar de que hay países que tienen admitido el matrimonio, la realidad es que por ejemplo, siguen matando a mujeres *trans* con total impunidad, o en México, o en Colombia, qué quieres que te diga. Es así de claro.

*8.- ¿Qué consideras respecto a los artistas que actualmente se denominan representantes del Orgullo, que dan visibilidad tras muchos años en el armario ya con una posición privilegiada, por un lado criticados por la tardanza, pero que por otro lado han tenido un miedo pasado lógico para salir adelante?*

¿A que eso un heterosexual nunca se lo tiene que plantear? Estás en una charla de empresa cuando hacéis el descanso, te tomas el cafetito, y todos empiezan a comentar sobre niños y esposa, y tú mientras estás tomando el café y estás escuchando a los demás, estás valorando: ¿lo digo?, ¿no lo digo?, y se pasa el tiempo del café, y los demás no se lo plantean. Cuando lo dices con miedo pensando que es algo malo, te lo hacen creer, que es algo terrible. Y hay momentos en que depende del entorno no lo dices, ningún hetero se va a plantear la posibilidad de decir por ejemplo que estoy casado.

*9.- ¿Qué actividades se han llevado a cabo en la asociación para sensibilizar a la comunidad educativa sobre diversidad sexual? ¿Consideras que hay muchas trabas para poder trabajar con los centros educativos?*

Charlas, hemos intentado dar charlas tanto a alumnos con el profesor allí delante para que lo pudieran ver, de paso también algunos de los profesores aprendían conceptos, aprendían situaciones. Se las hemos ofertado también a las AMPAS, pero no hemos recibido ninguna respuesta, y este invierno pasado en torno a enero o así, se puso en contacto con nosotros un grupo de profesores, y sí que estuvimos dando una formación algo más específica. También hubo otra charla en la zona de Cuéllar para educadores y formadores de tiempo libre. Desafortunadamente, digamos que en estos 15 años, yo creo que no llega a diez, o por ahí, las sesiones formativas e informativas hacia el alumnado y el profesorado, e incluso a los institutos les mandamos un pequeño listado con obras apropiadas para las bibliotecas, hablándoles de libros, de diversidad familiar, novelitas de romances. Gema previamente se las ha leído, porque me las han enviado, o las he pedido en las bibliotecas de Castilla y León, me las he leído, y puedo recomendarlo. Recomiendo a lo mejor cosas adaptadas a la situación. Algunas me parecen un bodrio y considero que no las van a entender. Hay que tener en cuenta que una cosa son los libros en la literatura que puede ir más dirigida a activistas y a personas más formadas en el mundo LGTB, y otra cosa es la literatura que tú les puedes ofrecer a quienes se van a acercar por primera vez, o son personas heteros que se quieren informar. No les voy a sacar de primeras una locura de teorías *queer* que no las entiendo ni yo, hay que poner las cosas sencillas.

Sí hay trabas para poder trabajar con los centros educativos, hay muchas. Ha habido instancias superiores que no han mostrado apoyo con las iniciativas, y nos han recomendado insistir a cada uno de los institutos y a las AMPAS.

10.- *¿Cuáles son las principales formas de bullying y cyberbullying lgtbfóbico que se presentan en los centros educativos? ¿Habéis recibido peticiones de ayuda en la asociación por parte de víctimas en la asociación?*

Directamente no las hemos recibido, siempre te llegan chivatazos indirectos, y la mayor parte de las ocasiones suelen ser del estilo de comentarios despectivos y continuados. Lo único que a veces, si sabes que algún tutor nos ha comentado algo, a lo mejor luego lo han intentado solucionar, pero directamente directamente no nos ha llegado nada, pero eso no significa que no existan.

11.- *¿Cómo consideras que se puede trabajar con los profesores para que estén capacitados en la prevención y abordaje del bullying lgtbfóbico?*

Lo primero es que se crean que esto “no son cosas de niños”, que no es una etapa en la vida, que lo principal sería que ellos se formasen con asociaciones, que fuesen a hablar incluso con sindicatos. Hay sindicatos que tienen materiales sobre estos temas, que fuese a hablar con la gente de servicios sociales, y que aprendiesen a tener formación para luego ellos poderlo poner en práctica, pero si ellos mismos no se quieren implicar en esto. Además, es algo que en el fondo va a repercutir para el ambiente bueno de la clase, es así de simple, y en el entorno de todo el instituto.

12. *¿Cuáles son las señales de alerta que los centros educativos y los profesores deben tener en cuenta para identificar casos de acoso y ciberacoso?*

Eso lo deberían saber un poco de manual: en cuanto haya un alumno lo suficientemente retraído, que no participa en exceso en equipo, que parece que siempre se queda el último en la clase... en un momento determinado a ti te pueden estar haciendo un acoso porque estás gordo, porque eres de un equipo deportivo, o por tu supuesta orientación afectiva-sexual, y digo supuesta porque no es la primera vez que a lo mejor a una chica que tenga una apariencia más o menos masculina le hacen la vida imposible, pero ella es más hetero que todo el resto de la clase junta. Hay que estar muy pendiente a veces de determinados comentarios, del tono en el que se dicen esos comentarios. Además, si eres un profesor muchas veces los cuchicheos los pillas. Te pasas muchas horas con los alumnos en las clases, al final lo terminas pillando. Es muy raro que se te escape algo, si no es ahí es en el pasillo. Si eres suficientemente listo lo que tienes que hacer es reforzar a esa especie de zona neutra que se va a callar, que va con su silencio a darle la razón al matón, y no va a proteger a la persona débil. Lo que tienes que hacer es reforzarlos para que esas personas sean capaces de ayudar a la persona débil y frenar a los matones, y ya está. Es así de claro.

13 *¿Cuál es el papel que deben jugar los compañeros de clase en la prevención del bullying y cyberbullying de las personas LGTB? ¿Cómo pueden ayudar los amigos?*

Pensar que en un momento determinado ese tipo de matones pueden cogerla perfectamente con ellos. ¿Se creen que porque no llevan gafas van a estar libres? No es

eso, y en un momento determinado cuantas más sean las personas que optan por hacerles frente, más acorralados se van a quedar ellos.

*14.- ¿Cómo se pueden involucrar las madres y los padres en la prevención y abordaje del bullying lgtbfóbico?*

Te diría que sobre todo deberían aprender que la etapa de la adolescencia también es el despertar de la afectividad y de la sexualidad, que ambas cosas van unidas, y que deberían tratarse los temas con mucho respeto: escuchando al adolescente, dándole tiempo, haciéndoles ver que están ahí... pero ellos también tienen que formarse un pelín para poder ayudar y responder a las dudas que le puede salir al adolescente. E igualmente si no lo saben ser capaces de decir "hijo, yo esto no lo sé, pero vamos a buscarlo juntos", porque lo que no puedes hacer es dejar al adolescente solo frente a internet. Internet es una jungla, y hay informaciones de todo tipo, y como no tengas un filtro un poco aceptable puedes encontrarte un poco de todo, así de claro. Y sobre todo, que al final no es un estigma ni es una cosa extraña ni nada, que los primeros que se lo tienen que empezar a trabajar son ellos, son los padres, pero no solo LGTB, e incluso en el tema hetero: ¿cuántas veces no he oído yo a los típicos decir que "tengo una hija, a ver si algún día viene preñada"? Todavía queda la idea aquella de "yo tengo a mi hijo, mi hijo es un machote". O que digan: "cuidado que no me entere yo que he dejado preñada a una porque te cruzo la cara". Tratemos de una vez bien estos temas, y tratémoslos para que los propios adolescentes tengan recursos, y cuando se diga que no es que no.

*15. ¿Cuáles son los principales riesgos y efectos negativos del acoso lgtbfóbico en niños y adolescentes a corto y largo plazo?*

Te toca la autoestima: de una autoestima baja te vas a creer que te puede pasar de todo, porque como no te quieres y en un momento determinado produce aislamiento y, claro, en los casos más extremos pero que no son tan raros, ideas de suicidio, y algunas de ellas se ponen en práctica. Es totalmente tabú, hay un estudio de personas que se suicidan al año en general por distintas causas, y salen más de diez al día. Y se ha dado un aumento. Te estoy diciendo las que lo han conseguido, y las que lo han intentado multiplícalo por cuatro o por cinco al día. En un momento determinado te pueden dar ganas de eso... lo primero suele ser lo de "me quiero ir de aquí, no quiero estar aquí, no quiero ir al instituto", y dentro del instituto no querer encontrarse con x personas, con lo cual al final te pasas todo el tiempo en tensión, tienes un estrés horrible, con lo cual no duermes bien, no descansas bien, se te crea estrés, ansiedad... y los acosadores pueden estar dos semanas haciéndote la vida imposible, de repente un mes y medio parecen calmados y vuelta a empezar. Pero tú ese mes y medio estás en tensión, porque no sabes si te lo van a volver a hacer.

*16.- ¿Cuáles son las medidas legales existentes para prevenir y abordar el bullying y el cyberbullying contra menores LGBT? ¿Crees que es necesaria mayor protección legislativa?*

Se supone que en Castilla y León hay un protocolo de actuación en los institutos y centros escolares ante cualquier atisbo de *bullying*, pero yo tengo la sensación de que es desconocido por parte del profesorado, y por parte del equipo de orientación no lo quieren

muchas veces poner en marcha. Hay una diferencia entre lo legal y lo real. En el plano legal, tienes la ley, tienes una serie de pautas, pero a la hora de aplicarlo no se aplica. Se opta por no aplicar o se aplica a trozos.

17.- *¿Cuál es el impacto del apoyo de figuras conocidas o celebridades LGTB en la lucha contra la LGTBfobia? ¿Ha habido colaboraciones positivas al respecto en la asociación? ¿Qué “Influencers o personas conocidas” recomiendas seguir que creas que den un buen ejemplo a sus seguidores?*

Actualmente, creo que sí que hay personas sobre todo jóvenes que sí que ayudan a esta situación, por ejemplo los *Javis*, son relativamente jóvenes, son conocidos y están ahí. Sí es cierto que a veces no voy a estar de acuerdo con todos los contenidos que preparan, pero creo que pueden ser un referente. Me preocupan los referentes que a veces salen en los programas de entretenimiento, porque no creo que ser un contertulio y hablar única y exclusivamente de moda y calzado sea el único referente como hombre gay, algunos de los periodistas se lo callan, y hay periodistas en determinados medios de comunicación y dan noticias y serían una buena opción. Algún político me parece bien, además de distintas tendencias creo que son una opción positiva, pero yo sé que sobre todo a los jóvenes los que les van a llamar la atención son los cantantes, los artistas, los youtubers y demás. Entonces a mí eso me parece bien y correcto, pero también tienen que hacerse a la idea de que son ideas, son personas que también tienen su vida propia y no tiene por qué coincidir con la tuya: no todos los gais son *drag queens*, no todos los gais son youtubers, no todas las lesbianas son Dulceida y tienen un imperio económico. Y todos no se tienen por qué dedicar al mundo del espectáculo. Hay personas que pueden dedicarse perfectamente a ser abogados, a ser profesores, a ser un carnicero... respecto a la acogida en los pueblos, igual que pueden ser muy duros, cuando te acogen bien puedes estar bien, pero cuando deciden fastidiar es complicado. Sí es cierto que a veces estamos viendo referentes de las redes sociales, pero a veces también es bueno tener referentes en el mundo real, para planteárselo a la hora de denigrar a todos. E incluso también muchas veces el conocer a personas allegadas: el vecino, el del bar, el carnicero, la charcutera... eso también hace que veas que existen muchas más realidades. Yo sí que lo que creo es que ahora hay mucha más visibilidad de la que había en mi época.

18.- *¿Crees que aunque haya mayor visibilidad es mayor o menor la discriminación en este momento?*

Existe el *síndrome del pero*: las personas heterosexuales no se tienen nunca que plantear el por qué se sienten atraídas por el sexo contrario. La sociedad te lo refuerza en el 95% de las ocasiones. Cuando tú pones una película, ves un romance, es chico encuentra chica. Casos de chico encuentra chico, chica encuentra chica, escasos, de los pocos que hay, un porcentaje muy alto que son de drama: el descubrimiento de su vida un drama y los padres no les aceptan, y pasan un infierno habido y por haber... y luego encima te encuentras con que cuando alguien lo intenta demostrar de una manera buena y positiva, hay algún energúmeno por ahí que decide que no, que esa escena hay que cortarla. Me estoy acordando ahora mismo de la película de Disney, *Lightyear*, que lo único que aparece son dos chicas que se dan un besito, y han puesto el grito en el cielo. Me estoy acordando de la película *cigüeñas*, me la he visto hace poco repetido y la necesitaba para desconectar mi

mente, y al final hay un momento que sale chica con chica, chico con chico, pero lo sacan tan deprisa que si no estás pendiente no te das ni cuenta, igual con un personaje de *La bella y bestia* secundario sentía cierto interés por el villano protagonista. La otra que también se ha comentado, la de *Frozen*, como ella no tiene un romance, es lesbiana. ¿Perdón? ¿No puedes ser simplemente una mujer libre que no le apetece y no tiene ganas? Hasta hace nada, lo poco que había, eran los malos que acababan con una muerte trágica, y los romances se los llevaban por delante. ¿No podemos tener una vida un poco aceptable? En *Los hombres de Paco* el día de la boda se habían casado la pareja de mujeres y de repente matan a una de las novias. *Amar en tiempos revueltos*, serie de La 1, a alguien se le ocurrió la brillante idea de que morían las dos en un accidente de tráfico. ¿No podían decir que están viviendo más o menos felices? Ayudó muchísimo esa serie, y a muchas personas mayores les hacía recordar a amigas, conocidas, familiares, que lo podían haber pasado en ese terreno, y les ayudó también a abrir las mentes de los abuelos, porque *Hospital Central* y *La que se avecina* se emitían por la noche, y muchas veces los mayores no se quedan despiertos, pero esa franja de la hora del mediodía que salieron esas temas, a los abuelos se les abrió los ojos. A partir de ahí, ya empezaron todas las demás a intentarlo. Hubo una explosión llamativa a partir del 2008 más o menos, hace bastante poco.

19.- *La cantante Vicco recientemente ha sido premiada como representante de Segoentiende de este año, que ha comentado en medios que recientemente ha descubierto que es bisexual. ¿Fue difícil conseguir que aceptara ser representante?*

Al principio estaba reticente y al final sí. Fue muy llamativo que yo me había puesto en contacto con ella, y justo un día antes de que nos recibiera por fin, había dado una entrevista en *Shangay*, y lo había comentado, y luego va al *Orgullo* de Madrid y lo comenta. Se puso la camiseta y demasiado que nos recibió porque tenía muchas entrevistas.

20.- *¿Habéis tenido otras colaboraciones positivas con la asociación?*

Con Fangoria, les dimos el premio y encantados nos recibieron, no tuvimos problema, y porque nosotros consideramos que siempre ha sido un referente. Estamos hablando de que Fangoria es un referente para generaciones maduras. El hecho de la canción “*a quién le importa*” se ha convertido en el himno, y cedieron los derechos de la canción para que pudiera estar en los Orgullos estatales. Eso sí que es bastante de agradecer. Siempre además cuando el *Orgullo* de Madrid no era tan conocido, Alaska y Nacho Canut siempre estaban allí en alguna de las carrozas aquellas que eran a lo mejor una furgoneta, o subidos en un remolque de un tractor. Eso sí que fueron desde el principio en este tema. Alaska ha sabido trabajar bien las cosas artísticamente, está cultivada, tiene un libro. Es una gran currante y en un momento determinado en sus espectáculos llevaba a mujeres *trans*, y dio cierta visibilidad a esa historia, a ese colectivo. Cuando de nuevo estamos otra vez tocando las narices con eso. Te estoy hablando del año 2018 aproximadamente, les llevaron. Sara Montiel en su época para los de 60 años para arriba era una mujer muy avanzada y siempre defendió a los *mariquitas*. Y algunos de los locales que se dedicaban a hacer transformismo, los *travestis*, los que ahora son tan finos que les llaman *drag-queen*, que de toda la santa vida han sido transformistas y travestis, imitaban a Sara Montiel, y a ella le gustaba que le imitaran. Y otra era Lola Flores, y tuvo una frase de : ¿“*quién no se ha dado alguna vez un buen piponazo con su amiga?*”.

*21. ¿Podrías mencionar ejemplos de campañas de éxito que se hayan llevado a cabo en Segovia contra la discriminación o como espectadora?*

Campañas la verdad es que es un continuo, nuestra asociación es una campaña continua: siempre hay folletos, siempre hay información, el año pasado hicimos más hincapié en el tema de los delitos de odio y mandamos a los ayuntamientos. Siempre hacemos campañas a los institutos, les mandamos unas cartas informativas y les mandamos también unas a las bibliotecas. Es lo de siempre, somos un continuo, todo el año, qué puedo decir. Alguna vez en la biblioteca de Segovia ha habido dos exposiciones de materiales LGTB: una en el 2018, y esta ahora en el 2023, porque hicimos los 15 años, y es otra exposición que hemos hecho de los carteles de cada año, cada lema, de lo que hemos querido trabajar más ese año. Todos los años siempre ha habido algo contra la LGTBfobia, contra el acoso.

*22. ¿Qué aspectos a mejorar crees que deberían considerar los artistas y personas con muchísimos seguidores contra el acoso para dar ejemplo?*

Cada artista es un mundo, muchas veces es cuestión de entender que también las personas LGTB podemos ser muy diferentes y muy variadas, pero con estar ahí y estar pendientes de los discursos de esas cosas que se hacen en contra de las personas supone mucho, estar pendientes.

*23.- ¿Consideras que hay una invisibilización por parte de los medios de comunicación y en la cultura hacia las mujeres lesbianas y las personas trans?*

Sí lo hay, y a veces cuando salen, salen noticias... están procurando no llenar noticias con tanto morbo como hace años, pero aún queda cierta invisibilidad. A veces ocurre algo muy divertido: ves los anuncios de marcas, y veo que salen más parejas de mujeres anunciando un coche, un detergente o un viaje que parejas de chicos. La próxima vez quédate mirando los anuncios.

*24, ¿Cuál es el rol de las redes sociales y la tecnología en el aumento del ciberbullying en menores LGTB y qué consejos darías para fomentar un buen uso de la tecnología?*

Te diría que es el mismo rol que es para el acoso en general hacia los adolescentes. Ya se pueden meter contigo porque estés gorda o excesivamente delgada o que tengas gafas o 25.000 historias, y en este caso es lo mismo. Entonces lo que deberían aprender es que en las redes muchas veces los que te van a odiar, los que se van a meter contigo utilizan el anonimato, se refuerzan unos con otros y deberían aprender a no hacer tanto uso de las redes sociales, que hay que ir más allá de las redes sociales, que las redes sociales son un simple postreo y no hay que fiarse de todo lo que te ponen en las redes sociales. Como no hay que fiarse de todo lo que dicen por televisión, esto es lo mismo.

25. *¿Hay participación activa por parte de las personas jóvenes en las asociaciones LGBT?*

Mira, eso depende de cada asociación. La nuestra como la gente va y viene por temas universitarios y cosas de estas, al final no terminamos de cuajar un grupo joven, pero a lo mejor en ciudades un poco grandes como es Madrid, como es Barcelona, incluso en Valladolid, sí que hay grupos de gente joven, y claro, trabajan muchas cosas: desde quedadas allí, hablar de sus temas.

26. *Tuvisteis el honor tu mujer y tú de ser la primera pareja que se casó en Segovia en 2005 tras la aprobación del matrimonio igualitario. ¿Fue positiva la respuesta por todas vuestras personas cercanas? En caso negativo, ¿ha cambiado la situación?*

No fue positiva, fue complicado, y con el tiempo la cosa no ha cambiado muy allá.

27. *En 2019 se creó el Club de la Lectura para promocionar obras de interés para las personas LGTB. ¿Podríamos saber cuántos títulos hay disponibles? ¿Cómo es la participación por parte de los lectores?*

El Club de Lectura surge más bien para hacer reseñas y para que la gente pueda conocer obras. Lo que hago es sobre todo colgarlo en la página de nosgustas.com. Muchas veces son obras que también pueden encontrar en las bibliotecas públicas, porque eso también es un poco mi idea, que la gente no se tenga que gastar un montón de dinero en conseguir libros, sino que también opten a que también las haya en las bibliotecas, y si no que las soliciten y las pidan en las bibliotecas.

28. *Has hecho reseñas en nosgustas.com con la que colaboráis desde Segoentiende. ¿Podrías recomendar títulos a los adolescentes LGTB o personas interesadas en la lectura que hablen de la realidad de las personas LGTB, que traten temas sobre bullying o ciberacoso o que contengan valores?*

Está la serie de *Heartstopper*, están los de la editorial *Kakao Books*, esos de cabeza. *Heartstopper* está muy bien, que además de esas novelas gráficas han hecho una serie, aunque siempre seguiré prefiriendo los libros, y si no, pueden ver en nosgustas.com.

29. *El consumo de las series y películas cada vez es menor en la televisión. ¿Qué plataformas utilizas? ¿Podrías recomendar series o películas que puedan "educar" o reflexionar a tu público contra el acoso, por su temática o por sus valores sean de televisión o de las plataformas?*

No utilizo ninguna plataforma. Demasiado ya con ver la televisión, y prefiero leer.

26. *¿Qué le dirías a las personas que tienen miedo de salir del armario y a las personas que todavía no comprenden que vivimos en un mundo diverso?*

A las personas que tienen miedo de salir del armario las puedo comprender, y lo primero que tienen que hacer es formarse, informarse, conocer un poco su entorno, y saber hasta qué punto es seguro o no seguro. Porque lo que no tiene sentido es que salgan y tengan una bronca de tres pares de narices con la familia y no puedan sentirse allí arropados y acogidos. En cuanto a las personas que no acepten la diversidad, pues mal vamos, ¿se creen que su mundo es su pueblito y cuatro cositas? Que aprendan que en este sentido la televisión te puede ofrecer muchas más variedades y aceptación de otras realidades, y aunque no las creas tan cercanas a ti existen, aunque a lo mejor no tienes bien puestas las gafas para verlas.

*27. Has sufrido en alguna ocasión ciberbullying por parte de persona con identidad y/o anónimos y en caso positivo de qué forma?*

No tengo redes sociales, no me da la vida.

*28. Hemos hablado de ciberbullying, pero también es posible que hayas sufrido acciones irresponsables en tu infancia, adolescencia o adultez. ¿Te has sentido en algún momento acosada, recibido insultos o algún tipo de agresión por ser una persona LGTBI?*

Sobre todo miradas, comentarios despectivos. En alguna que otra ocasión sí que sientes que no eres bien recibida, y a veces situaciones incómodas.

*29. ¿Podrías nombrar ejemplos de fake news o noticias desinformativas sobre las personas LGTB?*

Sí, la campaña que se han dedicado a decir sobre la *ley trans*, que no se va a dedicar a castrar a los menores, no tiene nada que ver con el tema médico, quirúrgico y de hormonación, no dice nada de que las mujeres atletas trans vayan a quitar puestos de competición a las mujeres estándar. Si un hombre ha agredido a una mujer y luego se declara mujer trans se va a escaquear, eso es mentira, no se va a escaquear y existe lo que se llama fraude de ley. ¿Sigo? Lo de que todos los *maricones* son pederastas, lo de que vamos a confundir a los niños...

*31. Frase o titular para cada palabra:*

1. *Educación*: necesaria.
2. *Matrimonio igualitario*: derechos.
3. *Escribir*: información.
4. *Bullying LGTBfóbico*: problemas.
5. *Redes sociales*: complicadas.
6. *Personajes LGTB en la cultura*: necesarios.
7. *Adolescentes en el armario*: miedo.
8. *Profesores*: imprescindibles.
9. *Padres y madres con hijos con sexualidad no heteronormativa*: apoyo.
10. *Orgullo*: lo mejor.
11. *Influencias positivas*: útiles.



Imagen: Gemma Segoviano (derecha) y su mujer Ana (izquierda)

## **ENTREVISTA A SÒNIA BORRÀS GÓMEZ**

1.- *En 2022 te graduaste en Psicología en la Universidad Autónoma de Barcelona. ¿Por qué decidiste estudiar este grado? ¿En qué especialidad trabajas / te gustaría trabajar?*

S.B: La verdad es que empecé *Psicología* porque había varias alternativas, que no tenían nada que ver unas con otras. Después de hacer la Selectividad, tenía 3 opciones: *Psicología*, *Criminología* y *Ciencias Políticas*, en este orden, aunque también siempre me había gustado bastante la Informática. Los intereses que tenía eran bastante variados y no terminaba de decidirme por ninguno en concreto.

Escogí *Psicología* porque consultando con otros profesores y demás personas que me conocían, llegamos a la conclusión de que quizá lo que más se podría adaptar a mis necesidades y a mis intereses como poder hablar con la gente, trabajar en ámbitos sociales, sería la *Psicología*. Me decanté por ello y cuando ya terminé la carrera en el cuarto año más o menos, yo pensaba que lo que más me interesaba era la *Psicología Clínica*. Al final me gradué en doble mención de *Psicología Clínica infantil y en adultos*, y también escogí la optativa de discapacidad intelectual, porque durante los 4 años nunca habíamos hablado de temas de discapacidad y no se le había dado la importancia suficiente, y a mí era algo que me interesaba mucho porque yo soy una persona con discapacidad física. Cuando vi esta asignatura pensé: “me interesa hacer esto”, y me pareció interesante, de allí conocí a mi profesora, que trabaja en el centro de personas con síndrome Down, autismo y discapacidad intelectual en general, empecé a trabajar allí unos 2 meses, primero fui voluntaria en ese centro y lo fui compaginando hasta acabar mis estudios. A partir de ahí supe que lo que más me interesaba era seguir con Psicología, pero más una parte de Psicología social más enfocada al tercer sector en entidades y fundaciones. Estoy trabajando en fundaciones para personas con discapacidad: empecé cuando me gradué como técnica social para personas con discapacidad sobre todo física, pero para todo tipo de discapacidades, me pareció muy interesante la experiencia, pasé medio año en esta fundación, al no haber estabilidad (en cuanto a cómo continuar el contrato, lo que sabemos de la precariedad del tercer sector, que las condiciones laborales no son las mejores), tomé la decisión de irme de ese trabajo. Ahora estoy trabajando en una fundación para personas con discapacidad, en este caso ayudando a la selección de personal, en el sector recursos humanos en una fundación que es una ETT, en un departamento que es exclusivo para personas con discapacidad, desde hace cuatro meses.

2.- *Has escrito el libro 365 días para cambiar, que ya va por la segunda edición y cuenta con una edición en portugués. ¿Cuándo comenzaste a escribirlo y qué fue lo que te animó a hacerlo?*

S.B: Empecé a escribirlo cuando tenía 14 años porque desde pequeña para mí siempre había sido muy interesante escribir a leer, sobre todo al principio leer. No tenía la intención de publicar el libro, no tenía expectativas. Empecé a escribir en una red social, *Wattpad*, que para quien no lo sepa, es una página de lectura y escritura para personas de cualquier parte del mundo, pero que en el habla hispana tenía la opción de escribir dramas, me parecía muy interesante la propuesta de esta red social, porque le da bastante lugar a que los autores puedan interactuar con su comunidad, de que cualquier persona puede hablar

de cualquier lectura o tema. En 2014 todavía era una red social bastante desconocida. Me parecía curioso que había un montón de libros, y decidí empezar a leer bastantes libros, y un día sin tener una estructura previa o tenerlo muy pensado, pensé que podría ser buena decisión escribir algo. Sin tener en cuenta saber de qué iría la historia. Llevaba desde los 10 años escribiendo, lo que había escrito hasta ese momento eran pequeños cuentos, y de más mayor tras ir escribiendo todos esos años y sentir que la escritura era importante para mí, fue cuando escribí en Wattpad, donde entré en noviembre y al ver que me interesaba esa plataforma, di el paso de escribir. La verdad es que yo tenía claro de qué quería que fuese mi libro, pero sí que sabía que quería hablar de discapacidad desde mi perspectiva. El libro narra la vida de una adolescente y tiene un accidente de tráfico.

*¿Se puede ver alguna situación de acoso en el libro?*

Realmente en el libro no hay una asociación de acoso. No es la típica historia de Mr Wonderful. Muchas veces me preguntan si es un libro autobiográfico, y la respuesta corta es que no. La respuesta larga es que aunque no me hayan pasado esas situaciones, mi caso es una discapacidad física de nacimiento, no la he escrito como le pasa a la protagonista, a Elise, en este caso lo que pasó es que, soy una persona que por sus circunstancias con la discapacidad física ha tenido que ir muchas veces al hospital, entonces para mí, sobre todo cuando era más pequeña, el hospital era mi día a día y mi segundo hogar. Entiendo perfectamente lo que implica estar largas estancias en el hospital, estar centrado en mejorar, en recuperaciones, y en todos los tratamientos que he tenido que ir viviendo. En ese aspecto no he hablado de mi experiencia, pero muchos detalles sí son vivencias más adaptadas al contexto del libro. No es autobiográfico, no es lo que me ha pasado a mí, mis circunstancias han sido otras, pero cualquier persona que lo lea y me conozca, puede pensar que lo he escrito pensando en mí, pero no es así, al final lo que quería era crear una historia ficticia en la cual intentar darle las mayores dosis de realismo posibles.

*¿Tienes pensado continuar escribiendo?*

La verdad es que sí, pero también es cierto el tópico de no tener tiempo en mi caso es aplicable, porque realmente no he tenido ni tiempo ni tampoco inspiración para seguir escribiendo, es decir, yo en verdad lo de *Wattpad* cuando tenía más o menos 14 a 16,17 años, fue cuando todavía escribiendo y escribí más libros aparte de *365 días para cambiar*, escribí libros de todo tipo de temáticas, parecidas a este, y también diferentes, pero lo cierto es que en la universidad en 2018 a los 18 años fue cuando dejé apartada la escritura para dedicarme casi al 100% a los estudios, porque al final era mi prioridad. Es verdad que he participado en muchos eventos para hablar sobre escritura, y he podido ser partícipe, pero tenía muy presente que quería que mi prioridad es poder trabajar y estudiar en algo diferente a la escritura. Esto tiene una explicación muy sencilla: para mí la escritura es algo que me hace muy feliz y que lo mantengo como un hobby, no quería profesionalizarlo. Al final el mundo de la escritura es un mundo maravilloso, pero tiene muchas dificultades, y si solo te dedicas a la escritura a día de hoy yo no quiero ser una Virginia Woolf, ni J.K. Rowling ni demás escritores que han sido conocidos. Ojalá fuese una Stephen King y que mis libros se vendiesen muchísimo y tener mucha demanda en escritura, pero sí que es verdad que honestamente no he trabajado mucho en ello, sino simplemente en ese momento tuve la oportunidad de hacer el libro, para mí fue una experiencia muy positiva, y

me gustaría volver a publicar otro libro, volver a escribir en el tiempo lo más cercano posible. Al final el mundo editorial es bastante complejo, porque tienes que dedicar mucho tiempo y pueden ser que las cosas no salgan como las tenías planeadas, y aunque para mí era algo muy positivo, quiero tener otro oficio, en este caso decidí que fuese la Psicología, y al final Psicología y escritura no es que sean mundos muy apartados. Puedes combinar tanto la parte de Psicología como la de escritura, y tratar libros de temáticas psicológicas, de forma independiente poder seguir escribiendo. Por ahora no ha surgido, he empezado a trabajar enseguida de terminar mis estudios, y he pasado por un ritmo bastante ajetreado en los últimos meses en el último año, y me gustaría volver a retomar la escritura, porque es un proyecto que me hace muy feliz, y no quiero que quede solo con mi primer libro, y que me gustaría poder seguir hablando cada vez más de discapacidad. Como ahora mismo no me siento al 100% preparada para volver a escribir de cero un libro, había pensado es hacer un formato que a día de hoy se está popularizando cada vez más y son los *fanzines*, pequeños libritos que a lo mejor no llegan ni a las 20 páginas y son mucho más dinámicos, y un formato bastante diferente en el cual poder escribir pequeños escritos sobre discapacidad y combinarlos con imágenes, con dibujos y con otro material que es diferente a hacer un libro propiamente, explorar cosas más autogestionadas por mí misma y decidir cuántos libros sacar al mercado. El hecho de poder compartir el libro con un determinado colectivo, con ciertas personas que tengan discapacidad y el libro esté enfocado a su discapacidad, creo que puede ser beneficioso porque permite tener tu público y dirigirte a un sector de personas sin tener que pasar por la vía editorial.

*3.- En tu cuenta de Instagram has recomendado varios libros. ¿Podrías aconsejar la lectura en algún libro contra el acoso escolar o ciberacoso o alguno con valores para que puedan leer las personas adolescentes y concienciarse más sobre esta realidad?*

A día de hoy no he leído muchos libros sobre bullying. Creo que la literatura que hay sobre estos temas es bastante escasa, es decir, no he leído nada. La respuesta más simple es que no tengo una recomendación en la que pueda pensar, pero sí que es verdad que hay un libro que quizá no trata situaciones tan explícitas sobre bullying, pero sí que se acerca al tema que se llama *Flores para Algernon*, y me marcó bastante, es una distopía, y va narrando cómo una persona con discapacidad intelectual le someten a un procedimiento y de golpe se convierte en una persona con altas capacidades. Se va viendo cómo es su evolución, las dificultades por las que va pasando, e incluso ciertas situaciones en las que se burlan de él, en las que le desprecian, y es un libro en el que yo siento que puedes empatizar más en cómo es la vida de los demás y el percibir ciertas situaciones en cuanto comentarios despectivos y acoso en este impacto.

*4.- ¿Has sufrido en alguna ocasión cyberbullying? ¿Cómo fue en caso positivo (red social o canal y acciones) y cómo se solucionó?*

La verdad es que *cyberbullying* en concreto no sabría decir si lo he terminado de sufrir, yo creo que sí. La etapa en la que sufrí bullying fue en 2012, momento en el que las redes sociales no estaban en auge como ahora, no tenía móvil como ahora, no me lo habían comprado en ese momento, ni whatsapp, mis padres no me lo habían comprado en ese momento. Redes sociales en general solo tenía Facebook y ya está, y el correo electrónico, y en ese aspecto no me acosaron por mensajes, pero sí que es verdad que el tema de llamadas telefónicas sí. Recuerdo una vez en la que entraron en correo electrónico esas

personas, y supe que habían entrado en el correo porque habían cambiado la foto de perfil, y al final supe con bastante seguridad que habían sido esas personas. Hubo una situación en la que al principio fue cyberbullying y como no tenía redes sociales no lo viví directamente, supe que una vez fui al parque e hicieron unas fotos de mí, las personas que me acosaban. Yo vivía en una ciudad que tenía un parque enorme, me convencieron unos compañeros de clase para ir a ese parque cercano a mi casa, al principio de forma muy cercana, teníamos un trabajo. En ese momento me sentí contenta porque pensaba que estoy influida, y voy a poder participar en sus planes, no fui desconfiando ni malpensando ni nada. Es verdad que el bullying había empezado pero todavía no era tan fuerte. Entonces había vivido ciertas situaciones pero yo misma le quitaba valor y pensaba “son cosas de niños”, que es lo al final he escuchado más decir a los alumnos repetir a los profesores. Entonces bajé al jardín con ellos, al principio todo bien, el parque era bastante grande y tenía muchas atracciones: ruedas en las que la gente se podía meter, y eran parecidas a la dinámica de las ruedas de los hamsters, atracciones para que los niños estuviesen. Otra de ellas eran un columpio realmente alto y otras que no me acuerdo de qué eran, pero el caso fue que me obligaron a subirme en el columpio, y como se reían de mí y demás, iban haciendo fotografías, después cuando me llevaron a la rueda también se rieron de mí porque era una rueda en la que por inercia a medida que ibas andando, la rueda iba girando, entonces tenías que ir andando si no querías caerte al suelo. No pude salir de esa rueda porque mis compañeros se pusieron dos personas, una a cada lado de la rueda, entonces me tuvieron allí en esa situación bastante rato. Es verdad que tampoco sabría dar muchos detalles, son situaciones que hasta cierto punto mi cabeza la ha bloqueado y hasta otro punto las ha olvidado conscientemente. Todo ese paseo que aparentemente era muy inocente al principio se terminó convirtiendo en un horror, todo esto estuvo documentado con fotografías, que jamás llegaron a mí, y que se difundieron por las redes sociales. Todo mi entorno las recibió, incluso los padres de los niños, entonces todo el mundo se dio cuenta de lo que estaba pasando, pero como no tenía redes sociales en ese momento no tuve forma de defenderme ni de hacer nada. No lo viví como algo muy grave por así decirlo pese a la gravedad del asunto porque como yo no lo vi, solo vi unas fotos de mí en esas atracciones no lo viví como algo que me ha afectado mucho en mi clase, lo vi como algo que como no vi las fotos ni el contexto, solo supe que se habían difundido, tampoco pude hacer nada. Se quedó como cosa del momento, no supe que lo habían visto ni los padres de los niños ni demás, yo lo supe años después, porque al ir al instituto nuevo me presentaron al concurso de la CocaCola, y en ese concurso coincidí con mis bullies, con las personas que me habían acosado, porque compartíamos la característica de que nos gustaba escribir, y estuve con cuatro chicas más de ese colegio, y evidentemente no quería hablar con ellas ni nada, pero lo típico de que te las encuentras en algún momento de ese día. En ese momento se acercó una de las madres de esas chicas, se acercó a mi madre y le preguntó por qué me fui del colegio, si fue por las fotos, y ahí fue cuando supe que también los padres habían visto esas fotos. Yo no tenía ni idea hasta ese momento que fue cuando me di cuenta de que eso puede tener repercusión y alcance. Para mí no había sido muy impactante, al no estar viéndolo no sabía lo que había pasado ni nada, le resté importancia y fue como que pensé como cuando se envía en grupo de whatsapp y ya está. Mi madre no sabía lo de las fotos y yo pensaba que serían cuatro fotos subidas en las atracciones y ya está, no supe en ese momento que habían llegado a los padres, que muy probablemente las hubieran visto los profesores, y a saber quién.

5.- *Has comentado que tardaste en tener tu primer teléfono móvil, ¿a qué edad fue más o menos?*

Fue en el siguiente instituto, cuando yo tenía trece años. Al año siguiente cuando me cambié de colegio fue cuando tuve el teléfono. Tenía móvil cuando ya todo el mundo lo tenía. No lamento no haberlo tenido antes. En el caso del bullying yo siento que hubiese sido peor, porque yo también me cambié de teléfono, y no sé de qué forma se enteraron de mi teléfono, supongo que por contactos en común. En ese momento no me acosaron ni nada, pero hubo gente que me contactó porque querían reunirse y demás y que yo participase y demás. No iba a ir allí para no sentirme cómoda tras irme del otro instituto por el bullying, así que lo mejor es bloquear y ya está. Si alguien te está haciendo daño, acosando, o estas situaciones como las que yo viví en ese momento, no me aportaba tener amistades como esas personas.

6.- *¿Has vuelto a tener contacto con alguna persona de las que te acosaban?*

Me alejé de ellos pero con el tiempo la gente siempre vuelve, hay muchas personas del pasado con las cuales no tengo ningún contacto, con la que más me hizo daño no he vuelto a saber nada de ella, pero no le deseo ningún mal pero tampoco deseo que esté en mi vida, artífice de esa situación, pero hace justo un mes me volvió a abrir por instagram una chica. Para poner en contexto, vi el perfil de LinkedIn de una de las personas que había visto en el primer colegio viendo qué había sido de su vida y en qué estaba trabajando, ella lo vio y me siguió por Instagram y me empezó a hablar. Pensé que vaya interés tan repentino en que me escribiera y se lo dije tal cual. Sé que hay gente que no te escribe para disculparse, y sabía que esa persona tendría un interés, y efectivamente era por un interés de trabajo. Vio que estaba trabajando en una empresa de selección de personal con personas con discapacidad, y ahora esta persona resulta que con los años ha tenido alguna enfermedad, no sé exactamente qué ha pasado, no es mi amistad ni lo va a ser, y esta chica por circunstancias de la vida ha desarrollado discapacidad, y ahora sí que le interesan estos temas, sabe lo que pasé yo, lo sola que puedes llegar a sentirte cuando tienes discapacidad y además la sociedad te hace daño. Hubiese podido decirle muchas cosas y al final simplemente hablamos de trabajo, por funciones bastante parecidas, y nos pasamos el contacto de la fundación y ya está. No hablé de vida privada ni nada, le pregunté de dónde le había venido ese interés en volver a hablar conmigo a los diez años después. Para que veas cómo la vida va cambiando y cómo esa chica de golpe se ha interesado por mí cuando en ese momento me trataba como una basura, cuando participó más indirectamente en el bullying, porque ella es verdad que no me insultaba, ni me acosaba ni me agredía como tal, pero sí pienso que si no eres parte de la solución eres parte del problema. Si te quedas mirando cómo a una de tus compañeras o a alguien en algún contexto le están acosando y haciendo daño y no participas, no te involucras, no haces nada, y le ignoras totalmente eres ya cómplice de alguna forma.

Yo entiendo que a veces sobre todo cuando eres más pequeño y te importa mucho la opinión del resto, y sobre todo el miedo que muchos niños tienen de si defienden a una persona que le hacen bullying van a ser ellos los siguientes, por ser el defensor entre comillas, me la estoy jugando a hacerme invisible en la clase, y el acoso que dirigían a esta persona me lo dirijan a mí. Evidentemente creo que habría otras soluciones, pero puedo llegar a entenderlo que esta persona no se hubiese posicionado ni me hubiese defendido.

No estaba esperando que nadie me defendiese, yo lo único que estaba esperando era un mínimo apoyo, ante esa sensación de verme tan horriblemente sola. Que me vengas diez años después y me digas que entiendo lo sola que te sentías lo puedo llegar a recibir como un insulto, porque ahora lo entiende porque tiene discapacidad y entiende las situaciones nefastas que muchas veces nos tenemos que enfrentar por culpa de la sociedad, pero en ese momento pasaste de mí olímpicamente, y ahora porque ambas trabajamos en sector social y estamos trabajando en temas parecidas, ahora es cuando realmente sabes lo que yo sentía y te puedes poner un poquito más en piel. Ahora mismo como entenderás no me apetece tomar un café, y no me apetece volver a retomar el contacto con alguien, que si bien no me hizo bullying, en ningún momento me preguntó cómo estaba.

Estos son temas de los que yo no he hablado durante mucho tiempo, pero supongo que es porque al final no me gusta definirme como víctima del bullying, al final somos mucho más que las circunstancias que hemos ido pasando, pero sí que es verdad que pasé bullying en su momento, entonces sí que son temas de los que yo muchas veces no he hablado, porque cuando lo vives te preocupas sobre todo en sobrevivir, en cómo puedo escapar de esa situación y queme te afecte lo mínimo posible aunque sabes que tendrá situaciones a nivel psicológico, porque al final son situaciones que te pasan cuando eres muy pequeño, en ciertas edades a nivel cerebral y en muchos aspectos que estás desarrollando, no tienes las herramientas para responder ante esas situaciones. Si ahora alguien se enfrentase a mí directamente pasaría olímpicamente de esa gente y les dejaría las cosas claras, porque ya no me dan miedo, no me intimidan, no me dan ese pavor que yo sentía cuando era pequeña cuando me sentía indefensa sin tener en quien confiar y a quien compartir estas cosas. Yo ahora lo veo de una forma muy diferente, pero cuando eres más pequeña con doce años, ¿qué sabes de la vida? Es decir, que sí, ahora diez años más tarde, con 22, tampoco sé mucho de la vida evidentemente. Hay muchas cosas que tengo que desaprender, pero sí es verdad que la forma en que yo le respondí a la chica que me contactó, es muy diferente a cómo le hubiese respondido en ese momento, porque me centré mucho en hablar de temas profesionales, ya entendía cómo iba el juego, ya sabía que ella simplemente tenía un interés, sino no me vas a escribir y te vas a presentar con lo de la fundación, enfocada en temas laborales. No salió en ningún momento de mi parte decirle “vamos a vernos algún día”, evidentemente. Si ella me lo hubiese dicho y hubiese sido la conversación de otra forma, quizá le hubiese dicho “hablemos”, porque ahora mismo no tengo nada que temer de esa gente. En ese momento estás muy indefensa, no sabes qué puedes hacer.

*7.- ¿Pediste ayuda en algún momento a algún profesor? ¿Qué situaciones de bullying recuerdas haber sufrido?*

No se habla mucho de la forma en la que los profesores responden a esas situaciones, porque en mi caso la respuesta fue 0. Yo me atreví a hablar y a contar ciertas situaciones que estaba pasando, pero sinceramente me ignoraron. La respuesta estándar que siempre tenían era “es que son cosas de niños”. Estoy de esa expresión harta, porque, no son cosas de niños. Los niños se pelean, discuten, se tiran de los pelos, vale. Todo esto lo entiendo, pero tienes que hacerle entender a un niño que hay ciertas actitudes que no están bien, que pegar a un compañero de clase no está justificado nunca, que insultar a alguien porque lleve gafas, o porque tenga un problema en las piernas como fue en mi caso tampoco está justificado, que no está justificado criticar cuerpos ajenos bajo ningún contexto, y que eso es acoso. Porque a esta gente si de pequeños no les paras los pies, de

grandes a lo mejor ya no siguen siendo con el mismo patrón de bullying, de acosador que tenían cuando eran pequeños, pero sí que serán los típicos que luego se van a meter con los demás porque son diferentes a ellos, porque alguien tenga una discapacidad, porque alguien tenga un peso que para ellos no sea normativo. Entonces por mil circunstancias van a seguir reproduciendo esos patrones, esa forma de ser, que si ya desde pequeños no lo cortas, a saber de qué puede ser de mayor. Para mí son temas que me preocupaban de pequeño, porque claro, la mayoría de los niños que pasan por bullying no se atreven a hablar, y si lo hacen, como fue en mi caso, muchas veces no te encuentras con la respuesta que estás esperando. Yo esto se lo decía a una profesora que era de bastante confianza y le contaba: "mira, me ha pasado esta situación". Puedo ponerte ejemplos en concreto, porque a día de hoy son cosas de las que he hablado bastante: por ejemplo, una de esas situaciones era que a las tres, cuando entrábamos de tardes, un compañero siempre estaba en la clase, y así sin ninguna razón aparente, por envidia o vete a saber por qué, me hace la zancadilla me daba un empujón... Cuando estaba este chico en la clase, sí yo estaba sola no iba. Yo se lo contaba a la profesora, y no hacían absolutamente nada. Incluso, en otra ocasión, esto es de esas situaciones que jamás olvidaré, porque sobre todo la respuesta de los profesores me indignó muchísimo, y es que estábamos en la calle esperando a entrar al colegio en la calle frente al cole, a menos de 50 metros. Estábamos enfrente básicamente. Era casi el recinto escolar, pero todavía no era. Y esto lo digo porque en este contexto, me tiraron al suelo mis compañeros de clase. "Qué gracia, Sonia que no tiene equilibrio, a ver cómo se cae al suelo", para reírse de mí. Entonces entré al colegio, no sabía ni qué acababa de pasar, me sentía muy mal porque toda la gente de mi clase se había reído, y la única persona que me ayudó a levantarme era una chica de un curso superior a mí, que me preguntó: "¿estás bien? ¿qué ha pasado?". Esa chica sí que se interesó por mí, pero el resto de mi clase y de personas que estaban en ese grupito, que no sé exactamente ni quiénes eran ni nada, la verdad, simplemente sé que me tiraron al suelo justo donde había caca de perro tal cual. Solo me acuerdo de esas situaciones, de ese contexto. Para mí fue bastante impactante porque me vi totalmente sola, que me ayudaba una persona desconocida a levantarme mientras el resto de mis compañeros de clase se reían de mí. Como imaginarás, cuando llegué a clase, se lo comenté a mi profesora y su respuesta fue que "no se hacen responsables en el colegio, porque esto no ha pasado dentro del recinto escolar". Pasó a menos de 50 metros. En mi caso concreto los profesores eran lo más irresponsable, hablaron con mis padres exactamente, para culpabilizarles a ellos de mi situación escolar.

#### *8.- ¿Qué cambios observaste en ti a causa del bullying recibido?*

Durante el bullying mis padres vieron cómo mi actitud cambiaba, que pasaba de ser una persona muy sociable, muy habladora, a ser una persona cada vez más introvertida, más retraída. Yo seguía estudiando, seguía con mi rendimiento habitual, pero mis padres contactaron con mis profesores a ver qué es lo que estaba pasando, que Sonia tiene miedo de ir al colegio. Yo nunca he tenido miedo de ir al colegio, sino todo lo contrario. A mí me encantaba, me sigue encantando estudiar, y para mí el colegio tendría que haber sido un espacio seguro como el que tendría que ser para cualquier alumno, para cualquier persona, y en mi caso no lo fue. Después de hablar conmigo mis padres, hablaron también con la psicóloga del centro y con una enfermera que hacía algunas tareas de psicología puntuales. Esto lo comento porque en ese período del bullying, cuando ya estaba a punto de irme del colegio, hubo un día en el que me citaron para hablar con la enfermera y con la psicóloga

del centro. Yo pensaba que qué bueno porque me van a dar el espacio para expresarme sobre el acoso escolar que estoy viviendo. Yo en ese momento no encontraba todavía las palabras, pero sabía que el tener un espacio en el cual poder hablar de estos temas me hubiese ayudado infinitamente. Sí que es verdad que hablé con la psicóloga, con la enfermera, y en ese momento al principio sí que me fue bien porque me permitió abrirme. Eso fue durante la primera parte. En la segunda parte, me pasaron un test muy entre comillas, porque ni es test ni es nada, es totalmente ilegal. Es decir, no lo tendrían que pasar a ningún niño. Eran unas preguntas en una hoja en la que me hacían varias preguntas, que muchas no recuerdo cuáles eran entre que ha pasado mucho tiempo y que para mí fue una situación bastante traumática porque lo viví como una encerrona, es decir, la escuela usó esas supuestas pruebas en mi contra para poner en duda mi salud mental en ese momento. Una de esas preguntas preguntaba directamente si quería suicidarme tal cual. Al final yo ahora mismo, graduada en Psicología, sé del tema, y tengo cierta capacidad para hablar de estos temas, y cuando veo lo que me hicieron en ese momento me da bastante rabia, bastante coraje, porque nunca jamás en un test puedes preguntarle y menos a un niño explícitamente si tenía tendencias suicidas y responder si esa persona se quería matar. Querían echarme la culpa a mí y a mi familia, lavarse las manos y poner el peso en mí y en mi situación familiar que ni siquiera tenía nada que ver con el acoso, al contrario. Eran unas preguntas tan malintencionadas y que se notaba que estaban hechas para dejarme mal a mí, a una niña de 12 años. En esa pregunta era tal cual: “¿quieres suicidarte? Sí, no”. ¿Perdón? ¿En qué momento le puedes preguntar eso a un niño? Es decir, me pareció muy grave. Sí es verdad que en ese momento a nivel de salud mental no estaba bien, pero no era por mi propia estabilidad sino por todo lo que me estaban causando esas personas. Soy una persona que por su discapacidad y por todas las estancias en las que he estado en el hospital, he sufrido mucho físicamente, porque al final en mi caso, tengo espina bífida, que es una afectación en la columna vertebral que me afecta en la movilidad de las piernas. Hay personas que tienen espina bífida y que van en silla de ruedas o que necesitan algunos apoyos y en mi caso no voy en silla de ruedas, pero necesito unos aparatos de plástico que se llaman férulas, y son las herramientas que me ayudan a andar. Derivado de la espina bífida he tenido muchos problemas físicos como por ejemplo infecciones de orina, porque yo tengo solo un riñón. Estuve muy hospitalizada y lo pasé mal a nivel físico a los 10 años, y cuando ya todo estaba más o menos estable fue cuando empezó el acoso. Imagínate en qué momento pasas de estar mal físicamente a estarlo también psicológicamente por culpa de estas personas. Yo ahora ya no decía que me quería morir por mi estado físicamente, por todo el dolor que me estaba comportando tanto las inyecciones como las operaciones, como mil cosas más que tuve que pasar en ese momento, cuando además se le añade que tras haber superado esa etapa más difícil, lo había intentado superar, y claro, de golpe, se me añadía otra etapa difícil que era el acoso escolar. Estas no son las formas de evaluar a un niño, porque en ese momento yo estaba bien, estaba estable por mí misma. Si no hubiese pasado por el bullying, mi salud mental en ese momento habría sido bastante buena. Esa pregunta tan descontextualizada y tan a saco, era algo que realmente nadie merece. Era una forma de que si a mí me llegaba a pasar algo o si yo directamente llegaba a matarme, poder decir que la culpa había sido de mi familia, no del colegio, de que yo estaba mal psicológicamente. Me parece tan frío, tan inhumano, tan cruel, todos los adjetivos malos que le puedas poner, me parece todo tan mal cómo se cuestionó, que me da muchísimo coraje, de verdad.

9.- *¿Qué le recomendarías a los padres que no son nativos digitales para que haya buena comunicación entre ellos y con sus hijos ante una situación de peligro en redes?*

Sobre todo muchas veces hay bastante desatención de los padres a los hijos cuando están con el móvil. Yo no soy partidaria de prohibir nada, de decir “esto no lo hagas, esto tampoco”, porque cuando le prohibes algo a un niño, es lo primero que va a hacer. Esto es más simple imposible. No creo que la solución sea esta, pero sí tener muchas charlas difíciles, es decir, charlas en las cuales se hable del tema, aunque a la gente no le guste, como por ejemplo de la prevención del bullying. Yo creo que ya no se trata de decirle tanto “no acoses”, o sí “no acoses y no te conviertas en una persona así”, pero también “si ves que en tu clase hay alguien que puede necesitar ayuda, no le dejes de lado”, e incluso si te estás encontrando en una situación en la que no sabes tú cómo gestionarlo, porque al final partimos de que en ciertas edades. como he dicho, no tienes las herramientas de la capacidad para saber qué es lo que puedes hacer si ves por ejemplo que están acosando a un compañero, que esa persona intentes generar un espacio seguro posible para que el hijo pueda hablar con los padres. Es verdad que son situaciones que a veces no se sabe hasta qué punto son importantes o no, y no se sabe cómo transmitir esa importancia a los hijos, pero al final como estamos comentando con las redes sociales, toda la información se mueve súper deprisa para lo bueno y para lo malo también. Lo importante es que los padres puedan estar al tanto de qué es lo que están haciendo sus hijos, de interesarse por cómo les ha ido el día, cómo les va en el colegio, y sobre todo más allá de esto, el foco aparte de eso estar en los colegios, en las herramientas que se les tendría que dar en los colegios.

10.- *Los adolescentes pasan multitud de horas con los móviles siguiendo a muchísimas personas (influencers, youtubers, futbolistas, actrices, personas comunicadoras, etc). ¿Qué aspectos a mejorar crees que deberían considerar las personas con muchos seguidores contra el acoso para dar ejemplo? ¿Qué influencias positivas de redes sociales animarías a que la gente siguiera por su actitud y por dar ese ejemplo necesario?*

Esto la verdad justamente últimamente me lo he empezado a plantear bastante porque al final consumo bastante redes sociales, sobre todo Instagram y Twitter, y son las dos aplicaciones que más miro en ese aspecto. Todo el mundo sabe que lo que vemos a través de la pantalla no es real (todo lleva mil filtros, mucha edición, muchas horas de haber hecho la foto perfecta desde el ángulo perfecto para que todo sea lo más perfecto posible). Lo primero, destacar una vez más a los adolescentes, que al final creo que es el público que más se deja influenciar, porque al final estás construyendo en ese momento tu identidad, te estás cuestionando muchas cosas, y tienes ciertos modelos de referencia de gente que a lo mejor tiene unos años más que tú, y es el momento de lo que te gustaría llegar a ser. Para empezar, hacer mucho hincapié en la concienciación de que lo que ves por las redes normalmente no es lo usual, no es la verdad, porque tú en tu día a día no llevas ni cuatro kilos de maquillaje, ni vas perfectamente vestida todo el día, ni tienes una cámara que te difumina todas las imperfecciones y que te deja sin ningún granito. Esa no es la realidad lo que vemos en redes, es la carta que queremos mostrar. La mayoría de influencers no va a mostrarse en los momentos más vulnerables, se van a mostrar solo cuando están bien o aparentando que están bien. Sobre todo el mensaje de que lo que ves no es la realidad, y si juzgas a los demás o piensas que los demás se tienen que ajustar a esos cánones que están imponiendo estos influencers vas muy equivocado porque la sociedad es muy diversa y no somos ese patrón que nos intentan vender. Al final los influencers realmente lo que

hacen es ser víctimas de una sociedad consumista la cual, su trabajo principalmente es vendernos algo. La publicidad no es cierta, estas personas. ¿Cuántos influencers realmente son transparentes y realmente muestran su realidad tal cual? No digo que no los haya, pero al menos los que son muy conocidos y los que normalmente son de referencia para muchos adolescentes o personas preadolescentes, siempre digo que nos muestran unos estándares o unos cánones imposibles de conseguir. Si tú quieres verte como una modelo 90-60-90 perfecta que todo el día va impecable, esa no es la realidad y es la que muchos adolescentes y mucha gente joven está intentando alcanzar. Cuando ven que en su clase hay alguien que no se ajusta a esos cánones impuestos, ya le discriminan, le marginan, o ya no quieren estar a su lado, porque claro, “yo quiero llegar a ese modelo, yo quiero alcanzar ese grado de perfección que me están vendiendo en las redes sociales. Si yo ya no encajo en esos términos, si veo que algún compañero de mi clase no alcanza esos términos, yo no quiero estar a su lado”. Sobre todo el propósito es ese, de que no te puedes reflejar en algo que es utópico, en algo que no es real, aún menos puedes pensar que toda la sociedad es reflejo de estas personas, que a lo mejor son una minoría. Sobre todo educar muchísimo en que en las aulas hay muchísima diversidad. Todos somos diferentes, y no nos podemos ajustar a esos cánones. Yo creo que precisamente lo que a día de hoy está cada vez siendo más en auge, y creo que es un modelo bastante positivo, es los influencers que tienen discapacidad, o simplemente con cuerpos diversos, que al final van más allá del discurso impostado que tienen muchos influencers de “quíete a ti mismo”, y me lo estás diciendo cuando eres una persona hiper normativa que hablas de aceptación a uno mismo, pero te muestras a la cámara con muchísima producción y que realmente estás llena de inseguridades, pero me estás vendiendo el mensaje de que tengo que aceptarme a mí misma. Sinceramente este discurso no lo compro, porque he pasado por muchas distancias y porque al final no tengo 12 años ya. Ese discurso sí que lo compra la gente joven, y yo creo que si tienes que comprar algún discurso es mejor que sigas a modelos que realmente te puedan resultar inspiradores, que no muestren la realidad de color purpurina, y toda perfecta y mr wonderful. Yo creo que precisamente esa gente que tiene alcance y que habla de temas de acoso, de gordofobia y de lo que implique fobias en general, yo creo que a esa gente es a la que tendríamos que dar más voz. Es la gente que está intentando poner su granito de arena en un cambio social, en no mostrar que su vida es perfecta. Yo creo que esos son los modelos que la gente joven tendría que mirar. Al final, cuando eres más pequeño, todavía es cuando eres más una esponja, y puedes absorber tanto las influencias positivas como las que no lo son. Y si tienes que escoger el contenido que tienes que seguir, yo creo que tendríamos que darle más alcance a esas personas que están más invisibilizadas, pero que hacen una labor social que muchas veces es imprescindible y necesaria como esas personas que muestran cuáles son sus dificultades por tener discapacidad física, problemas de movilidad, discapacidad auditiva, o simplemente por tener algo que les haga salir fuera de la norma, salir de esa normatividad en la que la sociedad está intentando encajarnos a base de que nos adaptemos a unos cánones imposibles de conseguir, pero que ahí están, y que los vemos por todas partes. Realmente todos los referentes que yo tengo de personas influencers que llegan a muchos adolescentes es gente que no muestra su día a día, al contrario, muestran la parte de la realidad que quieren mostrar, y de verdad, he buscado muchos influencers, porque al final, son temas que siempre me han llamado la atención, y que al final son cosas que las vas viendo por todas partes en mil anuncios, en mil cosas, en las cuales vas viendo qué perfiles tienen estas personas, y ya estoy un poco generalizando, no he visto a nadie que realmente se sincere sin tener un guion aprendido. Siento que la mayoría muestran la realidad que quieren

mostrar, lo que les conviene, pero no muestran su vulnerabilidad, en parte porque la sociedad nos anima constantemente a “no estar tristes, hay que estar felices”. El foco de acción más allá de los referentes positivos, respecto al tipo de influencers al que se tendría que dar voz, tendría que ser bastante diferente: podrían ser personas normales y corrientes, simplemente un estudiante que hablase de temas por ejemplo de aceptación corporal o de cosas así. Lo veo muy difícil. Sí que es verdad que a día de hoy cada vez hay más movimientos sociales más enfocados a la aceptación de la diversidad. Esto está dirigido a un público más de gente joven, de mi edad por ejemplo, a mí por ejemplo me siguen personas de todo tipo de edades, sobre todo de edades parecidas, pero también me siguen otras personas que a lo mejor son padres y que también les pueden hablar de mí. Yo no soy *influencer* ni me considero para nada en esto porque, para empezar, tendría que tener muchos más seguidores de los que tengo, pero a lo que me refiero es que yo por ejemplo intento visibilizar mi realidad por si a alguien le puede sentir. Hace unos días, conocí un proyecto que, aquí en Barcelona donde yo vivo es bastante conocido, son unos talleres que se hacen de todo tipo de temáticas. Te hablan sobre diferentes temas, y uno de ellos era sobre violencias estéticas. En ese proyecto, se hablaba de gordofobia, de discriminaciones de todo tipo, y al final, aunque no pude participar tanto como me hubiese gustado al empezar a trabajar, sí que participé en una de las actividades finales, que era de hacerse fotografías en cuerpos no normativos. En mi fotografía se me ve con las férulas, y se ve en sí el cuerpo de una persona aparentemente no normativo. En el caso de mi foto hicieron varias fotos a otras personas que tampoco están puestas en esos cánones de los que hemos estado hablando. Me pareció un proyecto precioso, más allá de esto, estas fotografías las imprimieron en unos pósters, en unos roll-ups, y esos pósters van a ir circulando por varios institutos, por varios colegios, simplemente para que la gente joven tenga otros referentes de personas anónimas pero que muestran sus cuerpos tal cual son. Este tipo de proyectos a mí me parecen tan necesarios y tan importantes que se puedan visibilizar en los colegios y demás. Son como los ejemplos que tengo en mente y que me gustaría seguir participando en este tipo de dinámicas porque creo que construyen muchísimo en nuestra sociedad, y todo lo que pueda aportar un pequeño grano de arena a ayudar a la gente a que se cuestione ciertas realidades, a que la gente vea las cosas de otra forma, creo que es súper positivo.

*11.- Sufriste acoso escolar desde los 12 años. ¿Qué tipo de malas actitudes observaste cuando estabas en clase?*

Yo recuerdo esa etapa en la que yo quería ir a estudiar y a aprender. Siempre he sido una persona con muchísima curiosidad, que tiene mucho interés por saber de todos los temas posibles. Recuerdo que cuando empezó el bullying tenía mucho miedo, no entendía por qué sentía tanto miedo, pero sí que es verdad que mi clase siempre había sido bastante problemática, antes vi ciertas actitudes con los demás que no me gustaban para nada, y pensaba en cómo reaccionaría si esto me lo hacen en mí. El bullying más evidente que vi fue el que pasó conmigo porque fue bastante tiempo, pero sí que hacían ciertas actitudes a algunas personas de mi clase que tampoco me terminaban de encajar, y que ahora sí que las califico como bullying y en ese momento no sabía exactamente qué era, pero es cuando algo no te da buena impresión y te alejas de ello. En ese colegio estuve diez años y a lo largo de los diez años fui viendo cómo se llevaban algunas personas, en concreto tres o cuatro se fueron, y no se fueron simplemente por bullying, sino por motivos ajenos, pero sí que creo que el bullying estaba bastante influenciado en esos casos, porque en algunos

casos en concreto fue cuando más lo vi. Veía cómo iban buscando sus presas y si se fijaban en ti tenías la mala suerte de a ver qué te va a poder pasar. Yo estaba en el colegio intentando estar concentrada, hacer mi día a día, y no podía, porque al final para mí era una situación tan desagradable, me estaba cambiando a mí misma. Yo siempre había sido una persona súper sociable y que me gustaba mucho hablar con la gente tanto de mi clase como de las otras clases y de golpe me había vuelto una persona que parecía un fantasma de quien había sido. Seguía estudiando y demás, pero ya no era algo con lo que fuese feliz, ya no era lo que quería hacer. Lo veía más como una molestia que como otro acoso, es decir, yo no quería ir al colegio, lo que tampoco sabía es cómo después de decírselo a los profesores. las situaciones que iba viviendo, luego lo pensaba y tampoco cuando veía la falta de respuesta por parte de los profes, cuando sentía que no era escuchada y todo, tampoco me atrevía ni a hablar con mi familia, es lo que te he dicho, no sabes hasta qué punto todo lo que estás viviendo es importante o lo estás exagerando. Si te hacen sentir exagerada, no vas a querer compartir esa situación con los demás, vas a preferir callarlo. Yo en ese momento, como me interesaba escribir, hice bastantes diarios secretos, que de secretos no tenían mucho porque en una de esas ocasiones dejé mi diario en el comedor y mis padres cuando vieron que estaba empezando a tener esos cambios de conducta y que ya no era la misma, leyeron ese diario. Simplemente era un blog que usaba para escribir mi día a día. Mis padres supieron todo lo que estaba pasando y fue cuando se descartaron todas las alarmas, ellos me habían preguntado mucho, se habían interesado mucho por mí, y yo siempre les decía la misma frase: “todo está bien”, “todo está bien”. Todo está bien, pero yo me encerraba en mi cuarto a llorar. Ellos no podían ser adivinos y saber qué me estaba pasando, que era producto de la preadolescente, o un problema más grave en el fondo. Sí que yo recuerdo esos días como muy de color gris, como si estuviesen muy difuminados, y con algunos momentos que impactaron bastante, como las situaciones que te he comentado de violencia física, incluso me acuerdo de que ni siquiera en esos espacios los cuales podía estar bien y podía ser feliz como por ejemplo en el patio, que dices, es un momento en el cual puedes desconectar un poquito de la jornada escolar y distraerte unos minutos mientras desayunas y demás, ni siquiera esos momentos para mí eran tranquilos. Me acuerdo de una situación en concreto en la cual yo estaba con mi grupo de compañeros, ese día decidieron bajarme la camiseta delante de todo el mundo. Eso fue en el contexto del patio, lo comenté con la profesora, y no le dio nada de importancia. Peor que el bullying en sí recuerdo todavía la forma en que respondieron mis profesores, la verdad, porque es muy difícil que una persona que ha vivido bullying denuncie esas situaciones, denuncie todo lo que ha pasado. Cuando alguien lo denuncia y se atreve a hablar de ello, muchas veces la respuesta que recibes es nula, es decir no recibes ninguna respuesta, o la respuesta que recibes es totalmente ineficaz, porque al final esa gente siguió estando en ese colegio durante años hasta que pasaron el Bachillerato. Ellos se quedaron tan tranquilos, y al final quien se tuvo que ir fui yo. Y ellos no tuvieron ninguna represalia, ni fueron expulsados del colegio ni nada, entonces, claro, defino esos días como una situación de impotencia, de frustración y de incapacidad para actuar y para hacer nada, porque hay cosas que yo sola no podría hacer. Yo solo no tenía tampoco ni pruebas, no tenía nada que diese apoyo a mi discurso, entonces, claro, no pude hacer nada. Sí que en ese momento me planteé incluso hacer algún escrito o algo para denunciar la situación que había sufrido en el colegio, y dejarlos expuestos, pero no me atreví, porque al final era una niña pequeña en ese momento y suficiente estaba haciendo con sobrevivir y con seguir adelante.

*12.- Hemos hablado de los profesores que en este caso no recibiste ningún tipo de ayuda por parte de ellos, ¿ningún profesor se preocupó realmente por ti en toda aquella época?*

No, la verdad es que no, porque piensa que a mí me veían siempre como la niña no problemática. Sí que es verdad que en mi clase, como te he ido diciendo ya, siempre habían saltado alarmas de bullying, pero como habían sido casos puntuales y enseguida los niños se habían ido del colegio, en principio sí que sabían que mi clase no era la mejor de todas, pero como era la típica persona muy discreta, que nunca daba la nota ni nada, no pensaban que era un problema tan grande, o si lo vieron no le daban importancia. Para poner en contexto, mi tutora de ese año, era la persona que me había animado a escribir, cuando tenía 10 años, esta profesora me daba clase de catalán, y cuando vio que me interesaba escribir, me pidió que hiciese una redacción y en ese momento la profesora hizo algo que muy bien no terminaba de estar, porque tuvo que escoger entre mi mejor amiga y yo, de cuál de las dos redacciones presentar a un concurso. A partir de ahí ya mi mejor amiga dejó de ser mi amiga. “Mejor amiga” supuestamente, porque evidentemente como mejor amiga no tenía nada. Era alguien con quien tenía una relación bastante tóxica porque siempre están las relaciones tóxicas con parejas y en muchos otros contextos, pero en este caso con esta persona, tuve una relación bastante disfuncional ya desde que éramos pequeñas. La típica gente que se la pasan peleando y todo, pues esa era la descripción de cómo era con mi compañera de clase. El punto fue que a partir de ahí empezaron con mi mejor amiga las tensiones, dejamos de serlo tanto y es verdad que después de eso pasó un año y ya fue cuando explotó el bullying. Sí que es verdad que a mi profesora le tenía mucho aprecio y gracias a ella fue cuando me presenté a ese concurso y lo gané. Para mí esto fue uno de esos puntos muy importantes, de inflexión en mi vida, porque al final a partir de ese momento alguien estaba demostrando que confiaba en mí, que me daba el espacio para poder expresarme. Yo a esta profesora le tenía mucho aprecio, para mí era mi referente, porque era quien me estaba ayudando a luchar por mis sueños, unos sueños que todavía no sabía que ni existían, y que además se me juntó con una etapa bastante difícil, por lo que he dicho, de que en ese momento estaba bastante hospitalizada, y además en ese momento ese mismo año también murió mi abuelo. Para mí el premio que aparentemente era algo simple, para mí fue algo bastante emotivo, estaba pasando por una etapa difícil a nivel de salud física, el premio fue el inicio de pensar que si lo que he escrito ha gustado, por qué no seguir escribiendo si es algo que me encanta. A mí me encanta sobre todo escribir, leer y dibujar, nunca me habían inspirado a escribir hasta ese momento. Cuando empecé a escribir y llegó la etapa del bullying, esta profesora ya era mi tutora del curso, era la persona en quien debía confiar y a quien yo le tenía mucho aprecio, y en ese momento no me daba respuesta, no me estaba acompañando. Era la profesora con quien a priori tenía mejor relación, y con quien no me sentía apoyada, y con el resto de profesores, era una persona bastante tranquilita, que pasaba bastante desapercibida en la clase, y no tenía esa confianza porque no había hablado mucho con ellos. En muchos casos no se enteraron y en otros cerraron los ojos, yo estoy segura de que los profesores todos sabían lo que estaba pasando, en las reuniones que tienen normalmente mensualmente, estos temas supongo que se tienen que tratar. Estoy bastante segura de que de estos temas estaban hablando, cuando me fui del colegio y me despedí de algunos con quien también me llevaba bien, todos sabían por qué era. Me sentí muy desamparada, muy sola, decían “que te vaya bien”, pero nadie creía que era un problema. Para ellos lo más fácil en vez de poner medidas, remover cosas, decidir expulsar a esta gente, o hacer algún curso o taller dedicado al bullying y hablar de las cosas por su nombre, prefirieron ignorar el problema,

dejarme de lado, y pasar al siguiente tema. Entonces, son cosas que yo he visto en otros contextos, que he visto por parte de otros profesores, y al final, hubiese echado en falta otra respuesta, que ahora al haber estado en varios institutos, también puedo ponerte otros ejemplos, porque yo en concreto he estado en tres institutos en total. El primero fue donde pasé el bullying, el segundo no pasé bullying, pero también viví una situación bastante desagradable, que es el hecho de que te aíslan, de que vienes a un instituto en segundo de la ESO, y para mí en ese momento, yo llegué cuando los grupos estaban cerrados porque se habían creado en primero, y me sentía la acoplada. Me sentía como “qué haces aquí”, no terminaba de encajar. Cuando me acercaba a algún grupo, incluso me acuerdo de que me dijeron “¿pero no ves que no encajas aquí?, ¿qué haces con nosotros?” Tal cual me lo dijeron, yo quería integrarme, y evidentemente en ese grupo ya nada, pasé de ese grupo y seguí buscando gente. En ese contexto, los profesores vieron cómo estaba y allí tomaron medidas que pueden ser más o menos eficaces, pero al menos se involucraron. Me dijeron que me apuntara al grupo de teatro, al grupo de canto coral, que me ayudaron a relacionarme con otras personas, y en mi clase no estaba maravillosamente, pero evidentemente la soledad no era la misma. Yo ya podía integrarme en otros grupos, sí que es verdad que eché en falta que en mi clase no fuese donde realmente me sintiese a gusto, pero al menos actuaron, me dieron alternativas y se preocuparon por mí y hablaban conmigo. Había cursos en los que no encajaba, porque había personas bastante... no sé describirlo porque era bastante elitista realmente: le daba mucha importancia a las notas, al alto rendimiento... y eran personas bastante frías e impersonales, al menos tal y como me lo hicieron sentir a mí. Me estaba costando todavía procesar el impacto del *bullying*, y volver a empezar de cero y entrar en un colegio y ser la nueva, para mí era algo que me daba pánico y que me hacían sentir bastante sola. Cuando los profesores me dijeron que me apuntara a las actividades, hice caso a sus consejos y surgieron esas oportunidades para ir conociendo a más gente. Di el paso de volver a confiar en las personas y abrirme más, y poder estar en otros subgrupos aunque no fuese en el grupo de clase. Allí sí que hicieron algo, también hablaron conmigo y me ofrecieron la posibilidad de cambiarme de clase, porque en el primer instituto solo estábamos en una clase y éramos 20 o 25 personas más o menos. En cambio, en el segundo instituto teníamos la clase A y la B. Me preguntaron que si quería cambiarme a la A que hay otro tipo de personas, y tenía tanto miedo que dije que prefería quedarme dónde estoy, por aquello de “más vale malo conocido que bueno por conocer”. Me dieron la oportunidad de buscar otras alternativas, otra cosa es si las acepté o no, eso ya fue decisión mía, pero al menos me dieron la oportunidad. En el otro “si no estás bien con esta gente, te vas. Aquí no haremos nada, no cambiaremos nada”. Entonces si no puedes cambiar en el entorno, tienes que cambiar e irte tú.

*13.- ¿Crees que ahora están más preparados los centros que cuando pasaste por esto hace unos diez años?*

No lo sé, la verdad, no lo sé porque a día de hoy siguen habiendo muchos casos que se ven en las noticias de los niños que se suicidan por *bullying*, entonces preguntas hasta qué punto hemos avanzado. Yo quiero confiar y tener buena fe y pensar que sí, que los colegios están más preparados, que a día de hoy hay más políticas y demás, pero creo que es tan particular en el centro, creo que es tan específico que no sé hasta qué punto los colegios hacen algún protocolo para no perjudicarles a ellos a nivel institucional, o si realmente esos protocolos se aplican. Antes hemos hablado de *ciberbullying*, y me acuerdo de que hace dos años estábamos en la asignatura de *Psicología social*, y me hicieron buscar protocolos

de *ciberbullying* en las aulas a nivel de Cataluña, no encontré nada. No encontré un documento estandarizado al que poder recurrir en todos los colegios. ¿Esto realmente se está haciendo? Si ya busco qué hacer cuando hay una situación de ciberbullying y no encuentro nada. Tampoco era el objetivo principal de ese trabajo centrarme mucho en eso, pero sí que empecé a investigar y no hay sobre el papel nada a nivel legislativo por ejemplo. Hay colegios que tienen bastante concienciación de estos temas, como el caso del segundo instituto en el que estuve en el que no vieron bullying explícitamente, pero sí vieron algunas alarmas de que yo no me sentía bien y de que allí no estaba encontrando mi espacio y se movilizaron para darme alternativas. Sí que es verdad que muchas veces todavía hay mucho desconocimiento, mucha falta de información en estos temas, y ni siquiera los profesores son capaces muchas veces de identificar estas situaciones porque en una clase de 30 personas, ¿cómo te vas a fijar en que hay alguien a quien le están haciendo algún comentario, si es algo esporádico? Me acuerdo de que en mi instituto cuando alguien era problemático, eran personas problemáticas incluso con los propios profesores. Podías ver a un niño de 17 años mandando a la mierda a un profesor. Como mi madre a veces me acompañaba a salidas escolares, con el tema de la discapacidad y los problemas de movilidad, mi madre para ahorrarme tener que ir andando y si íbamos a una charla, teatro o alguna actividad fuera del colegio, ella lo veía y se quedaba alucinando de que gente de 7 u 8 años insultara a un profesor. No sé hasta qué punto los propios profesores tenían miedo de qué les harían a ellos, los benditos alumnos, allí la solución que más tomaban era dar una vuelta por el patio y cuando estuvieran más calmados, subir. Estas medidas son bastante poco eficaces. “Si hay un problema no pasa nada, lo solucionamos de esta forma”. Eran medidas bastante poco efectivas, y en el espacio de la tutoría, honestamente que muchas veces no se hace nada, yo recuerdo que nos ponían películas, que no eran muy apropiadas para nuestra edad, por ejemplo una que se llama “te doy mis ojos”, y era una bastante dura de violencia machista. Me la pusieron en la etapa del *bullying*, a los 12 años, y esa película sin contexto impacta bastante, y yo creo que tendrían que haber aprovechado más ese espacio para debatir ese tema. Nos pusieron otra película que era sobre acoso, siempre hacían lo mismo, ponían la película y ya está. El trabajo no acaba aquí, en tutoría no solo tenemos que debatir quién queremos que sea el delegado de la clase. El profesor mientras podía ir haciendo otras cosas o irse a fumar. Si los colegios tienen esos espacios, los tendrían que aprovechar mucho más, me acuerdo de que en el segundo teníamos tutorías totalmente diferentes. Otra cosa es si ya luego con eso consigues algún cambio o no, pero es verdad que la forma de plantear las tutorías, eran más enfocadas a hablar de si había algún problema, o me acuerdo de unos casos en concreto en los que hubo algunas situaciones de *bullying*, un poco conflictivas y se hablaba de ellas, incluso de situaciones que habían pasado con los profesores con las chicas. Lo hablaron de una forma enfocada a ver qué se podía hacer y se trató con las personas pertinentes y demás, siento que ahí actuaron bastante y solucionaron los problemas. Siento que se hablaba de todos los temas, incluso de esos temas más polémicos, casos de que un profesor le mirase el culo a las chicas, mis compañeros denunciaron esa situación, hablaron y hubo sus consecuencias. No tuvieron miedo a hablar de estos temas. Si hay alguna situación de acoso, sea por parte del profesorado, del alumnado o de quien sea, si hay algún tipo de violencia o algo que sea una situación conflictiva hablar de ello.

14.- ¿Recibiste ayuda por parte de algún compañero en alguna de aquellas situaciones? ¿De qué formas podrían ayudar los testigos a las víctimas que en muchas ocasiones mantienen el silencio?

Yo realmente en este sitio me sentí bastante sola (en el primer instituto), me costó mucho hablar con la gente, porque al final mi vida no ha sido muy convencional por así decirlo. No era una situación en la que me sintiese muy acompañada. Sí que es verdad que había un chico que era quien se preocupaba más por mí porque veía cómo siempre llevaba la mochila cargada, y me acuerdo de que me intentaba llevar la mochila por las escaleras, y esa persona siempre se preocupaba por mí, estaba muy atento a mí, y para mí sí que era un amigo, pero el problema es que en este instituto sí que es verdad, que los contextos familiares también eran bastante precarios, él también tenía conflictos con su familia. Cuando fue la etapa del *bullying* es verdad que ese chico y yo dejamos de ser tan amigos porque él también tenía sus propios problemas. Esa fue la persona con la que más defendida me sentí y con quien mejor me sentí. Aparte de ese chico, era un colegio bastante individualista, bastante competitivo, no hacían red entre sí. Éramos más bien enemigos entre todos. Es un poco la jungla, o sobrevives de alguna forma o acaban contigo. Había una psicóloga en el centro, un poco cuestionable. El estudiante pasaba unas pruebas psicotécnicas enfocadas al rendimiento escolar, por ejemplo, pero ya está, solo miden el nivel, si necesitabas algo más búscatelo tú mismo. No daban apoyo, no había como un equipo de gente que realmente se preocupase. Los profesores no se involucraban en nada, a la vista está todo lo que pasé y que en ningún momento me sentí apoyada ni sentí que me estaban dando ayuda. Aparte de ese chico que realmente se portó bien conmigo, poca gente más. Se dividían mucho en grupos, y eras del grupo de los “guays” o de los “pringados”. El grupo intermedio eran los “raritos”, no digo que para mí lo fueran, sino porque les hacían sentir como tal: gente marginada que no se mete en ningún problema y entre ellos hacían un grupito, y tampoco me sentía cómoda en ese grupo. Hablaban de temas que personalmente no me interesaban, y a veces estaba en ese grupito pero no me terminaba de encajar, porque yo lo único que quería era poder hacer lo mismo que hacen los demás y ya está, pero sin todo este contexto de acoso que estuve viviendo. Era muy extremo: o estás con esta gente popular, que son los que agreden, o estás con los pringados. Y te lo decían en la cara: “eres una pringada”. No había un contexto que fuese favorable para sentirme bien y estar bien. Por así entenderlo, yo era la última que escogían cuando tenían que hacer grupos en *Educación Física*, eran cosas que los propios profesores podrían ser previsores y ver siempre se daban las mismas dinámicas.

15.- ¿Crees que hay un prototipo concreto de agresor? ¿Cómo consideras que se podría detectarlos?

Yo creo que es gente que normalmente están bastante poco vigilados por sus padres, típica gente que pasan todo el día solos en casas, que los padres están trabajando, bastante desatendidos. Siento que muchas veces los *bullies*, es decir, esto es generalizar mucho. Al menos lo que me he encontrado, yo creo que es gente que no ha tenido esa figura de apoyo en sus padres, y se han buscado la vida por su parte. Lo digo más que nada porque, por ejemplo, una de esas personas es una chica que a mí me caía muy bien, pero esa persona llegaba a su casa y se la pasaba sola todo el día. Nadie estaba con ella, nadie la apoyaba, y fue a buscar a la que era mi mejor amiga. Ellas dos ya eran como un pack, y esa persona era muy influenciable, entonces yo creo que muchas veces el prototipo de los *bullies* son

gente bastante influenciable, bastante que se dejan llevar por lo que los demás les digan para encajar. Entonces son gente que normalmente aparentan tener muchísima seguridad, pero que a la hora de la verdad esta seguridad es falsa realmente. Simplemente es gente que quiere encajar y que lo hacen a cualquier precio, y muchas veces en el colegio es a costa de hacer cosas que ni ellos mismos quieren hacer. Yo creo que nadie quiere ser *bully*, entonces la pregunta es: “¿por qué eres *bully*?”. Creo que son gente que busca atención, y como no lo han encontrado de una forma sana, por ejemplo si no han recibido atención de su entorno familiar y de su grupo de amistades, a lo mejor se sienten solos y quieren encontrarla como sea, ven la vía a través de hacerse inferiores incluso a los demás. Alguien que hace *bullying* es alguien a quien los colegios normalmente le ponen el foco de atención. Otra cosa es si tendrá consecuencias o no, pero sí que es verdad, que normalmente cuando alguien ya es agresor que nos enfocamos bastante en que la persona ya tiene la atención que quería, de una forma desadaptativa y disfuncional totalmente, pero tiene la atención.

16.- ¿Cuáles fueron las influencias positivas que te ayudaron o con las que podías contar y qué hicieron?

Sí, mis padres porque al final fueron las personas en las que podía confiar, en la gente en la que sabía que podría encontrar mi espacio seguro, y que sí que es verdad que en ese momento no supe explicar mis propias cosas, pero yo creo que en mi caso no supe transmitir más a mis padres qué es lo que estaba pasando porque tenía mucho miedo al cambio. Yo sabía que si cambiaba de colegio no sabía qué me pasaría porque tenía miedo de que esa situación de *bullying* se volviese a repetir. Eso hizo que muchas veces me callase muchas cosas, y como he dicho también, lo pusiese por escrito en mi diario secreto, porque no sabía con quién compartirlo. Yo sabía que si mis padres desvelaban esas situaciones que había vivido en el *bullying*, me cambiaban de mi instituto, y estaba en el colegio desde hacía diez años. Al final, ¿sabes qué me pasaba también en mi instituto? Hay algo que no se habla, pero es el *refuerzo intermitente*. Esto se aplica a todo tipo de relaciones, sean de amistad, de pareja, o incluso familiares. En *Psicología* lo usamos para describir por ejemplo cuando alguien te hace atención un día, y al día siguiente no. Típico ejemplo de una pareja en la cual alguien te está tratando súper bien, que te da mucha atención, tiene muchos detalles contigo un día, y al día siguiente desaparece, o al día siguiente te trata mal. Luego esa persona vuelve a ti, se disculpa y volvéis al mismo círculo en el que te vuelve a tratar bien, y luego mal, y así hasta el infinito. El refuerzo en sí sería la atención que te está dando, que la da y la quita. Cuando era más pequeña, eso se traduce, en que aquí sobre todo estaba hablando de las malas experiencias, pero esto no significa que no hubiese tenido también buenas. Para mí el refuerzo intermitente eran esas esporádicas buenas experiencias que tenía con esa gente, de cuando por ejemplo nos íbamos a la piscina en salidas del colegio y me trataban bien. Como no siempre me trataban mal, sino que algunos días también me hacían sentir incluida, me hacían sentir querida, yo pensaba “no son mala gente, porque algunos días me tratan bien”. No sabes hoy qué te van a dar, si algo bueno o algo malo. Es como un regalo que te dan, y que hasta que no lo abres no sabes qué hay. A lo mejor llegaba un día y tenía un buen día de colegio y al día siguiente era malo, y al siguiente también. Lo que no me habían contado de pequeña es que ese refuerzo intermitente, la mayor parte de las veces era muy escaso, es decir, era solo un día puntualmente. A lo mejor pasaba dos semanas mal y una semana bien, eso no es proporcional. Me refiero a que no era una situación en la que siempre me tratasen mal,

entonces, mi yo pequeña se aferraba a pensar “como me tratan bien, es lo que me merezco. Si me tratan mal no pasa nada, no será para tanto”. Piensa que estaba reforzado también por el discurso de los profesores en el que siempre me repetían: “no te preocupes, estas son cosas de niños”. ¿Cómo le explicas a alguien que te están tratando mal, y que al final aunque te traten mal un día eso es lo que pesa más?, que tienes que estar esperando ese refuerzo positivo que te vendrá si te viene de aquí a tres semanas. En ese contexto a mis padres, ¿cómo quieres que les explicase que me estaban tratando mal si ni yo misma sabía si era lo normal eso? Al final, mi situación es el acoso, te hacen dudar tanto de tu propia realidad que llega un momento en el cual no sabes si te están tratando bien o mal. ¿Cómo les puedo explicar a mis padres que me están tratando mal pero a veces hay días en los que me tratan bien? Mi vía de escape fue la escritura, ha sido algo que me ha ido acompañando a lo largo de los años, e incluso en el segundo instituto, aún sin tener *bullying*, como me sentía muy sola, para mí al final escribir era un medio tras el que canalizar cómo me sentía y crear imágenes e historias inventadas de personajes ficticios que me hubiese gustado vivir yo misma. Yo también en ese momento pensaba “yo puedo sola, yo puedo con todo”. Cuando ya desde pequeña te hacen sentir que te tienes que encargar tú porque tu entorno no está dando ninguna respuesta o la respuesta que estás mandando no es la adecuada, me dedicaba a ir un poco sobreviviendo como podía con las herramientas que tenía, me daba hasta pánico decirlo porque si ni siquiera mis profesores me están escuchando, que son quienes tendrían que movilizarse más, ¿qué voy a hacer?

*17.- ¿Cómo consideras que el acoso ha repercutido en tu vida personal? ¿Cómo te sientes actualmente?*

La verdad es que, como he avanzado antes, son cosas con las que no puedes estar igual que antes. Es un antes y un después y te marca en mayor o menor grado. En mi caso, yo creo que me ha afectado bastante en cuanto a la confianza en los demás, sí que es verdad que ahora también al trabajar y estar en un contexto bastante diferente y sentirme ya más segura de mí misma, y evidentemente al haber conocido a otra gente, una red de apoyo, tengo amistades, tengo pareja, tengo a mi familia que está allí...al final vas teniendo unas redes de apoyo que antes a lo mejor no hubiese tenido, y es difícil construirlas. Me ha costado tiempo empezar a construir estas redes de apoyo, y decir “ahora tengo gente que me quiere gente que me apoya”. Para mí han sido etapas muy difíciles en las que me he sentido bastante sola porque al final no tenía con quien contar o con quien explicarle que hoy he tenido un mal día. Sí que me ha afectado sobre todo en la forma en que me relaciono, sobre todo el miedo a volver a repetir esas situaciones, ¿sabes?, a volver a pasar con esas situaciones de acoso o de encontrarme con situaciones en las cuales me hiciesen sentir mal de nuevo. En ese aspecto yo tenía miedo sobre todo a que esto volviese a pasar de nuevo. Al final, claro, si yo era una persona extrovertida, no digo que me convirtiera en una persona introvertida, pero sí que es verdad que me costaba mucho conocer gente, conectar con más personas. Para mí era muy difícil, la verdad. No era tan fácil como antes del *bullying*, que me hablaba hasta con las piedras, y después nada. Lo noté sobre todo cuando hice el cambio de instituto, me costaba mucho acercarme a la gente, si además no veía que los demás se acercasen a mí y que cuando me acercaba por fin porque superaba los miedos no sentía esta respuesta de interés hacia mí. Lo estaba intentando, al ver que no encuentro mi espacio, me alejo. Eso me ha afectado mucho a día de hoy. Hay muchas situaciones que no he sido capaz de compartir hasta que he tenido pareja y he podido

hablar con ella de estas cosas, o con mi familia años después he podido hablar de estos temas, y con amistades igual. Son cosas que al final han afectado bastante a la forma en la que comparto mis problemas y todo, al final se transmite el mensaje de que tienes que solucionarlo tú siempre. A día de hoy sí que es verdad que me dejó ayudar, cuando estoy mal busco compañía. Sí que es verdad que he ido cambiando, pero que sobre todo los primeros años después del *bullying*, fueron los más importantes porque me sentía más sola y no sabía a quién dirigirme ni cómo acercarme a la gente.

*18.- ¿A partir de cuándo piensas que fue superación de esto que estás comentando, que sentiste que es una etapa que quedó en el pasado?*

Creo que fue a partir del tercer instituto en el que estuve. Hasta ahora he hablado de dos de los que estuve, pero es que el tercero fue en el que realmente sentí que quedaba finalizada esta etapa y empezaba de cero. Era una etapa en la cual yo ya me sentía yo misma, sentía que había empezado de cero. Encontraba mi espacio, mi ambiente, y la gente con la que podía volver a empezar de nuevo, abrirme a nuevas situaciones y estar mucho más cómoda conmigo misma. Los anteriores sitios eran espacios en los cuales yo no terminaba de encontrarme a mí misma, pero en el último instituto tuve que hacer el típico cambio de Bachillerato, y fue cuando encontré el nuevo sitio, y allí ya fue un ambiente totalmente diferente, pero ya aunque fuese el ambiente diferente sentía que yo también había cambiado mucho. Para mí fue una situación bastante distinta, bastante más positiva, y entonces para mí eso fue genial. Me obligó muchísimo a pensar que sé que habrá comentarios, situaciones que siga viviendo o que siga recordando y que me harán daño, sabía que pasaba eso, pero también sabía que podría solucionar estas situaciones, que ya las estaba empezando a superar cerrando esas heridas. Es decir, sabes que seguirá ahí la cicatriz, pero que ya no la vives de la misma forma ni te duele de la misma forma. Para mí esa situación fue el cierre a esas etapas, a pensar que realmente hay gente que es buena, con la que te puedes sentir tú mismo, que puedes encontrar tu red, tu círculo de apoyo, esta gente que sabes que estará ahí a tu lado. Para mí eso fue el paso que necesitaba, que también fue un paso que me dio miedo, porque al final no se puede decir que estuviese genial, otro cambio, otra vez, volver a empezar de cero, ganas no tenía de hacer ese cambio, la verdad. Al contrario, no tenía ningunas ganas, y si hubiese podido a veces pienso que no lo hubiese hecho. Pero luego lo pensé, y quizás era el cambio que necesitaba para acabar esa etapa, para empezar a ver otras nuevas, y para poder encontrarme a mí misma y ver que no todo el mundo es igual, y que realmente hay buenas experiencias que puedes tener en el ámbito escolar. Evidentemente me hubiese gustado que mi relación con los estudios hubiese sido más positiva desde pequeña, pero no pudo ser así por razones obvias, pero al final siento que al menos cuando llegué al Bachillerato y ya después en la universidad, siento que el panorama fue bastante diferente.

*19.- Actualmente se pueden ver cada vez más noticias sobre la violencia hacia las personas LGBTQ+, y muchos menores e incluso adultos tienen miedo a salir del armario ante el odio y la discriminación. ¿Qué le dirías a estas personas y a las que aún no comprenden que vivimos en un mundo diverso? ¿Crees que se debería trabajar más la diversidad en los institutos?*

Al final, yo creo que todo lo que sea diversidad sigue estando mal visto a día de hoy. Quizás no haya el mismo acoso, el mismo odio en comparación a décadas anteriores, pero sí que es verdad que siguen habiendo muchos discursos de odio hacia el colectivo LGTBI y hacia otros muchos colectivos. Siento que todavía hay muchas cosas que tenemos que superar, y claro, es muy fácil decir: “no te preocupes, sal del armario, y así podrás encontrar tu red”, pero yo entiendo que haya muchas personas a quienes les cueste salir del armario y poder dar el paso y compartir quiénes son con los demás. Entonces, yo misma he tenido que empezar a hablar de ciertas cosas que también me daban miedo, porque al final si ya de por sí siempre he sido una persona disidente, ahora todavía lo soy más, porque actualmente tengo novia. Para mí también eso ha supuesto pensar en qué tipo de discriminaciones también vivimos cuando formas parte del colectivo. Sé que son situaciones que no son nada fáciles, sé que es muy difícil pero también creo que al final lo importante es la unión, en este caso con personas con quien puedas compartir estas situaciones también, sobre todo en espacios que sean seguros y que te puedas sentir tú mismo y puedas expresarte como lo sientas, y en el que sepas que puede ser que vivas con ciertas violencias, pero que también tendrás una red de apoyo que será quien te va a sostener cuando te haga falta. Ojalá estas situaciones de discriminación cada vez sean menos, y que llegue el día en el cual cualquier persona con las diversidades que tenga, con cómo sea, pueda ser aceptada y no tenga ni siquiera que salir del armario ni nada de esto, que podamos ser nosotros mismos tal cual queramos sin miedo al qué dirán los demás.

Sí debería trabajarse más la diversidad en los institutos, en general en cualquier ámbito, ya sea en temas de discapacidad, de orientación sexual o en general en cualquier rasgo que pueda ser susceptible a ser objeto de violencia, creo que los institutos tendrían que hablar mucho más de ello, que hacer muchas más charlas yendo más allá de la normatividad de cómo el mundo se supone que tendría que estar hecho. Es necesario que podamos ir más allá de los discursos convencionales hasta ahora, que cada vez los institutos y los espacios en los que podamos influenciar más positivamente, y sobre todo eso, poder hablar, visibilizar y a ser conscientes de que hay problemáticas y de que el primer paso es hablar de ellas.

*20.- El consumo de series y películas cada vez es menor en la “televisión tradicional”. ¿Qué plataformas utilizas? ¿Podrías recomendar series, películas o programas que puedan “educar” o hacer reflexionar contra el acoso, por su temática o por sus valores, de cine, televisión y plataformas?*

La verdad no soy mucho de ver series sinceramente, siempre he sido más de leer. A mí las series que por ejemplo *Netflix* lanza al mercado, no me terminan de llamar la atención para nada, porque siento que están muy estereotipadas, generalizando mucho y no terminan de encajar con lo que me gustaría ver en la tele. Pero sí que es verdad que hay otras plataformas que siento que salen otro tipo de series pero evidentemente seguro están estereotipados, puntos de mejoras, pero por ejemplo en HBO a mí hay algunas veces que

me ha llamado la atención una serie que se llama *Euphoria* bastante conocida, y que siempre me ha llamado la atención por el hecho de cómo tratan la diversidad en general. Es una de esas series que en teoría parecen para adolescentes, pero que vas viendo las temáticas que hay, y me parece súper interesante porque hablan de todo tipo de temas con naturalidad y sin tabús. Es lo que al final más se tendría que hacer en contextos en los cuales estamos tratando con gente joven, de que a veces no se habla de los temas, o se habla de los temas muy por encima, y creo que lo mejor sería poder hablar de cualquier tema con naturalidad diciendo las cosas de tú a tú y por su nombre. Creo que esta serie habla de temas que interesan a la gente joven y me gusta la forma en la que se abordan todo tipo de temas de drogodependencias, de sexualidad, e incluso también de situaciones de acoso, y de situaciones muy fuertes que van viviendo los adolescentes de esta serie. Hay ciertos tipos de plataformas que siento que comparten contenidos que no son quizás tan conocidos, pero que están muy bien.

21.- *¿Recuerdas en tu época adolescente ficción con contenido LGBTQ+? ¿Crees que entonces hacían falta más referentes positivos?*

Totalmente, porque lo recuerdo todo tan heteronormativo, ¿y esa diversidad que se ve en la calle dónde está? El típico ejemplo de chico que está con chica y ya está, muy cis-heteronormativa. La sociedad no lo es, evidentemente habrá personas que sí que se adhieran más a esa normatividad, por supuesto, pero yo creo que a día de hoy lo que más destaca es las personas que nos salimos de esa normatividad por alguna razón. A eso me refiero con que siento que de pequeña no había referentes que sienta que pueda recordar, primero porque como he dicho tampoco he sido mucho de ver series y dibujos animados, entonces los dibujos todo era bastante cliché y bastante estereotipado, entonces no tengo un referente que me parezca interesante. También si lo volviese a pensar, quizás me llegarían a la mente que tenga ciertas influencias de lo que estamos hablando, pero en ese momento como lo ves desde la mirada de un niño, y como tampoco eran cosas de las que hablaba en casa o en el colegio, yo tenía referentes como *Patito feo*

22.- *¿Conoces alguna campaña que te haya llamado la atención sobre el acoso?*

La verdad es que no, son temas que tampoco hasta ahora no me he atrevido a hablar públicamente de esos temas, hasta cierto punto una no habla de estos temas ni con gente ni en general. A día de hoy no hay muchas campañas que conozca, pues la verdad es que me gustaría conocerlas.

23.- *Titular/Frase sobre cada uno de los siguientes temas:*

- Bullying *“El camino del bullying está comenzando, pero todavía nos falta un largo camino por recorrer”.*
- Educación *“La educación en las aulas es cada vez más inclusiva, pero con mucha oportunidad de mejora”.*
- Discapacidad *“La discapacidad continúa siendo una de las principales barreras de discriminación en la sociedad actual”.*
- Escribir: *“Escribir ha sido mi vía de escape cuando más lo he necesitado”.*

- Hábito saludable: *“Los hábitos saludables que más he intentado seguir en mi día a día han sido compartir con los demás tanto los buenos como los malos momentos”.*
- Ayuda profesional: *“La ayuda profesional es necesaria e imprescindible en muchos casos de acoso escolar”.*
- Padres: *“Los padres y la ayuda familiar son un requisito indispensable para afrontar situaciones complejas como el acoso escolar”.*
- Redes sociales *“Las redes sociales, la tan conocida arma de doble filo, que puede hacer mucho daño sobre todo en edades jóvenes”.*
- 365 días para cambiar *“365 días para cambiar, mi primera oportunidad de hablar a los demás de muchos temas de los que me gustaría seguir compartiendo”.*
- Influencias positivas: *“Influencias positivas son las que nos muestran que la realidad no es como lo que nos pintan las redes sociales”.*



## ENTREVISTA A ANA GARCÍA OBREGÓN (Preguntas)

1. *¿Qué tal la experiencia de firmar en la Feria del Libro de Madrid? ¿Has notado mucho cambio con respecto al año que firmaste tu autobiografía Así soy yo?*
2. *¿Qué ha sido lo más positivo y lo más difícil de plasmar en tu reencuentro con la escritura de “El chico de las musarañas” y cuál es el fin de este libro? ¿Tienes pensado seguir escribiendo?*
3. *Siempre has sido una gran lectora. En los últimos años has recomendado libros como “Los mensajes de los sabios” de Brian Weiss, “La meditación paso a paso” de Dalai Lama, a Michael Newton o varios de Elizabeth Kübler-Ross. ¿Podrías recomendar algún libro contra el bullying o que tengan valores para que puedan leer los adolescentes/jóvenes?*
4. *Tienes pendiente un proyecto de tu vida para Ganga, productora de Cuéntame cómo pasó. ¿En qué punto se encuentra? Hace años comentaste que te gustaría participar en esta serie, ¿harías un papel en su temporada final si hay oportunidad?*
5. *Muchos de tus trabajos como en Ana y los 7 tuviste picos de audiencia de más de 9 millones de espectadores y por encima del 40% de share y en Hostal royal manzanares con casi el 50%. A día de hoy el consumo de series y películas cada vez es menor en la televisión. ¿Qué plataformas utilizas? ¿Podrías recomendar series o películas que puedan educar o hacer reflexionar a tu público contra el acoso, por su temática o por sus valores, sean de la televisión o de las plataformas?*
6. *Has protagonizado series y realizado cameos en otras, con papeles muy diferentes pero en varias de ellas haciendo un personaje sexy, siendo considerada como una de las mujeres más deseadas de España. ¿Crees que ha primado el físico por encima de tu profesionalidad en muchos de tus papeles? ¿Has sufrido machismo por ser creadora de ficción y protagonizar series? ¿Qué le recomendarías a una persona que sufra gordofobia y quiera desempeñar papeles de ficción o presentar?*
7. *¿Cuánto daño y cuánto bien te ha hecho la prensa del corazón?*
8. *Tienes muchos amigos y compañeros que son personas LGTB y siempre has mostrado tener una mente abierta. ¿Qué le dirías a las personas que tienen miedo a salir del armario y a las personas que todavía no comprenden que vivimos en un mundo diverso? ¿Crees que se debería trabajar más la diversidad en los institutos?*
9. *Has presentado las campanadas muchísimos años, en TVE y en Antena 3, con compañeros como Ramón García, Pedro Rollán y Anne Igartiburu. ¿Qué cualidades destacas de estos compañeros? ¿Te gustaría presentarlas este año con Anne y con Ramón?*

10. Hiciste con mucho éxito gira teatral con Sofocos plus y también con El contador del amor, quedando pendiente Falso directo con Andoni Ferreño. ¿Tienes pensado volver a hacer teatro si surge una propuesta interesante? ¿Qué te aportó actuar en teatros? ¿Te gustaría volver a trabajar en el cine tras tu último papel como Reina Loba?

11. Te estamos viendo cada miércoles en Mask Singer trabajando con los Javis con los que trabajaste también en Paquita Salas, y Mónica Naranjo y ha subido la audiencia de la anterior temporada. ¿Te gustaría seguir investigando en la próxima temporada descubriendo nuevas máscaras? ¿Presentarías un programa similar o nuevamente uno como Gracias por todo o El patito feo?

12. A lo largo de tu trayectoria se han publicado/comunicado muchas Fake News sobre ti. ¿Cuáles crees que han hecho más daño y por qué? ¿Alguna te ha sorprendido positivamente?

13. En Instagram tienes casi 1.200.000 seguidores y siempre intentas mantener feedback con ellos, habiendo muchos fans pero también algunos haters. ¿Cómo lo llevas y qué recomiendas a menores que pasen por sufrir cyberbullying y no lo puedan gestionar como un adulto?

14. Tras vuestra separación tanto el padre de tu hijo como tú habéis sido ejemplo de buena relación, además de tener ambos buena relación con él como se ha visto en redes sociales. ¿Qué le recomendarías a otros padres que no son nativos digitales para que haya buena comunicación entre ellos y con sus hijos ante una situación de peligro en redes sociales?

15. En Masterchef Celebrity una compañera te empujó, otra te imitó de forma burlesca y varios compañeros no se portaron bien contigo. ¿Te has sentido en algún momento acosada por tu público en persona, recibido insultos o algún tipo de agresión por ser conocida? ¿Y por la prensa?

16. Has aportado en causas con fines sociales como en el calendario Amidown , o en la campaña Deseos de todo pulmón, y trabajado en la campaña Cuando no renuncias a nada, solo puede ser Mo. ¿Conoces alguna campaña contra la violencia o el acoso que hayas realizado tú o algún compañero?

17. Fuiste una de las personas que consiguió hace 26 años que se creara la Ley Orgánica de Protección del Menor. ¿Cómo surgió esta iniciativa y qué beneficios te aportó como madre?

18. Un titular o una frase que quieras dar para cada término:

a. Bullying

b. Redes sociales

c. Acosadores

d. Educación

e. Ser artista

f. Personajes LGTB

g. Hábito saludable

h. Influencias positivas

i. Ser abuela, madre e hija



## JUSTIFICACIÓN:

Me une un cariño y una relación especial desde hace muchos años con Ana García Obregón, actriz y presentadora muy conocida principalmente en España y también en otros países, y considerando que tiene más de un millón de seguidores en *Instagram* y una gran influencia en los medios de comunicación, que ha creado una Fundación para contribuir en la investigación del cáncer (Fundación Aless Lequio), su implicación para conseguir la Ley de Protección del Menor que impide que el rostro de los menores aparezca en medios de comunicación sin autorización de los padres (evitando de esta manera que puedan recibir ciberacoso en redes sociales si se aprecia el rostro de los menores en los medios), haber sufrido comportamientos de acoso en un programa de televisión como se pudo ver en *Masterchef Celebrity* y durante períodos de su vida por la prensa del corazón, la consideraba una persona propicia para poder conocer cómo ha afrontado estas situaciones y qué opinión tiene sobre varias cuestiones relacionadas con el *bullying* y el ciberacoso que no le han preguntado en ningún medio de comunicación, además de otras relacionadas con su trayectoria profesional y la escritura de su libro cuyos derechos de autor irán íntegramente a la Fundación que ella preside mencionada anteriormente. Asimismo, es un rostro muy conocido en cine, televisión y teatro, con más de 40 años de trayectoria profesional en los que ha presentado programas familiares o *blancos* (*Qué Apostamos*, *Gracias por todo*, *El Patito Feo...*), y con papeles destacados en series de televisión de humor y familiares (*Hostal royal manzanares*, *A las once en casa*, *Ana y los 7...*). Siempre se ha mostrado como una mujer libre, trabajadora (guionizando y protagonizando series en un medio con mayor visibilidad en los hombres, sobre todo hace décadas), sin prejuicios (realizando muchos años un *posado* de verano pasados los 50 y los 60 años o vistiendo acorde a su voluntad sin importarle las críticas), implicada en numerosas causas sociales y con una sensibilidad especial con los niños, además de una excelente relación con su hijo, lamentablemente fallecido en 2020. Su mayor éxito, la serie *Ana y los 7*, que ella protagonizó y dio la idea y el argumento, trataba muchísimos temas como la comunicación entre los padres y los hijos, los problemas y preocupaciones de los adolescentes, las carencias afectivas, el acoso escolar, los peligros del alcohol, la pubertad, las relaciones de amigos, de pareja y familiares y de interés, la idea de *salir del armario* y la normalización y visibilidad de personajes no heteronormativos, los estudios, el futuro, las clases sociales, la responsabilidad afectiva... contribuyendo a que los espectadores por medio del entretenimiento reflexionaran sobre estos temas mediante una serie en la que se presentaban diversos valores. Por cuestiones de agenda finalmente no pudo ser realizada la entrevista aunque en principio se iba a hacer.

## ENTREVISTA A ANNE IGARTIBURU (Preguntas)

1. *¿Qué tal la experiencia de firmar en la Feria del Libro de Madrid? ¿Cómo surgió la publicación de este libro y por qué crees que tu público lector debería leerlo? ¿Tienes pensado seguir escribiendo? ¿Qué libros podrías recomendar contra el bullying o que tengan valores para que puedan leer los adolescentes/jóvenes?*
2. *Has hecho cameos en algunas series como Aladina, que tenía mucha audiencia. A día de hoy el consumo de series y películas es menor en televisión. ¿Qué plataformas utilizas? ¿Podrías recomendar series o películas que puedan educar o hacer reflexionar a tu público contra el acoso, por su temática o por sus valores sean de la televisión o de plataformas? ¿Te planteas trabajar más en ficción?*
3. *¿Crees que en la televisión prima el físico por encima de la profesionalidad? ¿Qué le recomendarías a una persona que sufra gordofobia y quiere desempeñar papeles en ficción o presentar programas como tú?*
4. *Tienes muchos amigos y compañeros que son personas LGTB. ¿Qué le dirías a las personas que tienen miedo a salir del armario y a las personas que todavía no comprenden que vivimos en un mundo diverso? ¿Crees que se debería trabajar más la diversidad en los institutos?*
5. *Participaste como actriz en “La nariz” en el Teatro Real haciendo de periodista, en 1998 en Odio a Hamlet y en el 2000 con la obra Educando a Rita. ¿Te gustaría continuar haciendo más teatro?*
6. *Fuiste cuarta finalista de Mask Singer como monstruita. ¿Qué tal fue tu experiencia? ¿Serías investigadora o presentarías un programa similar?*
7. *Actualmente podemos verte en Tu cara me suena. ¿Qué es lo más difícil de ponerte en la piel de otros artistas? ¿Qué actuación has disfrutado más de las emitidas y cuál ha resultado más difícil?*
8. *Has presentado las campanadas muchísimos años, este último con Ibai Llanos y Ramón García, y recientemente con Ana García Obregón. ¿Qué cualidades destacas de estos compañeros? ¿Te gustaría presentarlas este año con Ana y Ramón?*
9. *A lo largo de tu trayectoria es posible que hayas visto noticias falsas sobre ti o que hayan desinformado. En caso afirmativo, ¿cuáles crees que te han hecho más daño? ¿Alguna te ha sorprendido positivamente?*
10. *En Instagram tienes 338.000 seguidores, contando con muchos amigos y fans, pero probablemente también haters. Con estos últimos, ¿de qué forma los has sufrido en redes?, ¿qué le recomendarías a los menores que sufren ciberbullying y no lo puedan gestionar como un adulto?*

11. ¿Qué le aconsejarías a otros padres que no son nativos digitales para que haya buena comunicación entre ellos y con sus hijos ante una situación de peligro en redes?

12. Llevas más de 25 años presentando con éxito el programa *Corazón en TVE* y también 10 momentos en *Telemadrid*. ¿Cuál es el secreto para hacer programas blancos relacionados con la crónica social y para que las personas conocidas confíen en ti y en tu trabajo? ¿Qué entrevistas te han sorprendido más y cuáles te gustaría poder realizar? ¿Volverías a presentar *Mira Quién Baila* si se diera la oportunidad?

13. Hemos hablado de *ciberbullying*, pero también es posible que hayas sufrido acciones irresponsables de parte de tu público. ¿Te has sentido en algún momento acosada, recibido insultos o algún tipo de agresión por ser conocida?

14. En tu podcast *Mi latido de más* has hablado sobre pensamiento positivo, claves de la buena suerte o claves para tratar la ansiedad desde la psicología conductual, la importancia de ser amable o claves para la autoestima y la consecución de logros. ¿Sería posible poder escuchar uno sobre claves contra el *bullying* y el *ciberbullying*? ¿Podrías decir alguna persona con la que charlar sobre acoso como ya has realizado en *Youtube* sobre temas como alimentación consciente, cambio en la adolescencia o *Biología de los valores*?

15. Un titular o una frase para cada término:

- |                                 |                           |                            |                     |
|---------------------------------|---------------------------|----------------------------|---------------------|
| 1. <i>Bullying</i>              | 2. <i>Redes sociales</i>  | 3. <i>Acosadores</i>       | 4. <i>Educación</i> |
| 5. <i>Ser presentadora</i>      | 6. <i>Personajes LGTB</i> | 7. <i>Hábito saludable</i> |                     |
| 8. <i>Influencias positivas</i> | 9. <i>Ser madre</i>       |                            |                     |



## JUSTIFICACIÓN:

Anne Igartiburu es una presentadora de televisión con una gran trayectoria muy conocida en España. Da una imagen de *rostro amable y cercano*, lo cual es propicio para reunir a diferentes generaciones como ha demostrado presentando programas de máxima audiencia como las campanadas. Además de sus programas de carácter *blanco* (*Corazón*, *Mira Quién Baila*, *10 momentos*, *+Gente...*), tiene cientos de miles de seguidores en *Instagram*, ha presentado galas solidarias como la *gala FAO* o la *Gala Inocente*, y ha subido tanto en su podcast personal como en *YouTube* diversas charlas con profesionales reconocidos sobre salud, alimentación, educación, psicología, adolescencia... y sin embargo, no hay una destacada sobre el acoso escolar, por lo que consideré interesante hacerle estas cuestiones además de proponerle la idea de que pueda contribuir si considera oportuna una relacionada con esta temática, como madre, profesional y persona con muchos seguidores. Aunque parecía mostrar disposición, acordamos dialogar sobre la posibilidad de hacerla escribiéndole en *Instagram* sin que finalmente hubiera una respuesta.

## ENTREVISTA A ALBERT ESPINOSA

1.- Has estado varios años firmando libros en diferentes ciudades. ¿Qué tal la experiencia de firmar en La Feria del Libro de Madrid esta última ocasión? ¿Qué es lo más positivo que te llevas de cada firma?

2.- ¿Qué es lo más especial que puedes resaltar sin spoilers de tu último libro de relatos cortos Qué bien me haces cuando me haces bien? ¿Qué es lo más difícil de plasmar para ti en el proceso de escritura de tus libros?

3.- ¿Podrías recomendar algún libro que pueda inspirar contra el bullying y/o el cyberbullying, o alguno que destacarías por su temática o por sus valores?

4.- Has conducido en La Sexta el programa El camino a casa con personas como la cantante Rosa López, la deportista Ana Peleteiro o el actor Fernando Tejero. ¿Te plantearías para la segunda temporada contar con más invitados que hayan sufrido acoso en su infancia, adolescencia o adultez, por la prensa o por redes sociales como el actor Asier Etxeandia, Mara Jiménez (La cámara de Gesell, programa de Playz), Ana García Obregón o Los Javis? ¿Qué nombres propondrías para poder entrevistar?

5.- El consumo de series y programas cada vez es menor en la televisión y mayor en plataformas. ¿Qué plataformas utilizas? ¿Podrías recomendar series o películas que puedan “educar” o reflexionar a tu público adolescente contra el acoso, por su temática o por sus valores, sean de la televisión o de plataformas?

6.- Has trabajado como guionista en muchísimas producciones, también como actor como en Abuela de verano en 2005, La Trinca en 2011, o en No me pidas que te bese porque te besaré en 2008. ¿Consideras que el físico se valora por encima de la profesionalidad en la mayoría de series y películas? ¿Qué le recomendarías a una persona que quiera ser actriz/actor o presentar un programa y haya sufrido gordofobia o algún tipo de acoso?

7.- Muchas personas LGTB menores y adultas tienen miedo a salir del armario y ven cómo lamentablemente sigue habiendo mucho odio y discriminación. ¿Qué le dirías a estas personas y a las que aún no comprenden que vivimos en un mundo diverso? ¿Crees que se debería trabajar más la diversidad en los institutos?

8.- Creaste obras teatrales en tu época universitaria y posteriormente. ¿Tienes pensado volver a actuar en teatro y/o crear nuevas obras?

9.- ¿Has leído noticias falsas sobre ti? En caso afirmativo, ¿te importaría compartir cuáles?

10.- En Instagram tienes 166.000 seguidores y eres muy activo. Entre ellos tienes muchísimos fans, pero también posiblemente haters. ¿Has sufrido cyberbullying anónimo o con identidad y en caso afirmativo de qué forma?

11.- ¿Qué aspectos a mejorar crees que deberían considerar las personas conocidas contra el acoso para dar ejemplo?

12.- *¿Hay alguna posibilidad de que se pueda grabar una 3ª temporada de Pulseras Rojas o algún capítulo especial como se está realizando ahora con muchas series? ¿Qué destacarías de esta serie que ha llegado a tantos lugares del mundo?*

13.- *Hemos hablado de cyberbullying, pero también es posible que hayas sufrido acciones irresponsables por parte de tu público. ¿Te has sentido en algún momento acosado, recibido insultos o algún tipo de agresión por ser conocido?*

14.- *¿Conoces alguna campaña que te haya llamado la atención sobre acoso o violencia?*

15.- *¿Cuáles son tus próximos proyectos? Los lectores comentaban que habías comentado de no escribir más a partir del libro 16,17. ¿Hay opciones de que sigas escribiendo aunque sea cada cierto tiempo aunque se sobrepase ese límite?*

16.- *Titular o frase sobre los siguientes temas.*

- |                                 |                           |                            |                  |
|---------------------------------|---------------------------|----------------------------|------------------|
| 1. <i>Bullying</i>              | 2. <i>Redes Sociales</i>  | 3. <i>Escribir</i>         | 4. <i>Cáncer</i> |
| 5. <i>Educación</i>             | 6. <i>Personajes LGTB</i> | 7. <i>Hábito saludable</i> |                  |
| 8. <i>Influencias positivas</i> | 9. <i>Adolescencia</i>    | 10. <i>Amarillo</i>        |                  |



## **JUSTIFICACIÓN:**

Albert Espinosa es un guionista, actor y escritor muy conocido en España, tanto por sus trabajos como por la visibilidad que ha aportado respecto al cáncer y otras enfermedades. Sus libros han sido leídos por miles de personas de todas las edades. Habiendo dirigido varias series para un público juvenil, consideraba interesante conocer su opinión sobre diferentes temas relacionados con el *bullying* y el *cyberbullying*, conocer si en alguna ocasión los ha sufrido, además de descubrir sus recomendaciones culturales en esta temática. Mostró buena disposición facilitando su correo electrónico y comentando que trataría de responderlas aunque fuera por audios breves, pero finalmente las comunicaciones no obtuvieron respuesta.

## ENTREVISTA A PABLO RIVERO

1.- *Has firmado varios días en la Feria del Libro de Madrid y en diferentes ciudades. ¿Qué tal este año en la capital las firmas ¿Qué es lo más especial que puedes resaltar de tu último libro Dulce hogar?*

2.- *¿Qué es lo más difícil de plasmar para ti en el proceso de escritura de tus libros?*

3.- *En tu libro “La cría” escribes sobre la sobreexposición de los menores en redes con la desaparición de un niño expuesto en redes sociales. ¿Podrías recomendar algún otro libro que trate sobre el bullying y el ciberbullying?*

4.- *Has ganado el concurso Celebrity Bake Off España 2021 en Amazon Prime. ¿Desde cuándo empezó tu interés por la cocina? ¿Hubo buena relación dentro y fuera de cámaras con tus compañeros o primaba la competitividad?*

5.- *El consumo de series y películas cada vez es menor en la “televisión tradicional”. ¿Qué plataformas utilizas? ¿Podrías recomendar series o películas que puedan “educar” o reflexionar a tu público contra el acoso, por su temática o por sus valores sean de la televisión o de plataformas?*

6.- *Has interpretado diferentes papeles en televisión, cine y teatro. ¿Consideras que el físico se valora por encima de la profesionalidad en la mayoría de las producciones? ¿Qué le recomendarías a una persona que quiere ser actriz/actor y haya sufrido gordofobia o algún tipo de acoso?*

7.- *Muchas personas LGTB menores y adultas tienen miedo a salir del armario y ven cómo lamentablemente sigue habiendo mucho odio y discriminación. ¿Qué le dirías a estas personas y a las que aún no comprenden que vivimos en un mundo diverso? ¿Crees que se debería trabajar más la diversidad en los institutos?*

8.- *¿Te planteas escribir guiones de cine o de series de televisión o dirigir?*

9.- *¿Has leído noticias falsas sobre ti? En caso afirmativo, ¿te importaría compartir cuáles? ¿Cómo se informa Pablo Rivera en el día a día?*

10.- *En Instagram tienes 168.000 seguidores y eres muy activo, sobre todo para tu faceta profesional. Entre ellos tendrás muchos fans pero posiblemente también haters. ¿Has sufrido ciberbullying de personas anónimas o con identidad y en caso afirmativo de qué forma?*

11.- *¿Qué aspectos a mejorar crees que deberían considerar las personas con muchos seguidores contra el acoso para dar ejemplo?*

12.- *¿Cómo afrontas la lectura de guiones de la temporada 23 de Cuéntame cómo pasó. ¿Recuerdas alguna trama que se haya desarrollado sobre violencia? ¿Crees que hay opciones de que tras esta pueda haber más temporadas o capítulos cada cierto tiempo como se viene haciendo con varias series de televisión?*

13.- Recientemente se ha estrenado la serie “Citas Barcelona” en Amazon Prime en la que has trabajado. ¿Cómo será tu personaje y qué claves crees que tendrá la serie para enganchar a la gente? ¿Habrá alguna trama relacionada con acoso o violencia?

14.- Hemos hablado de ciberbullying pero también es posible que hayas sufrido acciones irresponsables por parte de tu público. ¿Te has sentido en algún momento acosado, recibido insultos o algún tipo de agresión por ser conocido?

15.- ¿Conoces alguna campaña que te haya llamado la atención sobre acoso o violencia?

16.- Tienes un hijo junto a tu pareja y te manejas bien en redes. ¿Qué le recomendarías a otros padres que no son nativos digitales para que haya buena comunicación entre ellos y con sus hijos ante una situación de peligro en redes?

17.- Titular/Frase sobre cada uno de los siguientes temas:

1. Bullying

2. Redes sociales

3. Educación

4. Sharenting

5. Ser actor y escritor

6. Personajes LGTB

7. Hábito saludable

8. Influencias positivas

9. Ser padre y ser hijo



## JUSTIFICACIÓN:

Pablo Rivero es un actor y escritor español con relevancia en España. Tiene un papel destacado en la serie española más longeva de la historia de la televisión española, *Cuéntame cómo pasó*, en la que ha protagonizado tramas relacionadas con acontecimientos históricos de este país, con la paternidad, la política, las relaciones de pareja y familiares y la comunicación. En sus libros él aborda diferentes contenidos, como en *La cría*, en el que trata temas como la exposición en las redes sociales, la salud mental, la infancia y el *ciberbullying*. Dejaba en manos de la editorial la entrevista afirmando que sería imposible por agenda sacar tiempo para realizarla.





