La amistad verdadera es transformadora

escrito por Aitor Galar | 8 de julio de 2026



Sufrir acoso y aislamiento durante la infancia tiene efectos negativos sobre la salud y el bienestar emocional que pueden perdurar toda la vida. Sin embargo, también sabemos que las amistades de calidad **constituyen un poderoso escudo protector** frente al acoso y son **una de las claves para crecer con mayor bienestar y salud**.

Actualmente, la actuación educativa que ha demostrado un mayor impacto social en la mejora de la convivencia y en la construcción de relaciones positivas es el **Club de Valientes Violencia 0**. Esta actuación educativa de éxito logra que se apoye a las víctimas **fomentando redes entre iguales**, construyendo un sistema de apoyo sólido y promoviendo relaciones positivas.

Cuando existen esas amistades y ese apoyo, es mucho más probable que las personas se atrevan a defender a quienes sufren acoso. Las evidencias científicas muestran que quienes dan ese paso se enfrentan a la **violencia aisladora** que ejercen los agresores contra quienes apoyan a las víctimas. Por eso, cuando niños y niñas cuentan con amistades verdaderas, encuentran la fuerza para defender a las víctimas, porque saben que no estarán solos y que también serán defendidos cuando sufran represalias.

Quienes acosan no entienden la fuerza de estas redes de amistad verdadera, que se crean con el Club de Valientes Violencia 0. Les desconcierta porque saben que la reacción más frecuente por parte de los espectadores es mirar hacia otro lado. Sin embargo, cuando encuentran un grupo unido que apoya a las víctimas y protege a quienes las defienden, se acaba la ley del silencio, se les quita la careta a quienes acosan y cada vez más gente se atreve a hacerles frente.

En una sociedad que promueve el individualismo, en la que con frecuencia las relaciones se instrumentalizan, la amistad verdadera se convierte en una gran fuerza transformadora. **Quien cuenta con ella no solo es más feliz y está más protegido frente a la violencia, sino que también contribuye a construir comunidades donde el acoso deja de tener espacio.**

Imagen generada con IA en ChatGPT