



Tolerancia: La clave para prevenir el bullying y el ciberbullying

Desde hace unos años atrás, se escucha con frecuencia en diferentes medios denuncias respecto a casos de bullying y ciberbullying. Esta situación hace que nos preguntemos, ¿el bullying y el ciberbullying están aumentando? ¿Por qué ahora hay más casos reportados?

Frente a estas interrogantes, podemos plantear dos situaciones:



- Los estudiantes que reciben un trato inadecuado por parte de otro compañero ya no se quedan callados: La constante promoción de campañas en redes y medios de comunicación, muchas de ellas con personajes conocidos para los jóvenes, con mensajes que buscan promover el buen trato entre ellos, así como defenderse y denunciar los abusos ha hecho que muchos jóvenes venzan el temor de decir lo que les ocurre y busquen ayuda para hacer frente a esa situación.
- Desde casa, es importante generar un clima de confianza que permita a sus hijos acudir a su familia, como primera instancia, cuando ocurra alguna situación que les esté generando incomodidad en la interacción con sus compañeros.

En ocasiones, se emplea el término de bullying y ciberbullying como sinónimo de maltrato: Es importante tener claro y diferenciar cuándo estamos frente a un caso de maltrato y cuándo, frente a un caso de bullying/ciberbullying. Para ayudarnos, debemos tener en cuenta estos tres criterios:

- **Asimetría:** Existe una diferencia de fuerza entre el acosador y la víctima, no solo física sino también de poder.
- **Intencionalidad:** No se trata de malos entendidos o de accidentes, sino de acciones realizadas de manera intencional con el fin de dañar a la otra parte.
- **Reiteración:** No se trata de hechos aislados, sino de situaciones reiteradas, con el objetivo de dañar o hacer sentir mal a la otra parte.

Recordemos que toda situación de bullying y ciberbullying es un maltrato, pero no todo maltrato es bullying/ciberbullying. Es importante recordar también que esta problemática hace referencia a situaciones entre pares.





¿Qué podemos hacer desde casa para fomentar un trato respetuoso, tolerante y prevenir situaciones de bullying/ciberbullying?

En primer lugar, recordemos que, frente a un problema no podemos plantear una solución que dependa de terceros; es decir, si alguien me molesta, mi propuesta de solución no puede ser que la persona me deje de molestar, ya que su comportamiento no depende de mí.

Dentro de una situación de bullying/ciberbullying, vamos a encontrar tres involucrados: El agresor, la víctima y los espectadores.

Por ello, desde casa podemos orientar a nuestros hijos sobre cómo actuar dependiendo de la posición en la que se encuentren.

Como padres de una víctima:

- **Comunicación y escucha:** Hacerle saber a su hijo que esta situación no debe ocultarse y que cualquier problema que tenga puede arreglarse.
- **Brindar ayuda emocional:** Hacerle sentirse seguro, valorado, estimado, eliminar los sentimientos de culpabilidad y no reprocharle nada, él no tiene la culpa. Actuar con calma y pedirle que explique lo que le sucede. Ayudarlo a disminuir la ansiedad, actuar seguros, pero con calma. Demostrarle determinación para atajar la situación y positivismo.
- **Conocer qué desea hacer el hijo o hija:** Preguntarle lo que él o ella cree que debe hacer. ¿Qué es lo que ha hecho ya? ¿Qué funcionó y qué no? Planificar en común estrategias para acabar con la situación.
- **No fomentar la agresividad o la venganza.**
- **Solicitar la ayuda del colegio para intervenir:** El personal del colegio (Psicopedagógico, Convivencia y el tutor) puede ayudar a vigilar la situación y ejecutar acciones inmediatas.
- **Solicitar ayuda al psicólogo del grado** para acompañar y apoyar a su hijo en lo emocional.



Como padres de un espectador:

- **Fomentar que el hijo (a) tome una actitud de rechazo activo** mostrando su rechazo a los acosadores, apoyando a la víctima o denunciando la situación comunicándola a un adulto.
- **Fomentar la capacidad de empatía** modelando en los hijos la compasión hacia los demás evitará que participen en conductas de acoso como espectadores pasivos.
- **Discutir activamente con los hijos el tema de las conductas de acoso** identificando las distintas estrategias de actuación de quienes lo presencian.

Como padres de un agresor:

- **Evitar negar la evidencia y aceptar que el hijo ha podido participar en una situación de acoso.** Junto con el colegio, apoyar y orientar a su hijo a comunicarse de manera asertiva y empática, tanto de manera presencial como a través de redes sociales.
- **Control de la conducta y reparación de daños:** Fomentar que el hijo pida disculpas al menor acosado y a los que haya podido hacer daño, comprometiéndose a no volverlo a hacer.
- **Analizar las consecuencias para la víctima y para el agresor:** Hacerle ver que esas conductas son dañinas y peligrosas tanto para la víctima como para él.
- **Fomentar la conducta prosocial y la empatía:** Enseñarle a practicar buenas conductas y trabajar la empatía, recompensando sus conductas positivas. Ser modelos de conducta prosocial y no violencia.

Es de suma importancia promover una cultura de respeto y tolerancia, pues muchas situaciones de maltrato, que pueden terminar en una situación de bullying/ciberbullying, parten de la poca tolerancia que se tiene frente a las diferencias, ya sea por algún rasgo físico diferente, por algún gusto o afición poco común o que no se comparte, o cualquier otra situación.

Desde casa, seamos modelos de tolerancia demostrando cómo podemos manifestar nuestro desacuerdo con otra persona sin llegar a ofensas o malos tratos.





COLEGIO CHAMPAGNAT
MARISTAS - SURCO

Fuentes:

Garaigordobil, M (2014) "Ciberbullying: una nueva forma de violencia entre iguales a través de los medios electrónicos", Padres y Maestros N° 357 (34-40)
Recuperado el 13 de junio del 2022 de: <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/3300/3107>