



---

ROSA MARTÍNEZ SÁNCHEZ,  
PSICÓLOGA

## Cómo prevenir el bullying

En estos últimos tiempos ha salido con mucha frecuencia a la luz pública, un problema existente en diferentes instancias y este es el bullying

Hasta hace solo unas décadas atrás, este tipo de acoso era visto como algo normal o incluso deseable, porque se le consideraba como una manera que los niños y jóvenes sacaran carácter, para que aprendieran a enfrentar los rigores que las personas deberían enfrentar en el transcurso de la vida. No obstante, en la actualidad la tendencia o idea existente consiste en erradicar o ponerle fin al bullying. Para cumplir con este propósito los especialistas sugieren, entre otras, las siguientes medidas:

**Cambio cultural:** se requiere pasar de una cultura de la violencia a una cultura de la paz. Potenciando valores como: la colaboración, la solidaridad y el compañerismo entre las personas. Se sabe que esta, es una de las mejores maneras, para prevenir casos de bullying en todas las instancias sociales. Porque existen comportamientos que no se pueden llevar a cabo simultáneamente. Además, hay conductas que se anulan entre sí, como, por ejemplo: no se puede estar sentado y parado a la vez. Por lo mismo no se puede colaborar con otro y agredirlo al unísono.

Se debería sensibilizar a la comunidad sobre la existencia de los distintos tipos de bullying y cómo estos pueden afectar a las personas que lo sufren. Para ello, debe quedar claro que el acoso, sea donde se esté dando, no es simplemente una dificultad entre dos personas, sino que un fenómeno social que está relacionado o afecta a toda una comunidad. Por lo tanto, se deberían propiciar campañas, donde se informará sobre esta realidad y sus consecuencias a toda la colectividad.

También es importante que las personas sepan que el acoso no solamente se limita a golpes o ataques físicos, los cuales son evidente, sino que también existen formas más sutiles de violencia que se ponen en práctica con el objetivo de dañar a la víctima al máximo. Hoy día hay nuevas modalidades de acoso que suelen tener efectos más perniciosos en la vida y en la salud mental de la víctima, como, por ejemplo: difundir videos o fotografías humillantes sobre quien ya ha sido agredido.

Por otro lado, en caso que alguno sea testigo de alguna víctima de bullying, deben estar preparados para avisar a la brevedad a los adultos como: profesores, inspectores, etc. De tal manera que puedan intervenir con la mayor prontitud y rapidez posible.

También es primordial fomentar siempre el dialogo y la confianza en la familia, de modo que, si hay un niño o una adolescente que está padeciendo este daño, sienta que lo puede comunicar de inmediato a sus padres, los cuales son los principales agentes protectores de los menores, Por otro lado, el establecimiento educacional debería tener diferentes líneas de comunicación a través de las cuales las víctimas, pueda pedir ayuda de manera confidencial y segura.