

## OPINIÓN

### Ying: una reflexión para padres y apoderados

*Sebastián Uriarte*  
psicólogo clínico



**E**l bullying o acoso escolar, se caracteriza por ser un tipo de violencia ejercido por los mismos pares. Es una conducta agresiva, deliberada y persistente en el tiempo. Participan no sólo los agresores y sus víctimas, sino que también los testigos. Según un estudio de la Universidad Católica, un 85% de los escolares refiere haberlo sufrido. Este fenómeno nos enfrenta a un doble desafío de reflexión y acción, el primero desde un hijo que pueda estar sufriendo acoso escolar y el segundo desde la mirada de un hijo que lo pueda estar provocando.

En Chile, la Superintendencia de Educación reveló que durante el 2023 se realizaron más de 4.500 denuncias por bullying escolar; Puerto Montt se encuentra dentro de las diez comunas con mayores denuncias.

¿Cómo puedo saber si mi hijo o hija es víctima de acoso escolar? Hay ciertas alarmas a las cuales debemos prestar atención: se queja mucho de dolor de estómago o de cabeza, no quiere ir al colegio y hay cambios en su rendimiento escolar; manifiesta tristeza, miedo, inseguridad, enojo o ira repentina; pasa la mayor parte del tiempo solo, evitando entrar en contacto con otros compañeros.

¿Qué podemos hacer si vemos estas señales? Lo primero es escuchar, creer y validar su emoción, logrando así que nos cuente qué es lo que está viviendo. Recoger la información de lo sucedido sin culparlo o juzgarlo. Con ella debemos pedir cita con el profesor, psicólogo o encargado de convivencia del colegio para buscar una estrategia de solución. Paralelamente reforzar los recursos emocionales del niño, niña o adolescente, ayudarlo a buscar y ampliar su círculo de amistades, validando la opción de pedir ayuda dentro y fuera del contexto escolar.

¿Cómo prevenir que mi hijo o hija sea un acosador o acosadora? Es clave un ambiente familiar de confianza y seguridad. Los niños aprenden observando las acciones y actitudes de sus cercanos; si se valida la burla y la violencia en casa, ésta se puede traspasar a su entorno. Las dificultades para resolver los conflictos entre los padres o dentro de los miembros de la familia, genera estrés en el niño y esa frustración se puede transformar en conductas violentas. También debemos estar atentos a los referentes de nuestros hijos, ya sea del mundo de las pantallas o cercanos; si son referentes violentos se tenderá a repetir el patrón, siendo un factor de riesgo para ser un posible causante de bullying.

Las consecuencias del bullying pueden ser severas y duraderas, impactando negativamente el bienestar emocional de los niños, niñas y adolescentes. De ahí la importancia de sensibilizar a la comunidad con este tema que requiere un enfoque integral y colaborativo. Reforcemos en nuestros hijos el valor de tratar a los demás con dignidad y respeto, aceptando las diferencias y reportando cualquier incidente de bullying. Al mismo tiempo fortalezcamos los vínculos familiares para que sea un ambiente protector y modelador de una buena convivencia escolar.