



Contra el Bullying, haz deporte ¿te apuntas?



El acoso (bullying) es un comportamiento realizado por un individuo, o un grupo de iguales, que se repite en el tiempo para lastimar, acosar, amenazar, asustar o meterse con otra persona con la intención de causarle daño. Es diferente de otras conductas agresivas porque implica un desequilibrio de poder que deja a la víctima indefensa ante el atacante que tiene más poder físico, psicológico o social, es intencionada y recurrente.

Los datos de este artículo han sido extraídos de un informe realizado por Save the Children en 2016 llamado "Yo a eso no juego" el cual recomiendo su lectura.

Para empezar sabías que:

- Un 9,3% de los estudiantes considera que **ha sufrido acoso** en los dos últimos meses.
- El insulto es la manifestación más recurrente del acoso: **6 de cada 10** estudiantes reconoce que **alguien les ha insultado** y más de **2 de cada 10** lo sufre frecuentemente.
- Un 5,4% de los encuestados reconoce haber **acosado a alguien** y la mitad haber **insultado** o dicho palabras ofensivas a alguien, y **uno de cada tres ha agredido** físicamente a otro.
- **Las chicas salen peor paradas:** un 10,6% han sufrido acoso frente a un 8% de chicos.

Más allá de los riesgos físicos sabemos que las consecuencias psicológicas pueden ser graves: depresión, abandono escolar, absentismo por miedo a acudir a la escuela; y, lo que es peor, pueden llegar hasta el suicidio.

Con este panorama Save the

Children nos dice que "La educación y el entorno educativo son claves para combatir este tipo de violencia."

Ni exageración ni negación.

No podemos mirar para otro lado y decir que eso no nos afecta a nosotros, porque no sabemos si nuestros hijos están en esta situación (agresores o agredidos). Podemos ayudarles con una herramienta muy potente, pero bien conocida, el deporte.

Para evitar este tipo de conductas resulta determinante reforzar la educación emocional y la adquisición de habilidades sociales y valores de convivencia. Y es aquí donde seguramente entran en juego esas actividades deportivas en las que el respeto en el juego, el compañerismo, la ayuda mutua para la mejora personal y del equipo son valores y a la vez herramientas que casi sin querer inculcamos a nuestros deportistas, y digo casi, porque desde la **Escuela De Frutos de Judo**, hace tiempo somos conscientes de este hecho y ya lo trabajamos formalmente.

Se ha planteado que tanto las víctimas como los que agreden, muestran escasa autoestima entre otros valores que vemos en el cuadro de más abajo, y de nuevo la respuesta debe ser educativa y socializadora. Para ello en nuestra escuela de judo nos basamos en la Teoría de la Autodeterminación, que muy resumidamente nos dice que el ser humano debe tener tres necesidades psicológicas básicas (Competencia, autonomía y relación con los demás) cubiertas para hacer que sus motivaciones sean autodeterminadas y esto le conduzca a conse-



Tres grandes ejemplos de valores: Pablo, Andrés y Vera.

cuencias más positivas. Así, para tratar la autoestima de nuestros alumnos, jugamos continuamente con elementos motivantes (verdaderos motores de la conducta), en definitiva hacemos a nuestros alumnos más "competentes", más "autónomos" y por supuesto "bien relacionados".

Características de la personalidad tanto de la víctima como

del agresor (CUADRO 1)

Save the Children habla de la necesidad de participación de los niños y niñas para solventar estos episodios de bullying por los que conocen más la situación y su aportación será muy valiosa para establecer mecanismos de prevención, detención y comunicación. Además, involucrarles es la mejor forma de sensibilizarles contra

estas formas de violencia. Y de nuevo el deporte aporta en la mayoría de los casos la cohesión necesaria del grupo para evitar este tipo de conductas que no aportan ningún valor y amenazan el éxito del grupo ya sean individuales o en equipo. Y el judo va más allá, y dada la naturaleza del deporte, nos hace adquirir una sensibilidad especial hacia el más débil, pero también reforzando nuestra autoestima al tener la capacidad de enfrentarnos a una situación de adversidad personal, de forma individual y de contacto ante un posible adversario real.

Al final el trabajo de prevención de la violencia con los niños y niñas es la mejor manera de acabar con esta y con otras formas de violencia en la sociedad. Es importante la **educación en valores**, como la tolerancia o el respeto en general y a la diversidad en particular, valores que el deporte inculca en cualquier disciplina, y como ya conocen nuestros alumnos y familias, materializadas en nuestros **Valoritos**, un modo novedoso pero muy motivante para hacer que esos valores sean integrados en forma de retos de mejora personal en los judokas. www.judopoligono.com

CUADRO 1	AUTOESTIMA	EMPATÍA COGNITIVA	EMPATÍA AFECTIVA	HABILIDADES SOCIALES COMUNICATIVAS	ASERTIVIDAD	RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS
VÍCTIMA	↓	↑	↑	↓	=	=
AGRESOR	↓	↓	↓	↓	↓	↓
	(ESTABLE, POCA INFLUENCIA) =			(MAS ALTA) ↑	(MÁS BAJA) ↓	

C/Jarama, 92 • 45007 TOLEDO
Tel. 925 23 20 23
extintores@zenithcabello.com

CENTRO MULTIDISCIPLINAR
Infancia, adolescencia y familia

PSICOTERAPIA
NEUROPSICOLOGIA
LOGOPEDIA

NIÑOS Y ADULTOS
Talleres - Apoyo escolar -
Estimulación Temprana

PRIMER CONSULTA INFORMATIVA GRATUITA

CENTRO MEDICO POLIGONO
Paseo Río Guadiela 25, esquina C/ Río Bullaque 22
Teléfono 925 62 52 61
www.centropoligono.com

POLIDENT CLINICA DENTAL

La Salud es cosa de Profesionales

C/ Río Miño, 11 Tlf.: 925 233 807
TOLEDO (45007)

LABORATORIO DE PROTESIS propio