AMB EL BULLYING NO ES JUGA

GUIA PER A LA PREVENCIÓ, DETECCIÓ I INTERVENCIÓ DEL BULLYING A L'ESPORT



RED
BULLYING Y DEPORTE

QUÈ ÉS EL BULLYING I EL CIBERBULLYING?

L'assejtament entre iguals (bullying) es defineix com un conjunt de comportaments que porten a terme una o més persones (agressors/es) sobre una altra persona (víctima) amb intencionalitat de fer-li mal, que es realitza de forma repetida al llarg del temps, i que suposa un desequilibri de poder o força entre els implicats/des (agressor/a-víctima).

Existeixen diferents tipologies de bullying: el bullying físic (donar empentes, copejar, fer malbé objectes personals, amagar-los, etc.), el bullying verbal (insultar, burlar-se, posar sobrenoms, etc.) i el bullying social o relacional (excloure del grup, no deixar participar, ignorar, etc.).

En els últims anys, amb el creixent ús de les tecnologies de la informació i de la comunicació, ha aparagut el ciberbullying. El ciberbullying inclou acccions com gravar vídeos, fer fotografies i publicar-ho a internet sense el consentiment de la víctima, escriure i difondre missatges amenaçadors, insultar o fer burla a través de les xarxes socials, etc.

El bullying i el ciberbullying no només el podem trobar a l'escola o a l'institut, sinó que també és present en el context esportiu.

QUINS ROLS HI HA EN UNA SITUACIÓ DE BULLYING?

Víctima: experimenta la situació de bullying.

Agressor/a: porta a terme l'agressió cap a la víctima.

Espectadors/es: observen les interaccions d'assetjament entre víctima i agressor/a.

EL PAPER QUE ADOPTIN ELS ESPECTADORS I LES ESPECTADORES SERÀ MOLT IMPORTANT PER MANTENIR O ANUL·LAR LA SITUACIÓ DE BULLYING



ON, QUAN I COM ES POT DONAR UNA SITUACIÓ DE BULLYING A L'ESPORT?

El bullying es porta a terme en espais i en moments on hi ha molt poca presència d'una persona adulta. Un dels espais on es produeixen més situacions de bullying és al vestidor, encara que també pot donar-se en altres espais, com en el propi terreny esportiu.

L'agressor/a pot crear un clima on prevalgui la llei del silenci. Per aquest motiu, en moltes ocasions els entrenadors i les entrenadores i/o les famílies desconeixen la situació. Se n'assabenten quan el problema és molt més greu o quan l'infant o adolescent decideix abandonar l'esport.



COM PODEM PREVENIR EL BULLYING A L'ESPORT?

ZERO TOLERÀNCIA A LA VIOLÈNCIA

Cal elaborar i difondre una normativa i uns codis de conducta específics que garanteixin un entorn lliure de violències.

SENSIBILITZACIÓ SOBRE LA PROBLEMÀTICA

És necessari dinamitzar estratègies de sensibilització i coneixement sobre què és el bullying i les possibles conseqüències que pot suposar sobre la salut de la víctima (ansietat, depressió, etc.).

CREACIÓ D'AMBIENTS POSITIUS

Treballar de forma cooperativa, crear llaços comunicatius i ajudar-se entre totes les persones que formen l'organització comportarà un entorn positiu de pràctica esportiva.

EL RENDIMENT ESPORTIU NO HO ÉS TOT

Els entrenadors i les entrenadores, les famílies i les persones responsables de l'organització esportiva han de valorar aspectes que vagin més enllà del rendiment esportiu.

COM PODEM DETECTAR EL BULLYING A L'ESPORT?

Les famílies, els entrenadors i les entrenadores, i les persones responsables de l'organització esportiva han de conèixer els indicis o signes que pot presentar l'infant o adolescent esportista víctima de bullying.

ALGUNS D'AQUESTS SIGNES SÓN:

- ✓ Presentar lesions, cops, blaus, ferides, etc. inexplicables o injustificables.
- ✓ Tenir canvis sobtats en l'estat d'ànim.
- ✓ Perdre objectes o tornar a casa amb les pertinences fetes malbé.
- ✓ Presentar alteracions psicosomàtiques (per exemple no tenir gana, trastorns del son, etc.).
- ✓ Tenir una actitud d'hipervigilància.
- ✓ Baixar el rendiment esportiu i/o escolar.
- ✓ Tendir a aïllar-se i voler estar sol/a.
- ✓ Perdre l'interès pels entrenaments i/o competicions.
- ✓ Mostrar poca autoconfiança.

QUÈ FEM SI SOSPITEM D'UN CAS DE BULLYING A L'ESPORT?

Des de l'organització esportiva s'han de crear i potenciar canals de comunicació per facilitar la denúncia d'una possible situació de bullying. Per exemple: fer reunions periòdiques individuals amb els i les esportistes, fer ús de bústies virtuals, d'aplicacions específiques, etc.

És necessària també la creació d'una figura de delegat o delegada de protecció per garantir el benestar dels infants i adolescents a l'entitat.

S'ha de disposar alhora, d'un protocol d'actuació per a la prevenció, detecció i intervenció davant d'una sospita de bullying.

Aquest protocol cal que sigui conegut per part de tota la comunitat esportiva (famílies, esportistes, entrenadors i entrenadores, persones responsables de l'organització esportiva, etc.).



RED BULLYING Y DEPORTE

RED ByD:

INEFC Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya Barcelona · Generalitat de Catalunya · UAB Universitat Autònoma de Barcelona · Universitat de Girona · UVIC Universitat de Vic Universitat Central de Catalunya · Universidad de Córdoba · Universidad de Sevilla · Lisboa Universidade de Lisboa · Universidade Europeia · Barça Foundation · wats sport with values

RED financiada(35/UPB/21) per:

Consejo Superior de Deportes

MATERIAL ELABORAT PER: RED BYD I XÈNIA RÍOS

DIRECCIÓ D'ART I DISSENY: LÍDIA SARDÀ. IL·LUSTRACIONS: XAVI MULA