

5 D para superar la violencia. 1: Delegar

escrito por Sara Carbonell | 12 de junio de 2023



¿Cómo ser upstander? Delegar cuando somos testigos de violencia

Las historias clásicas están llenas de conocimiento y sabiduría que podemos seguir transmitiendo de generación en generación. Una de ellas es la Odisea, que relata el regreso a Ítaca de Odiseo a través de cantos llenos de personas valientes que se ayudan para lograr estar a salvo.

En el canto XII, Odiseo y sus compañeros de viaje necesitan de una estrategia eficaz para salir sanos y salvos del canto de las sirenas. En este caso Odiseo lo tiene claro: él solo no puede, y dice así: “Amigos, es preciso que todos -y no solo uno o dos- conozcáis las predicciones que me ha hecho Circe”.

En educación también es necesario que, para acabar con el *bullying* y la violencia, cada vez más personas (profesorado, familiares, alumnado...) conozcamos las [evidencias científicas](#) para tener herramientas, como tuvieron Odiseo y sus compañeros, con las que poder hacer

frente y salir con éxito de los cantes de sirenas.

Sabemos que lo más eficaz es lo que se conoce como *bystander intervention*, pero ¿cómo ser un *upstander*? En diferentes artículos explicaremos una a una 5 estrategias (5D) eficaces para lograr estar a salvo en cualquier lugar, no solo en los centros educativos. Comenzaremos con una de las estrategias: **delegar**.

Vamos a imaginar que estamos en diversos lugares: el patio o el pasillo de un centro educativo, un campamento, una escuela de verano o unas clases de repaso. Imaginemos que se da una situación de violencia hacia uno mismo o hacia otras personas (burlas, insultos, aislamiento, calumnias, difusión de imágenes o vídeos, agresiones físicas, sexuales o cualquier otro tipo de violencia). ¿Cómo puedo frenar o evitar esa situación que me pone en riesgo a mí o a otra persona? Una estrategia exitosa es delegar en otros, es decir, contar a otras personas rápidamente (y si no es posible, hacerlo más tarde) lo que ha ocurrido. Buscar cuantas más personas mejor: adultos, monitores y monitoras, profesorado, familiares o amigos. Contar lo que ha sucedido es muy eficaz y es un acto valiente porque se destapa a las personas que intentan agredir, desenmascarando así sus intenciones. Para evitar nuevos ataques, lo que se conoce como *violencia aisladora*, lo más eficaz es intentar buscar aliados y aliadas que te acompañen a contar lo. Otro aspecto a tener en cuenta es que, si vas a una persona y sientes que le ha quitado importancia o no te ha hecho caso, debes buscar a otra para contar lo; siempre se encuentran personas valientes que van a posicionarse a tu lado. Si después de contar lo recibes ataques, cuéntalo a las mismas personas que te han ayudado.

Telémaco, animado por la diosa Atenea que le infunde valor en el pecho, se rodea de compañeros valientes que le

acompañan a contarle a Néstor lo que los pretendientes le estaban haciendo a su madre y los planes que tenían para acabar con su padre Odiseo. Néstor, con palabras de admiración, le dijo a Telémaco: “Amigo, no creo que llegues a ser débil ni cobarde si ya, tan joven, te siguen los dioses como escolta”.

De Néstor también debemos aprender: si alguien nos cuenta algo que está pasando, debemos escucharle y ayudarle, y poner en valor la acción valiente.

Ahora ya sabemos que cuando actuamos como *upstanders*, delegando y contando la violencia que sufrimos o sufren otras personas, buscando redes de apoyo que nos acompañen, podemos decir orgullosos que tenemos la valentía de los dioses o los reyes y sentirnos seguros de que la estrategia que estamos usando es verdaderamente eficaz.

[Imágenes: Wikipedia/Freepik]