
A SU SERVICIO

A su Servicio

Conozca cómo actuar ante el bullying

Colegio de Psicólogos presenta guía sobre nuevo lenguaje

05/09/2025 - 00:30

A su servicio

A diario se atienden 7 casos de bullying en el país. • Foto: Randall Sandoval



Andrés Vargas Calvo

andres.vargas@grupoextra.com

Con el objetivo de que **padres, madres, cuidadores y personal de apoyo en centros educativos** comprendan el **lenguaje** que utilizan niñas, niños y adolescentes para **prevenir, detectar y actuar** ante situaciones de acoso escolar tanto presencial como digital, nace la campaña **“Alto al Bullying y al Cyberbullying, 2025”**.

Organizada por el Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica (**Cppcr**), la iniciativa incluye **20 palabras clave y 15 acciones prácticas** que las personas adultas deben conocer para **acompañar** de manera efectiva a la **población estudiantil**.



PUBLICIDAD

Entre los términos más frecuentes están cringe, ghosting, cancel culture, doxing, body shaming, love bombing, roasting, shaming, stalking y trolling, que describen distintas formas de acoso y presión social.

“La actitud responsable de una persona adulta puede marcar la diferencia en la vida de niñas, niños y adolescentes. Necesitamos familias que noten lo que les pasa a sus hijas e hijos, personal que active los protocolos y

comunidades que detecten anomalías”, afirmó Ingrid Naranjo, integrante del equipo técnico del Colegio.

Pasos concretos

PUBLICIDAD

Entre las acciones que promueve la campaña destacan:

- **Conversar sobre riesgos digitales:** Hablar de forma abierta y sin juicios sobre cyberbullying, hateo o shaming, explicando que no todo lo que se ve en redes refleja la realidad.
- **Momentos diarios de desconexión tecnológica:** Establecer horarios libres de pantallas, como durante comidas o antes de dormir, para fortalecer la comunicación familiar.
- **Actividades fuera de lo digital:** Fomentar deportes, arte, lectura o juegos al aire libre para reducir la dependencia de redes y reforzar vínculos positivos.

La vocera de la campaña, Gabriela Garro, recalcó que la meta es que la **sociedad comprenda mejor estas dinámicas** y que los adultos sepan **cómo acompañar a la población estudiantil**, fomentando respeto y empatía en todos los entornos.

El Colegio de Psicólogos **capacitará al personal** de apoyo en centros educativos para identificar posibles **situaciones de acoso** y aplicar medidas preventivas y correctivas, garantizando atención integral a niñas, niños y adolescentes.

Todos los recursos de la campaña incluyendo **guías, volantes, videos y conferencias** están disponibles de forma gratuita en bullyingcr.com, y pueden ser replicados en redes sociales para reforzar la prevención y la educación.

Cabe destacar que, al **30 de junio de 2025**, la **Contraloría de Derechos Estudiantiles** del MEP reportó al menos **714 casos de bullying en diferentes centros educativos del país.**

Los términos a conocer

- **Cancelación o cancel culture:** Cuando una persona pierde seguidores o contactos en redes sociales porque alguien difundió que dijo algo considerado ofensivo o inapropiado.
- **Cringe:** Acto que otros consideran raro o vergonzoso y provoca burlas o memes en redes sociales.
- **Doxteo o doxing:** Publicación de información personal sin permiso, como direcciones o datos sensibles, poniendo en riesgo la seguridad.
- **Exclusión digital:** Dejar a alguien fuera de grupos en redes sociales, chats o videojuegos, generando sensación de aislamiento.
- **FOMO (Fear of missing out):** Ansiedad por no estar presente en eventos o actividades sociales.
- **Gaslighting:** Manipulación para invalidar pensamientos o emociones, haciendo dudar a la persona de su propia percepción.
- **Ghosting:** Cuando alguien deja de responder sin explicación y desaparece de la comunicación.
- **Hateo / Hate:** Críticas o burlas con el fin de descalificar.
- **Love Bombing:** Exceso inicial de afecto y halagos que luego se convierte en control o maltrato emocional.

• **Otros:** Roasting, shaming, shippear, stalking, troleo.

Diseño: Kenia Sarto Aguilar

Síguenos en:

(

MÁS DE A SU SERVICIO

Programa abre oportunidades para emprendedores en pobreza

Hace Un Día

¿Tiene un carro eléctrico? Tome nota

Hace Un Día

¿Conoce realmente qué significan las luces del tablero de su vehículo?

Hace 3 Días

¿Es usted dueño de una pyme o empresario en Cartago? Tome nota

Hace 3 Días

Conozca cómo actuar en caso de una fuga de gas en su casa

Hace 8 Días

Conozca todo sobre la nueva cédula de identidad digital

Hace 10 Días

Extra Limitada - Costa Rica, San Jose, Tibás, Anselmo Llorente, del cruce de Llorente 300 metros este, edificio Grupo Extra. - Tel: 4080-7577

