

El bullying, un destructor silencioso: cómo detectar signos de alarma y anticiparnos

22 febrero, 2022



[@TeffyTello](#)

Psicóloga del Tagarelli nos enseña a detectar las señales y cómo ayudar a nuestros hijos frente a esta amenaza.

Las cifras alarman, las historias conmueven y el corazón se paraliza cada vez que conocemos historias como la de [Drayke Hardman](#), un niño de tan solo 12 años que se quitó la vida como consecuencia del bullying que recibía en el colegio al que asistía en Utah, Estados Unidos.

Según el informe desarrollado por la ONG Internacional "Bullying Sin Fronteras", en el último año se duplicaron los

casos reportados de bullying o acoso escolar: más de 12.000 niñas, niños y adolescentes por año lo sufren.

Por tal motivo, y ante dicha problemática que preocupa tanto a la comunidad, *El Cuco Digital* decidió tomar comunicación con Carla Neila, psicóloga del Hospital Tagarelli de Eugenio Bustos. La profesional brindó información sobre cómo afecta la salud de la víctima, cómo los padres pueden detectar signos de alarma, y cómo cada ciudadano puede aportar su granito de arena y ayudar a prevenir la problemática.

-¿Carla, primeramente nos podés contar cómo afecta el bullying la salud y el bienestar?

Para hablar de bullying tenemos que saber primero que el concepto nace en Noruega, luego toma auge en Estados Unidos y en el año 2013 y 2014 toma impacto mediático. No todo es bullying, ni el término es un invento. El concepto está compuesto por tres actores principales: primero, el o los hostigadores, segundo, el hostigado y tercero, el público.

Se da en medio de un lugar que sostiene y reproduce el problema a nivel grupal y donde la mirada de los otros empieza a tener mucho peso.

Podemos distinguir cuáles son las características del hostigador:

1. Impulsividad.
2. Desarrollo pobre de la empatía.
3. Necesidad de sobresalir.
4. Necesidad de reconocimiento en el mundo afectivo más próximo.
5. Dificultad en el registro y gestión de la emociones.

-¿Cómo hacer frente a esta situación e involucrarse con la

problemática?

Debemos comenzar por saber que siempre el tejido y armado de redes gesta y sostiene espacios de intercambio positivos.

Hay que preguntar, hay que acercarse a la escuela, acercarse a los adolescentes y niños y consultarles qué le gusta actualmente, y qué le gustaría ser o hacer en un futuro inmediato.

Es importante, por otro lado, destacar que los diferentes lugares que los chicos eligen para encontrarse y divertirse, son espacios de anclaje, de pertenencia, de reflexión y de referencia (sean estos clubes, institutos de danzas, actividades artísticas varias).

Frente a la problemática todos podemos hacer algo y convertirnos en partícipes activos. Ser parte implica ayudar a recuperar la alegría, la motivación, el encuentro con el otro y el reencuentro con uno mismo. Dejando como reflexión que siempre hay alguien a quien sí le importa lo que piensa y siente el otro.

La omisión nos hace cómplices y responsables de no hacer nada frente al problema. Como dice María Zysman psicopedagoga y directora de la Asociación Civil Libres de Bullying: "Todos tienen el derecho a ser lo menos fuertes que sean, y no por eso se puede avalar que otros avasallen contra su integridad".

Se considera e insiste en focalizar que frente a este tipo de hechos hay que ser lo "más fuerte " que se pueda y que con el tiempo así se encuentra la solución. Se entiende que los "golpes" enseñan a "modificarse " para que las cosas no duelan. No por sufrir acaso se sale más fuerte o más preparado para transitar la vida.

Para disminuir la incidencia del acoso escolar, es fundamental el compromiso individual, familiar e institucional.

Para que el hostigamiento nazca y crezca, además de existir un “acosado” y un “acosador”, como dijimos, debe haber un grupo que lo apruebe, que sostenga con risas , gestos, miradas y principalmente con el silencio. El silencio es cómplice, habilita la exclusión, el temor, la expresión de odio y las consecuentes represarías.

-¿Los padres o la familia puede detectar algún cambio de conducta que les indique que su hijo está sufriendo bullying?

Sí, hay signos de alerta: cambios de conducta, cambios en el estado de ánimo, trastornos del sueño, trastornos en la alimentación, abandono de actividades que antes se disfrutaban, encierro desmedido e irritabilidad/explosión. Fundamentalmente esta situación se percibe e intuye porque se apaga el brillo en la cara.

Los chicos comienzan a intentar pasar desapercibidos y que los padres no pregunten demasiado qué hicieron, con quién estuvieron, etc.

Además, se observa inmediatamente, falta de motivación en “las cosas del querer”. Hay que observar como va el chico a la escuela, a veces esto se convierte en una pesadilla pero hay que contemplar, mirar y analizar como vuelve. Se debe hablar de la importancia de respetar el valor de la empatía, pero no alcanza con saber interiorizar la definición del concepto, sino que debemos sugerir, como pensar entre todos qué hacer cuando se empatiza. Hay que desarmar falsas creencias que existen en función de la idea de “convivencia “ , ya sea entre pares, en la escuela, el trabajo, con la pareja, etc.

-¿Se puede prevenir?

Frente a este tipo de hechos lamentablemente la noticia suele llegar tarde, cuando el suceso ya tiene su desarrollo, hace meses o años. La idea fundamental es que **frente al mínimo gesto de sufrimiento y agresión consiente y deliberada entre pares, ese adulto intervenga** (ya sea docente o padre).

Donde hay bullying circula un ambiente “pesado” que hasta por intuición se detecta y a partir de ahí hay que trabajar con la confidencialidad, en primer lugar hacia el hostigado y luego, proceder a desarmar los grupos, que por lo general suelen ser pequeños, compuestos por 4 o 5 integrantes, que unidos y en masa se animan a todo.

No se debe estigmatizar pero si con firmeza hay que actuar impidiendo y desarmando ese desequilibrio de poder. Nunca hay que ir al “choque” ni plantear cambios que suelen ser engañosos. Por ejemplo sacar al niño de la escuela, o solicitar que sea modificado el docente del grado, atacar a los directivos, etc.

Se debe ajustar a las acciones de prevención y abordaje, como así también **implementar estrategias efectivas de comunicación** de las mismas, para que no se pierda el sentido de la acción.

Si yo enseño a alguien a pedir ayuda también hay que garantizarle a esa persona que a partir de ese momento se lo está ayudando, es decir intervenir de inmediato, no esperar que la situación se dilate o sea postergada la respuesta porque eso a la víctima, la desvanece.

La mirada de los adultos y las escuela debe ser unificada y no disgregada. Es interesante incluir a los chicos como regulador propios y ajenos en situación de conflictos, ya sea en talleres, charlas, etc.

La escuela tiene una hermosa responsabilidad a la que no se puede renunciar fácilmente y es la de ofrecer otra realidad diferente a la que a veces se trae de la casa, en donde se reacomoden las cargas y se recupere la motivación. Aunque la ayuda parezca mínima ahí empieza y de ella dependen los grandes logros posteriores.