



Columna



Daniela Toro,
sicóloga

El ciclo del bullying entre víctimas y agresores

El bullying es un fenómeno que va más allá de las simples bromas o conflictos al tratarse de interacciones que producen sufrimiento y pueden dañar de manera significativa la salud mental. Este fenómeno ocurre cuando el acoso es persistente, intencionado y viene desde los pares, existiendo una asimetría porque el que recibe la agresión no se puede defender.

Aunque está muy asociado a la época escolar, el bullying no se limita sólo a los colegios. Es un problema transversal, que puede ocurrir en cualquier etapa de la vida como en la de la universidad o entre compañeros de trabajo.

Cuando ocurre durante el colegio puede tener un impacto considerable en la vida adulta, porque es un periodo en el que se desarrolla la personalidad de las personas. Por ende, es una etapa muy significativa y de mayor vulnerabilidad.

Ser víctima de estas situaciones genera vergüenza y dolor teniendo a la persona a vivirlo de manera aislada y solitariamente. Esto hace más complicado identificar cuando alguien está sufriendo bullying y dificulta poder brindar el apoyo necesario a tiempo, agravando así, el impacto del acoso y el sufrimiento emocional.

Se debe comprender que vivir estas experiencias es muy difícil y contarlas también. Por lo mismo, puede ser en ocasiones complejo de detectar y por eso es importante estar alerta a cambios en el comportamiento, problemas en el desempeño o en las relaciones interpersonales.

El bullying es un problema sistémico, que refleja cómo la sociedad resuelve sus diferencias. Los niños guían su comportamiento a través de los modelos sociales en los que se desenvuelven, donde en ocasiones los padres o tutores no pudieron ayudarlos a gestionar adecuadamente sus emociones. Por otra parte, la comunidad transmite en muchas ocasiones mensajes que incentivan “la ley del más fuerte” o el uso de la agresión como una forma legítima de solucionar un problema.

Las personas que ejercen bullying también son víctimas y sufren daños emocionales, presentan dificultades en la resolución de conflictos y no poseen estrategias para enfrentarse a los problemas, inmersas en una sociedad que no le toma el peso a la importancia de acompañarlos en el proceso de estos aprendizajes y en las consecuencias que un mal manejo puede traer consigo.

Se debe hacer énfasis en que la persona que agrede también está transitando un proceso destructivo tanto hacia otros como hacia sí mismo. Son personas o niños que están reproduciendo esos comportamientos hacia aquellos a quienes ven más indefensos.

Actualmente, hay mayor conocimiento sobre la relevancia de la salud mental y las posibles consecuencias que ocurren al descuidarla. Hay que estar atento a las señales, entregar ayuda y exigir que se cumplan los protocolos en los entornos educativos y de trabajo ante cualquier caso de agresión. La educación, especialmente dirigida a los más pequeños, es clave.