



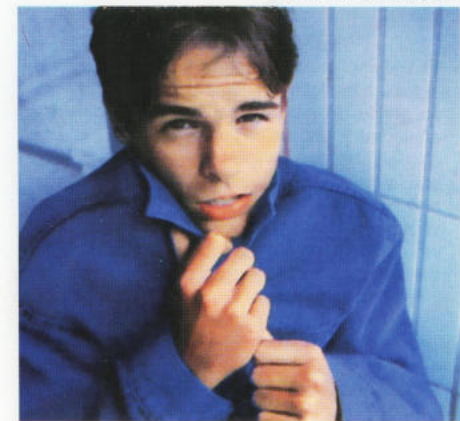
BULLYING, GRAVE PROBLEMA SOCIAL



TIPOS DE BULLYING



FACTORES DE RIESGO Y CAUSAS



(1) DEPRESIÓN



(2) ENOJO

CONSECUENCIAS



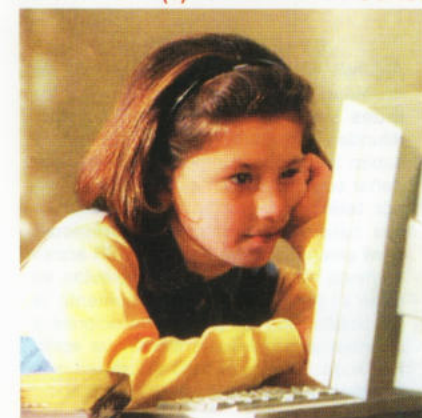
(A) AUTOESTIMA



(B) CÓMO COMBATIRLO



(C) RESPETO



(3) CYBERBULLYING



(4) AISLAMIENTO



(5) ADICCIONES



(D) APOYO DE LOS MAESTROS



PREVENCIÓN DEL BULLYING EN FAMILIA

## FACTORES DE RIESGO Y CAUSAS DEL BULLYING

La **violencia intrafamiliar** puede predisponer al bullying. De estas familias disfuncionales provienen muchos de los agresores y víctimas, ya que los niños dependen totalmente de la opinión que sus padres tienen de ellos. Si los aman y valoran, adquieren autoestima y seguridad en sí mismos. Si, por el contrario, los golpean, critican y humillan, se convencer de que no valen nada. Los niños maltratados pueden ser muy vulnerables y fácilmente se abusa de ellos, o llegan a ser tan violentos como sus padres y se convierten en acosadores. Otros factores de riesgo son los conflictos serios entre los padres, alcoholismo o drogadicción de uno de los padres, un divorcio mal manejado, los programas de televisión y los sitios de Internet que fomentan la violencia, y los juegos y videojuegos violentos. Además, el acosador puede padecer una **psicopatología**, que lo hace disfrutar haciendo sufrir a los otros, y no siente compasión por sus víctimas ni culpa por los daños que provoca. Es posible también que debido a un trastorno psicológico, maltrate a su víctima con la convicción de que realiza un acto de justicia, porque le causó algún mal que solo está en su imaginación. Por otro lado, existen padres que, sin darse cuenta de lo que hacen, convierten a sus hijos en **niños tiranos**, al permitirles todo, no ponerles límites y festejarles sus agresiones y sus bromas pesadas.

### RESPECTO

El respeto es una **virtud moral** que consiste en valorar la vida, el cuerpo, la salud, la integridad, la dignidad, los derechos, el trabajo, las actividades, los intereses, las creencias y los gustos de uno mismo y de los demás, **siempre y cuando no dañen a otros**. Todas las personas somos dignas de respeto y tenemos obligación de respetar al resto de los seres vivos. El respeto es indispensable para una convivencia sana, pues la falta de respeto provoca daños, sufrimiento y enemistades.

### PREVENCIÓN DEL BULLYING EN FAMILIA

Para que los niños y adolescentes se sientan seguros de sí mismos y puedan relacionarse sanamente con los demás, es necesario que sus padres o tutores **los amen, los protejan**, satisfagan sus necesidades, **les inculquen valores morales** y tengan con ellos una buena comunicación, para que sientan la confianza de expresar abiertamente sus problemas y temores, y de denunciar los casos de bullying, aunque ellos no sean las víctimas. **De una forma amorosa y no autoritaria**, los padres también deben ponerles límites a sus hijos, establecer reglas y disciplinas, imponerles obligaciones y exigirles que las cumplan, **no permitirles ningún tipo de agresión**, enseñarles a controlar sus emociones y su conducta, y prohibirles programas de televisión, sitios de Internet y videojuegos que fomenten la violencia.

## TIPOS DE BULLYING

Existen los siguientes tipos de bullying: 1) **Exclusión social**: Los agresores aíslan a su víctima, pidiéndoles a los demás que no le hablen, no la dejen jugar con ellos, no la inviten a sus fiestas, no la incluyan en sus equipos de trabajo, que hagan como si no existiera, etc. 2) **Hostigamiento**: Los agresores desprecian a su víctima, le faltan al respeto, la humillan, la odian, la ridiculizan, se burlan de ella, le ponen apodosos agresivos, la ofenden, la insultan, no respetan su religión, critican su nacionalidad, el color de su piel, su cuerpo y su forma de vestir, hablar y comportarse, en las paredes de los baños escriben insultos dirigidos hacia ella o le ponen en su banca notas muy agresivas. 3) **Manipulación de la imagen de la víctima**: Los acosadores hablan muy mal de ella, le levantan falsos testimonios, la ponen en situaciones difíciles y la hacen llorar para que parezca débil y cobarde. Así, muchos niños se vuelven **acosadores involuntarios**, porque acaban creyendo todo lo malo que se dice de la víctima. 4) **Coacción**: Los agresores obligan a su víctima a hacer cosas que no quiere, le exigen que les dé dinero, la golpean, la empujan y llegan incluso a abusar sexualmente de ella. La víctima, entonces, queda completamente sometida a la voluntad de sus acosadores. 5) **Intimidación**: Los agresores asustan, chantajea y amenazan a su víctima.

## EL BULLYING, GRAVE PROBLEMA SOCIAL

El bullying (del inglés **bully**, que significa **matón**) es el **acoso u hostigamiento escolar** que sufren muchos niños y jóvenes en sus escuelas, cuyos **agresores** ejercen contra ellos **violencia emocional, violencia física y/o violencia sexual**. El acoso escolar se da **en todas las clases sociales**, tanto en escuelas públicas como privadas. Lamentablemente muchos maestros lo ignoran y no tratan de combatirlo. No consiste en acciones violentas aisladas o esporádicas, sino que la víctima es objeto de agresiones repetitivas que van desde una mirada de odio o una cara de fastidio, hasta una paliza que puede provocarle fracturas o heridas que pongan en riesgo su vida. Cuando se trata únicamente de gestos desagradables u obscenos, los adultos tienden a restarle importancia, pero los niños y adolescentes son muy sensibles a este tipo de violencia y puede destruir su autoestima. Si el acoso implica violencia física, tal vez los adultos no lo noten, porque las víctimas tienen miedo de denunciar a sus acosadores y dicen que se hicieron esas heridas por haberse caído mientras jugaban. Los **agresores**, también llamados **acosadores**, pertenecen a ambos sexos, pero predominan los varones y es ligeramente mayor el número de víctimas mujeres. Los agresores del sexo masculino ejercen preferentemente la violencia física, las amenazas y la intimidación, mientras que las agresoras tienden más a ejercer la violencia verbal y emocional. La víctima no es la única que sufre, el agresor es también muy infeliz, ya que se caracteriza por su incapacidad de amar, respetar y admirar a los demás, y de conmoverse ante el dolor ajeno. Su corazón está lleno de odio, frialdad, envidia, frustración, rencor, egoísmo, cobardía, miedo y un complejo de inferioridad que intenta compensar sometiendo a una persona cuyas cualidades envidia tanto que se esfuerza por destruirla. En la ilustración, un grupo de maestros ve un video de un chico víctima de bullying.

## CONSECUENCIAS

### ENOJO (2)

El enojo es una alteración del estado de ánimo, debida a una situación molesta o frustrante. Es una reacción normal ante circunstancias que no podemos controlar, pero no debemos permitir que el enojo mismo escape a nuestro control y nos lleve a gritar, insultar, amenazar, romper cosas o golpear a alguien. Con esas actitudes solo se empeoran las cosas. Para resolverlas, debemos conservar siempre la calma.

### DEPRESIÓN (1)

El bullying provoca daños emocionales muy graves a la víctima. Disminuye drásticamente su grado de autoestima, llora mucho, sufre ansiedad y depresión, tiene terror de ir a la escuela, baja su rendimiento escolar y puede causar la definitiva **deserción escolar**. Otros síntomas frecuentes son insomnio, náuseas, vómito, dolores de cabeza, pecho, estómago y/o espalda, y pérdida o aumento exagerado del apetito. Si el abuso no se detiene pronto y la víctima no recibe atención de inmediato, **puede llegar al suicidio**, mientras que el acosador será cada vez más violento, hasta que no se conforme con molestar a sus compañeros y se convierta en delincuente.

### AUTOESTIMA

Autoestima significa **estimarse y amarse a uno mismo**. El amor debe empezar por uno mismo, pues una **persona que no se ama, es incapaz de amar a los demás**. El grado de autoestima de cada individuo depende de lo que piensa de sí mismo y lo que hace por sí mismo. Por ejemplo, una persona que cree que es fea, tonta, inútil, desagradable y torpe, que no se cuida, critica todo lo que hace y no se supera, evidentemente tiene una autoestima bajísima. Por tanto, no se ama, no puede amar a nadie y cree que no merece ser amada. Los individuos arrogantes y presumidos también tienen una autoestima baja, pues su vanidad es solo una máscara para ocultar el menosprecio que sienten por sí mismos. Tener una autoestima alta no significa sobrevalorarse, sino valorar nuestras cualidades, aceptar nuestros defectos y tratar de superarlos.

### APOYO DE LOS MAESTROS

Los maestros deben observar y conocer muy bien a todos sus alumnos, para detectar si alguno presenta de pronto un **cambio de conducta** o empieza a **faltar demasiado a clases**. Esto puede ser un indicio de bullying, y los maestros deben estar siempre alerta para identificar a las víctimas y los agresores. Si una de las posibles víctimas se niega a hablar por temor, el maestro debe seguirla a una distancia prudente a los lugares de la escuela que no tienen vigilancia, para descubrir si otros niños llegan a acosarla. También es conveniente que lea lo que se ha escrito en las paredes y puertas de los baños, para ver si hay bromas o insultos hacia uno o más chicos.

### ADICCIONES (5)

Muchos chicos que sufren de angustia, ansiedad, depresión, miedo o enojo, creen que con drogas se sentirán mejor, pero así agravan sus problemas, pues las adicciones son una **trampa de la que es muy difícil salir**. El bullying puede inducir a las víctimas a adquirir adicciones, porque intentan tranquilizarse con tabaco, alcohol, otras drogas o un exceso de comida. Los acosadores creen que las drogas les darán valor para agredir y los harán verse más temibles.

### ASLAMIENTO (4)

Las víctimas de bullying suelen **sufrir en soledad y en silencio** porque los **acosadores son tan cobardes que les declaran la guerra en secreto**, les pegan o molestan cuando nadie los ve y las amenazan con provocarles un daño mayor a ellas o a sus familias, si los acusan. La soledad intensifica más su dolor, porque no tienen con quien desahogarse, no reciben el consuelo de nadie, y deben encerrarse en su recámara o en el baño para poder llorar.

### CYBERBULLYING (3)

Algunos acosadores realizan **actos de crueldad encubierta**: En los **blogs** y las **redes sociales** critican a sus víctimas, difunden información falsa sobre ellas y suben imágenes comprometedoras para dañar su reputación. Además, las llaman por **teléfono** y les envían mensajes a sus celulares y **correos electrónicos**, para amenazarlas y ofenderlas. El acoso continuo hace que otros cibernautas se unan al hostigamiento. Así, aumenta la credibilidad de las falsas acusaciones y los nuevos acosadores creen que están haciendo justicia, porque no saben que es mentira lo que se está difundiendo.