



***Bullying*: síntomas y tratamiento**

Trixia Valle-Herrera^{1,*}

¹ Dirección General Fundación en Movimiento. <http://www.fundacionenmovimiento.org.mx>

Desde hace diez años aproximadamente, se comenzó a escuchar el término “*bullying*” para describir a un estudiante que sufre algún tipo de acoso por parte de sus compañeros. El escepticismo de los adultos respecto a lo que antes era considerado “carrilla”, “llevarse pesado” o “bromas” comenzó a cobrar importancia a razón de la ola de suicidios que trajo consigo. De acuerdo a la Secretaría de Desarrollo Social del DF, en 2009 se reportaron 190 casos de suicidio por *bullying*; incluso, el Instituto Nacional de Psiquiatría declaró que el suicidio es la segunda causa de muerte entre los menores de edad.

La relación entre suicidio y *bullying* es difícil de comprobar. Sin embargo, cada vez surge mayor número de evidencias del daño irreparable que hacen el *bullying* y el *ciberbullying* a la autoestima de los menores en formación y por ende, disminuye el deseo por vivir. En una encuesta realizada por Fundación en Movimiento, AC en 2011, 33.3% de los encuestados declararon que han pensado en morirse al sufrir acoso escolar.

Los estudios realizados no alcanzan para comprender lo que sufre un niño o niña cuando es repudiado, amedrentado, rechazado, vejado, resistido, objetado, degradado y odiado por sus compañeros por el simple hecho de ser, pensar, vestir, actuar o hablar diferente a los demás, o bien, por tener algo que les parece digno de desacreditar. El mundo juvenil actual se compone de crítica y descalificación a la menor provocación, y ningún sector de la población está libre de sufrirlo.

El *bullying* afecta al 65% de los estudiantes en nuestro país, y de acuerdo a la OCDE, somos el primer lugar a nivel mundial en *bullying* en secundaria.

Por ello, es esencial reconocer los primeros síntomas de la aparición del *bullying* en un estudiante, a fin de tomar acciones que erradiquen el problema de forma individual, invitando a la denuncia y a la búsqueda del autorrespeto que construya una personalidad sana y libre de violencia. Los primeros síntomas físicos y emocionales que hemos documentado tras 10 años de labor en este rubro son:

- Evita el contacto visual.
- Se “joroba” y mira al suelo.
- Agrede a quienes puede (hermanos menores, vecinos, mascotas, etc.).
- Terrores nocturnos.
- Insomnio.
- Rechazo violento por ir a la escuela.

En niños pequeños, es frecuente que somaticen con facilidad sus emociones no liberadas, por lo que los síntomas más frecuentes son:

- Dolor abdominal.
- Náuseas.
- Vómito.
- Cefalea
- Mareo.
- Dolor de espalda.
- Manos sudorosas.

Dentro de la metodología utilizada en Fundación en Movimiento, AC para tratar el fenómeno, existe como primera acción el reconocer la situación y aceptarla. Este paso libera una gran cantidad de emociones reprimidas por la víctima, puesto que el *bullying* toca la vergüenza de quienes lo sufren, y al sentirse avergonzados, niegan rotundamente lo que sucede, anulando así toda posibilidad de mejora o solución.

* Correspondencia: TVH, tvalle@fundacionenmovimiento.org.mx
Citar como: Valle-Herrera T. *Bullying*: síntomas y tratamiento. Rev Mex Pediatr 2017; 84(4):169-170.
[Bullying: Symptoms and treatment]

Por otro lado, el acompañamiento de los padres para hacer frente al problema con las autoridades educativas es crucial para el proceso de liberación y corrección. Para ello es importante que ambos padres puedan mantener la calma y la madurez al hacer sus observaciones, ya que al amedrentar, llorar, gritar o amenazar a los maestros a raíz de la situación, el menor tiende a sentir mayor vergüenza –y también culpa– por haber alterado a sus padres, a quienes en principio siempre quiere satisfacer y enorgullecer.

A partir de estas primeras dos acciones, es importante tener un plan de seguimiento a corto plazo con la escuela, donde existan compromisos como la corrección al agresor, cambio de salón, supervisión del psicólogo u orientador, etcétera. Estas medidas servirán para inyectar de seguridad al alumno que padece el *bullying* y mejorar sus síntomas físicos y somáticos.

Adicionalmente, es importante seguir una terapia psicológica orientada a demostrar a la víctima que no tiene responsabilidad en lo sucedido, puesto que el *bullying* es una agresión arbitraria y aislada donde, por lo general, la agresión le ha dañado su derecho a vivir y a ser quien es. Esta terapia deberá demostrar que a pesar de las descalificaciones sufridas, la persona no es “una mercancía dañada”; al contrario, es alguien que ha demostrado su valor al sobrepasar esta situación.

En Fundación en Movimiento, AC contamos con terapia de grupo para apoyar a los alumnos a denunciar, corregir y empoderarse ante las agresiones, pues está demostrado que si una víctima logra cortar la cadena de maltrato, disminuirá en gran medida la posibilidad de volverlo a sufrir. Al enfrentar los problemas, como lo dice Thomas Wentworth Higginson, político estadounidense, “La fortaleza crece en proporción a la carga”.