

Violencia y bullying: las consecuencias emocionales en la salud mental de niños y adultos

» El acoso puede manifestarse en maneras físicas, verbales, sociales o digitales. Desarrollar la capacidad para recuperarse de experiencias traumáticas es vital para superar sus secuelas y recuperar el bienestar.

La semana pasada una nota en Infobae "La pesadilla de bullying que vive una alumna discapacitada en una escuela de Córdoba, nos hacía conocer un caso de una estudiante de 13 años en una escuela en esa ciudad de Argentina, que padece de "un grado de discapacidad", según informa la nota, y que era sometida a todo tipo de violencia por parte de compañeros, es decir otros alumnos, y aparentemente ante la pasividad de las autoridades.

Bullying es el término usado del inglés y que es la forma verbal, es decir eso que hacen los "bullies", es decir aquellos que buscan acosar, lastimar, burlarse de otros a los que perciben como más débiles. Quizás en castellano llamaríamos acosadores o "patoteros".

Este caso, al igual que muchos otros, muestra las aristas de una de las tantas formas de violencia que vemos en las sociedades actuales, un fenómeno que, en sus diferentes formas según las culturas y épocas, es una expresión de la sociedad de la cual emerge.

La evolución de las formas de expresión de la violencia ligada a la cultura puede ser trazada desde el origen de los registros históricos. En el código de Hamurabi del imperio babilónico se establecía, entre otras, la ley del Talión en la que se suele citar que la pena por un ojo sería el ojo del agresor, el famoso "ojo por ojo". A pesar del aparente aspecto de venganza, lo que se buscaba era limitar esta, dando la retribución de la misma pena, pero no más, ya que podía eclosionar bajo forma de violencia sin fin en caso de no ser legislada.

Esta frase, ojo por ojo, sería tomada siglos más tarde por Mahatma Gandhi, a quien se le atribuye haber dicho: "Ojo por ojo y el mundo acabará ciego". Gandhi fue y es considerado una figura central en la no-violencia y en función de su natalicio las Naciones Unidas (Onu) estableció desde el año 2007, el día 2 de octubre el Día Internacional de la No Violencia.

La violencia en todas sus formas, entre ellas el bullying, tiene más allá de las consecuencias concretas físicas, materiales, etc., profundos efectos en la salud mental de las personas, especialmente en niños y adultos mayores que lo sufren.

El bullying puede ser definido como un comportamiento agresivo intencional cuya base está dada por un desequilibrio de poder, de allí que son los que están en situación de vulnerabilidad quienes lo sufren y puede tomar varias for-



Los niños y adolescentes que experimentan acoso escolar pueden desarrollar ansiedad generalizada, pánico y otros trastornos que afectan su bienestar.

mas, como el bullying físico, verbal y cibernético.

La violencia, en sentido más amplio y en todas las formas, está dada por acciones destinadas a dañar, intimidar o dominar a otros, ya sea física o emocionalmente. Ambos problemas son parte de lo mismo y pueden generar graves consecuencias en la salud mental, como ansiedad, depresión, trastorno de estrés posttraumático (TEPT), y en casos extremos, suicidio.

Bullying en la niñez y adolescencia

Se trata de una experiencia común en muchos entornos educativos, que comienza en la niñez temprana para alcanzar su punto máximo durante la adolescencia. Algunos estudios sugieren que uno

de cada tres niños en todo el mundo ha experimentado alguna forma de bullying, ya sea físico, verbal o en línea (Craig & Pepler, 2007, Understanding bullying: From research to practice. Canadian Psychology).

Sin embargo, como en otros casos, se considera que esta estadística es mucho más alta en contextos particulares socioeconómicos y culturales donde la violencia está establecida como norma social de interacción.

Las formas usuales son:

- Bullying físico: involucra golpear, patear o intimidar físicamente a otra persona.

- Bullying verbal: Incluye insultos, amenazas y comentarios despectivos dirigidos a menospreciar o dañar emocionalmente a la víctima.

- Bullying social o relacional: Busca aislar socialmente a un compañero, - los rumores o excluir deliberadamente a alguien de un grupo.

- Ciberbullying: El uso de tecnología, especialmente redes sociales, para acosar o intimidar a otros.

- Bullying en la edad adulta: Una forma frecuente es en entornos laborales y puede llevar al acoso, la manipulación, o el aislamiento y exclusión por parte de compañeros o superiores. Algunas investigaciones hablan hasta de un 30 % de frecuencia.

Consecuencias en la salud mental

Una de las consecuencias más comunes del bullying y la violencia y, de alguna manera obvias, es el

desarrollo de trastornos de ansiedad y depresión.

Los niños víctimas de bullying tienen un mayor índice de trastorno de ansiedad generalizada (Tag), el trastorno de ansiedad social y el trastorno de pánico. En la práctica clínica es habitual ver en jóvenes y adultos que presentan cuadros de ansiedad y depresión el antecedente de haber sufrido bullying y, desde ya, otras formas de violencia.

En el caso de los adultos que lo padecen, por ejemplo en el ámbito laboral, se ve pérdida de motivación, sentimientos de inutilidad y ocasionalmente ser lo que preceda a un burnout, y pedidos de licencias psiquiátricas que se vuelven cíclicas. Pero el cuadro que más se puede encontrar es el conocido como Trastorno de Estrés Posttraumático (TEPT).

Los síntomas habituales como flashbacks, pesadillas, ansiedad severa y pensamientos incontrolables se dan sobre la situación vivida que, al ser repetida frecuentemente, presenta algunas dificultades mayores que aquel que está relacionado con un evento aislado. Los síntomas así se refuerzan y el trabajo terapéutico puede ser complejo dada la persistencia de la agresión.

En algunos casos, son cuadros que no se manifiestan de manera inmediata, pero esas experiencias traumáticas que han sido olvidadas como modo defensivo, resurgen en la vida adulta bajo forma de un cuadro de estrés posttraumático.

Otro aspecto es la pérdida de autoestima y la internalización de los mensajes negativos y las cali-



Adultos que sufrieron bullying en su juventud pueden enfrentar problemas emocionales persistentes, incluyendo baja autoestima, ansiedad severa y dificultades para establecer relaciones saludables.



Las formas usuales de bullying escolar incluyen físico, verbal, social o relacional y cibernético.

ficaciones que reciben, llegando a considerar a los mismos de alguna manera justificados (soy inútil, torpe, etc.) y que lleva a sentimientos de impotencia y vergüenza.

Esta autoestima baja puede persistir en la edad adulta, y dificultar diversos aspectos como la capacidad de formar vínculos afectivos, o cumplir con objetivos personales y profesionales, dada la autovaloración negativa y la sensación de incapacidad o de "falla" que lo coloca en una situación de desvalorización.

En algunos casos las consecuencias son más graves, como el abuso de sustancias, al igual que otros síntomas, tanto al momento de padecer los hechos, como en etapas posteriores.

El uso de drogas o el alcohol es una forma de "ahogar" el dolor emocional y las recurrentes ideas desvalorizantes. Al mismo tiempo, el uso de psicofármacos por cuenta propia es uno de los lugares cada vez más comunes con las consecuencias que estos mismos ocasionan, incrementando el cuadro de base.

Dentro de las consecuencias graves encontramos que no son infrecuentes las conductas autolesivas, comportamientos de riesgo e inclusive pensamientos y conductas suicidas. Diversos estudios han encontrado que tanto niños como adultos víctimas de bullying tienen un mayor riesgo de ideación y tentativas suicidas.

En los casos en los que el bullying aparece como una situación de la cual no hay escape, la violencia dirigida al exterior, pero más frecuente hacia sí mismo, puede presentarse como una única vía de liberación. Es en estos momentos que las estrategias de detección temprana del suicidio en las poblaciones jóvenes adquieren mayor importancia.

Por otro lado, los síntomas pueden persistir a largo plazo y las consecuencias que se dan en todas las áreas, salud mental, trabajo, relaciones interpersonales, tienen mayores posibilidades de presentarse en quienes han sido víctimas de bullying en etapas de su juventud.

Las cicatrices psicológicas dejadas por el bullying y la violencia pueden persistir durante años impidiendo una vida normal. No es ajeno a esto la mayor presencia de síntomas psicocomáticos entre los cuales se encuentran problemas metabólicos y un sistema inmunológico debilitado, haciendo a las personas más susceptibles a enfermedades.

La resiliencia, factor clave

A pesar de todo, muchas personas que sufren esta u otras formas de violencia son capaces de recuperarse y llevar una vida plena. Fomentar la resiliencia es hoy la idea y el imperativo clave para superar las consecuencias psicológicas de estas experiencias traumáticas.

Llamamos resiliencia a la capacidad de adaptarse y recuperarse luego de las lesiones emocionales, psíquicas, físicas, que ocasiona la violencia de todo tipo.

Se desarrolla esta capacidad mediante diversas estrategias, que van desde medidas de vida sana como las que se recomiendan para el estrés, por ejemplo, es decir, alimentación, calidad de sueño, control del estrés, etc., hasta el establecimiento de redes de apoyo social que permitan revincular al individuo con los demás, luego de experiencias que lo apartaron del contacto social, a aprendizaje de mecanismos de afrontamiento positivos, y finalmente, pero no último, terapia profesional.

En este contexto, las terapias de orientación cognitivo-conductual (TOCC), han demostrado ya desde hace años ser la primera elección en el tratamiento de los síntomas de ansiedad, depresión y TEPT que a menudo resultan de estas experiencias.

Por otro lado, este tipo de abordajes diseñados para cada persona y situación en particular puede, y frecuentemente lo hace, permitir el aprendizaje de habilidades sociales que han estado en algunos casos, en su ausencia, en la base de los casos de ser víctima de violencia.

Conocer y trabajar mecanismos de afrontamiento, control de la ansiedad, etc. puede ser funda-



Programas educativos centrados en la empatía y la resolución de conflictos han demostrado eficacia en la reducción de casos de acoso.

mental para abordar situaciones en el futuro que puedan remediar las traumáticas del pasado.

Por otro lado, algunos principios fundamentales de estas terapias, como la aceptación, la transitoriedad de lo sintomático, el control de cogniciones y de sesgos disfuncionales, permiten elaborar estrategias personales en situaciones futuras.

Por parte de la sociedad, lo principal es el establecimiento de estrategias de prevención del bullying y la violencia. En las escuelas, los programas antibullying que promueven la inclusividad, enseñan habilidades de resolución de conflictos y alientan la intervención de los testigos han demostrado reducir las tasas de bullying.

Además, las escuelas pueden implementar programas de aprendizaje emocional para ayudar a los estudiantes a desarrollar empatía, autoconciencia y habilidades de regulación emocional, lo que puede prevenir comportamientos de bullying.

Relativo a la referencia a Gandhi y el Día Internacional de la No Violencia, las estrategias y trabajos sobre programas de aprendizaje en la No-Violencia, detectando situaciones en las cuales esta es normalizada, banalizada y/o aceptada son fundamentales.

En los lugares de trabajo, es esencial que se modifique, en caso de ser necesario, estructuras afianzadas en ese espacio. En este sentido, es importante la capacitación, de la misma manera que en las escuelas, en cuanto a no-violencia y a no permanecer en rol de es-

pectadores por parte del conjunto de empleados es fundamental y ha mostrado muy buenos resultados y menores tasas de ausentismo. Por último, el acceso a servicios de asesoramiento o mediación, así como servicios de asistencia inmediata por vía anónima, virtual, telefónica, etc., son de suma importancia.

El bullying y la violencia tienen efectos profundos y duraderos en la salud mental tanto de los niños como de los adultos. Banalizar la situación es desconocer las consecuencias que no son sólo las que sufren los individuos de manera particular, ya que significan serias alteraciones de la dinámica en lugares como la escuela o el trabajo.

Las consecuencias psicológicas, que incluyen ansiedad, depresión, TEPT y pensamientos suicidas, pueden persistir durante años y afectar casi todos los aspectos de la vida de la víctima.

De todas maneras, las estrategias para prevenirlo y abordarlo han demostrado suma eficacia. Prevenir el bullying y la violencia a través de la educación, los cambios en las políticas y el apoyo comunitario es esencial para reducir la carga en la salud mental de las personas y la sociedad en general.

Por Dr. Enrique De Rosa Alabaster* Infobae

* El doctor Enrique De Rosa Alabaster se especializa en temas de salud mental. Es médico psiquiatra, neurólogo, sexólogo y médico legista



En algunos casos, el consumo de alcohol es una forma de "ahogar" el dolor emocional.



Una de las consecuencias más comunes del bullying y la violencia es el desarrollo de trastornos de ansiedad y depresión.