

Los acosadores tienden a ser agresivos, no sólo hacia sus compañeros, sino también hacia los adultos, tanto padres como profesores. Son impulsivos y tienen que dominar, y ya en edad bastante temprana pueden manifestar comportamientos antisociales como el robo, el vandalismo y el uso de alcohol. Los matones se burlan de sus víctimas, reprochándolas y intimidándolas; las amenazan, insultan, injurian, burlan, empujan y golpean, y se circundan de seguidores para tener más protección.

Acosadores y víctimas parecen carecer de la capacidad de gestionar adecuadamente las **emociones**:

- Las víctimas no son capaces de expresar la ira y, a menudo no la reconocen bien.
- Los matones carecen de empatía y de la comprensión de sus propios sentimientos.

Espectadores: la intimidación puede realizarse en lugares aislados pero, más a menudo, estos incidentes suceden en la escuela bajo la mirada de sus compañeros. De hecho, cuando una provocación se lleva adelante en la clase de una manera sistemática, la mayoría de los niños lo saben, porque incluso si no toman directamente parte en el ataque, han podido observar lo que está sucediendo. Los "espectadores" que se ríen y animan a los matones para continuar en sus acciones de prepotencia, más o menos voluntariamente, acaban de apoyar y reforzar al matón. Entre ellos también hay chicos inseguros que en otras situaciones pueden tener el papel de víctima.

Antagonistas: afortunadamente algunos espectadores sienten un profundo sentido de injusticia y opresión y se oponen a las opresiones a las que asisten interviniendo directamente en defensa del compañero contrarrestando así el fenómeno de la intimidación.

La mayoría de los niños asiste inconsciente y con indiferencia a las acciones de prevaricación, a diferencia de los **defensores de las víctimas** que actúan para que esto no suceda.

QUÉ ES EL EMDR

La importancia del estrés, de los duelos, del maltrato doméstico, del abuso infantil, y de otros eventos negativos de la vida como factores de riesgo importantes está actualmente ampliamente reconocido por la literatura psiquiátrica.

El EMDR (Desensibilización y Reprocesamiento por medio de los Movimientos Oculares) es una terapia que ha demostrado ser eficaz para el tratamiento de traumas de diversa naturaleza.

El EMDR utiliza los movimientos de los ojos a través de una estimulación bilateral alternada para facilitar y acelerar la desensibilización y el procesamiento de eventos traumáticos perturbadores.

Especialmente indicado para el tratamiento del trastorno de estrés postraumático (TEPT), el EMDR se ha convertido poco a poco en un enfoque cada vez más refinado, complejo y global, que puede hacer frente a la mayor parte de los trastornos psicopatológicos.

CÓMO PUEDE AYUDAR EL EMDR

El EMDR es muy adecuado incluso en los traumas relacionales, como los que generan las experiencias de bullying. El enfoque EMDR ofrece la oportunidad de ayudar a las víctimas a reelaborar el impacto emocional de los episodios de bullying, quitando la parte más traumática, haciéndole dejar estas experiencias en el pasado y fortaleciendo su autoestima. De esta manera pueden librarse de las consecuencias psicológicas de estos eventos tan estresantes a los que puedan estar sujetos niños y muchachos.

Al final de una terapia breve y específica con EMDR aquellos que han sido víctimas de acoso escolar pueden ver más constructivamente estas experiencias y sobre todo pueden crecer y desarrollar una personalidad más rica y llena de recursos.

También se puede trabajar con el "matón", en caso de tener esta oportunidad, para dejarle **elaborar eventos y patrones que pueden haber favorecido el desarrollo de un comportamiento tan agresivo y traumatizante, y además para que él desarrolle modalidades alternativas de comportamientos, más saludables para él y para los demás.**

El tratamiento EMDR con los matones puede ayudar a desarrollar la empatía y el manejo de la ira y de la agresividad y decir definitivamente "Stop al bullying".

PARA INFORMACIONES A NIVEL LOCAL CONTACTAR:



Asociación EMDR España
C/Londres, 39. 1ºB - 28028 Madrid
Teléfono: 91 725 67 45 | Fax: 91 622 96 69 | www.asociacionemdr.org

INTRODUCCIÓN

El bullying es un fenómeno muy extendido; es una forma de opresión, actuada por individuos más grandes contra los más pequeños, en los que un niño o adolescente, experimentan por mano de un compañero prevaricador, una condición de **sufrimiento**, la **marginación** del grupo y la **devaluación** de su propia identidad.

Un comportamiento "bullistico" se puede definir como un tipo de acción que tiene como objetivo lastimar o dañar deliberadamente a otras personas. El bullying, en sus diferentes expresiones (física, verbal e indirecta), genera numerosas consecuencias que condicionan el clima escolar de aquellos que sufren los acosos de los matones (víctimas), para los que ayudan a las conductas intimidatorias del matón designado (cómplices) y para aquellos que simplemente observan la actuación de bullying (observadores).

El bullying tiene algunas **características peculiares**: hay un desequilibrio de fuerzas en juego, en el que el chaval expuesto a los tormentos evidencia dificultades para defenderse; son más hombres que mujeres los que actúan con prepotencia; en el caso de las chicas el fenómeno de bullying se manifiesta con modalidades de tormento más sutiles, refinadas e indirectas. Este **bullying femenino** es mas difícil de detectar, ya que las chicas usan métodos de acoso menos visibles, como la calumnia y la murmuración.

Es importante tener en cuenta que el acosador manifiesta, en realidad, un malestar a través de su comportamiento, que es a menudo el resultado de dificultades en su familia de origen y de traumatización, por ejemplo asistir a violencia doméstica, tener modelos de padres maltratadores, etc. En este sentido, su comportamiento es una manifestación de debilidad, inseguridad y malestar, por lo que podemos verlo como una petición de ayuda indirecta.

El bullying puede ser una **consecuencia de varios factores**, como clases o escuelas numerosas, actitudes competitivas o incluso la apariencia externa (alumnos gordos, bajos, con el pelo rojo, torpes o con gafas tienen más probabilidades de ser víctimas de acoso escolar), sino también la actitud de los maestros y los rituales de la clase, que pueden aumentar el fenómeno dentro de la clase o de la escuela. Por sus características, el bullying puede ser considerado como el equivalente de un evento traumático, ya que se encuentra el elemento de amenaza física y psicológica para las personas.

DEFINICIÓN

El bullying es un conjunto de actitudes de intimidación, abrumación, opresión física o psicológica cometida por un "fuerte" (matón) contra un sujeto percibido como “débil”. Las características esenciales son:

- **Intencionalidad**
- **Persistencia en el tiempo**
- **La asimetría de poder**

El bullying, por lo tanto, se configura como un comportamiento sistemático y repetido en una situación de desigualdad de fuerza y poder. El fenómeno afecta tanto a los hombres como a las mujeres, entre los 7-8 y 14-18 años y se presenta principalmente en el ámbito escolar.

CONSECUENCIAS Y SÍNTOMAS

Las víctimas de acoso escolar pueden manifestar su malestar de diferentes maneras. Algunos chicos intentarán evitar ir a la escuela para sustraerse del papel de víctima de los matones lamentando **síntomas de estrés, dolor de estómago, dolores de cabeza, pesadillas y ataques de ansiedad**.

Los episodios de bullying pueden generar, en las víctimas, efectos negativos también sobre la **concentración** y el **aprendizaje**, o inducir intentos de alejamiento de la escuela, miedo a la escuela y/o salir de casa; a veces las víctimas pueden desarrollar fobias específicas y comportamientos de evitación. Además, una vez adultas, las víctimas pueden desarrollar trastornos emocionales como la **depresión**.

TIPOS DE BULLYING

Hay diferentes tipos de bullying, generalmente clasificados como:

- **bullying verbal**: el acosador se burla de la víctima, diciéndole cosas malas y con frecuencia desagradables o llamándola con nombres ofensivos o amenazándola;
- **bullying psicológico**: el matón ignora o excluye la víctima completamente de su grupo o pone alrededor de falsos rumores acerca de él;
- **bullying físico**: el acosador golpea a la víctima con golpes, patadas o empuja, o de acoso sexual;
- **cyberbullying o ciberacoso**: el acosador envía mensajes molestos a la víctima a través de sms o chat o hace fotos/vídeos en momentos en que no quiere ser grabado y luego envía sus imágenes a otros para difamarlo, amenazar o molestarlo.

EL CYBERBULLING

El desarrollo y la generalización de las tecnologías y de las modalidades de comunicación por medio de dispositivos móviles y telemáticos han ampliado el alcance de la experiencia de los adolescentes, ofreciendo nuevas oportunidades pero también nuevas fuentes potenciales de malestar.

Si, por una parte, estas experiencias constituyen nuevos recursos para el aprendizaje y el crecimiento, por otra también se asocian los riesgos de un uso impropio o abusos por parte de los adolescentes. Las tecnologías de comunicación se están revelando, de hecho, también herramientas que favorecen y allanan los actos de bullying.

El uso de la red y de las tecnologías de comunicación para ofender y atacar se define cyberbullying, o acoso cibernético: el término indica la intimidación realizada a través de medios electrónicos, tales como el correo electrónico, la mensajería instantánea, los blogs, los teléfonos móviles, los buscapersonas y/o sitios web.

Se han propuesto las siguientes **categorías de cyberbullying**:

- **flaming**, que consiste en mensajes violentos y vulgares en línea (ver "flame"), para suscitar batallas verbales en un foro;
- **molestias** (harassment), el envío repetido de mensajes ofensivos, diseñados para herir a alguien;

• **denigración**, en el cual se calumnia a alguien para dañar su reputación, por e-mail, mensajería instantánea, etc.;

• **suplantación** (impersonation), hacerse pasar por otra persona al enviar mensajes o publicar textos censurables;

• **revelaciones** (exposure), que consiste en la publicación de información privada y/o embarazosa de otra persona;

• **engaño** (trickery), ganarse la confianza de alguien mediante el engaño y, a continuación, publicar o compartir con otras personas la información que confían por medios electrónicos;

• **exclusión deliberada** de una persona de un grupo on-line para herirla;

• **ciberacoso** (cyberstalking), molestias y denigración repetidas y amenazante para infundir miedo.

Características del cyberbullying:

- presunto anonimato del "matón";
- debilitamiento de escrúpulos morales: se imagina que no es detectable y, por lo tanto, podría convertirse en "otra persona" on-line;
- falta de límites espacio temporales.

VÍCTIMAS, ACOSADORES, AYUDANTES, ESPECTADORES Y ANTAGONISTAS

Victimas: casi siempre son niños tranquilos, reservados, sensibles, a menudo con una baja autoestima y una visión negativa de sí mismos, ansiosos e inseguros, tienen dificultades para establecerse en el grupo, y su rendimiento académico disminuye gradualmente.

Si son machos tienden a ser físicamente más débiles que los compañeros y no responden a los ataques físicos o verbales. Además, manifiestan particulares preocupaciones e inseguridades sobre su cuerpo. Estos niños y chavales, en caso de ataque, reaccionan encerrándose en sí mismos o, en el caso de los niños pequeños, llorando. Las víctimas tienen poca capacidad para ponerse de acuerdo con el grupo y por esto pueden vivir en la escuela en un estado de soledad y aislamiento encontrándose en situaciones de debilidad que atraen a las actitudes prevaricadoras de los matones. Los niños que sufren intimidaciones a menudo no lo van a decir a los adultos. Pueden tener miedo o vergüenza.

Victimas provocadoras: esta tipología de víctimas incluyen una combinación de modalidades de reacción ansiosas y agresivas.

Un porcentaje menor de casos incluye, de hecho, niños y niñas víctimas que se muestran inquietos y ofensivos. Su comportamiento provoca irritación, tensión y reacciones negativas en muchos compañeros, o incluso en toda la clase. Estas actitudes atraen sobre sí las transgresiones del matón.

Matón: niño aparentemente seguro de sí mismo, con una fuerte necesidad de dominar, agresivo no sólo con los compañeros más débiles, sino también con sus padres y maestros. Manifiesta grandes dificultades en el cumplimiento de las normas y una baja tolerancia a la contrariedad y frustración.