

Bullying: los expertos de Buencoco advierten de la importancia de la empatía como recurso de prevención

[Multimedia](#)

A día de hoy, más de 246 millones de niños y adolescentes en todo el mundo son víctimas de violencia o acoso escolar. Los expertos de Buencoco nos hablan de la importancia que la empatía puede llegar a tener a la hora de prevenir este tipo de fenómenos

Según las Naciones Unidas, 1 de cada 3 estudiantes de entre 13 y 15 años ha sido víctima de bullying al menos una vez en su vida. En España recientemente salieron a la luz los primeros datos oficiales acerca del bullying en educación primaria: un estudio elaborado por el grupo de investigación Imeca, de la Universidad de Alcalá de Henares, en Madrid a petición del Ministerio de Educación, reveló que casi el 10% de los alumnos dice sentirse acosado, y más del 4% confiesa haber acosado alguna vez. Es muy probable que durante los años de secundaria (para los que no existen estudios oficiales) la situación se agrave, puesto que, teóricamente, los conflictos se multiplican a priori.

Bullying y ciberbullying: ¿qué son?

El término *bullying* hace referencia a todas aquellas conductas de prevaricación y maltrato perpetradas por uno o varios individuos, los "acosadores", contra una "víctima", identificada como objeto de violencia verbal, física o psicológica. Generalmente se da entre los más jóvenes y es perpetrado por niños y adolescentes contra sus iguales.

El ciberacoso tiene las mismas características que el acoso "tradicional" con la particularidad de que se manifiesta, sin embargo, a través de Internet, en formas diferentes y con consecuencias potencialmente aún más graves que el acoso offline.

Los primeros estudios sobre el tema se realizaron en 1978 en Noruega. Nueve años más tarde, en 1987, el término *bullying* comenzó a utilizarse en las revistas científicas. Desde 1982, el acoso es objeto de una investigación internacional sobre el Comportamiento Sanitario de los Niños en Edad Escolar (HBSC), en la que España también participa desde el año 1985.

Lucha contra el acoso y el ciberacoso

En España, la lucha contra el acoso escolar y el ciberacoso está regulada por la Ley orgánica n.º 8 del 4 de junio de 2021. Pero, como tristemente recuerdan las noticias, está aún muy lejos de ser frenado. Baste pensar en casos como el de las gemelas de Sallent.

Además de estos episodios que, por su trágico final, han saltado a los medios de comunicación, hay muchas historias sumergidas de acoso escolar o ciberacoso a las que nadie da voz.

Cómo afrontar y prevenir el acoso en todas sus formas

¿Cómo se puede contrarrestar eficazmente este fenómeno? "El acoso escolar puede abordarse con acciones sinérgicas que pueden incidir en el fenómeno cuando se produce, pero también prevenirlo. También es muy importante la capacidad de escucha de padres y profesores. Las familias y los profesores deben ser receptivos y no subestimar nunca los signos y manifestaciones de angustia que envían los niños y jóvenes, como el rechazo a ir a la escuela, el descenso del rendimiento escolar, la tendencia al aislamiento o los trastornos psicossomáticos. Si no se identifica y frena a tiempo, el acoso puede tener consecuencias para el individuo, algunas muy graves y con posibles repercusiones incluso durante la edad adulta. Puede conducir a la manifestación de ansiedad, inseguridad y baja autoestima y, en los casos más graves, incluso a la aparición de [trastornos de estrés postraumático](#), depresión y autolesiones. En los adolescentes, por tanto, una consecuencia puede ser el desarrollo del síndrome [hikikomori](#), el aislamiento voluntario de las dinámicas sociales que causan malestar", comenta Unai Aso, psicoterapeuta del [servicio de psicología online Buencoco](#).

Además de la intervención, son cruciales las actividades de sensibilización y prevención, para obstaculizar el fenómeno en su fase inicial y erradicarlo incluso antes de que se produzca. "Aunque el acoso escolar es ya un término ampliamente conocido y la atención sobre el tema es muy alta, sobre todo en los últimos años, uno de los aspectos que todavía se tiene muy poco en cuenta es la prevención. Tanto en casa como en la escuela, es imprescindible realizar una profunda labor de concienciación, fomentando el diálogo, promoviendo el conocimiento y las relaciones entre los niños, enseñando la apertura y el respeto a la diversidad, fomentando la autoestima y el desarrollo de la empatía", añadió Aso.

La educación en la empatía: un recurso de prevención eficaz

Numerosos estudios sobre la correlación entre empatía e intimidación han constatado que la capacidad de sentir empatía puede contribuir a la organización del comportamiento social y modular las características de las relaciones interpersonales. En efecto, la empatía y la sensibilidad hacia los demás llevarían a los individuos a moderar los comportamientos agresivos y violentos y a acudir en ayuda del otro en caso de dificultad.

¿Es posible aprender empatía? "La respuesta es sí. Cada individuo, durante su proceso de crecimiento, se desarrolla a lo largo de un continuo, hacia formas de empatía cada vez más evolucionadas. Aunque la empatía es una capacidad innata, a la que todos están predispuestos desde el nacimiento, su desarrollo está profundamente influido por la experiencia y el entorno que rodea a cada uno. Por eso es esencial fomentar un entorno empático y educar a los jóvenes en la empatía con el ejemplo, tanto en casa como en la escuela. La educación emocional, de la que ciertamente no se puede separar la empatía, es la base para un desarrollo sano del individuo y de sus capacidades relacionales, y un antídoto eficaz contra cualquier forma de violencia y acoso", afirma Unai Aso,

psicoterapeuta de Buencoco.

Terapia psicológica y acoso escolar

Los adultos desempeñan un papel clave en la lucha contra el acoso escolar. Además de fomentar un entorno no violento, padres y profesores deben estar alerta e intervenir rápidamente en caso de situaciones difíciles. Teniendo esto en cuenta, puede ser beneficioso buscar el apoyo de un experto, con el que se puede entablar una terapia psicológica. La psicoterapia puede dirigirse tanto a la víctima como al acosador. Mediante una línea de actuación específica, el psicólogo trabajará junto al niño para ayudarlo a comprender las causas del acoso y a afrontar sus consecuencias. Recibir apoyo psicológico también puede ser muy útil para los padres que quieran ayudar a su hijo o que se pregunten cómo actuar en caso de acoso escolar.

Buencoco, por ejemplo, ofrece terapia individual online o formación para padres con psicoterapeutas expertos en prevenir y combatir el acoso y el ciberacoso. Con el consentimiento de los padres o un representante legal, los menores también pueden embarcarse en un proceso psicológico y beneficiarse del apoyo de un profesional.
