

**MARÍA MARTÍNEZ-HERVÉS** PSQUIATRA INFANTIL

«Las cenas familiares son el factor más protector que hay frente al “bullying”»

**LAURA MIYARA**  
REDACCIÓN / LA VOZ

La salud mental de los jóvenes está en crisis desde hace años. La psiquiatra ferrrolana María Martínez-Hervés es especialista en el tema. En el 2012 recibió una beca para trabajar en un proyecto de investigación de ciberacoso en el Imperial College del Reino Unido y, desde entonces, se trasladó a Londres, donde atiende a niños y adolescentes afectados.

—¿Qué es el «bullying»?

—El *bullying* se define como un acto de agresión que puede ser física, verbal, directa o indirecta, en el que hay un desequilibrio de poder social, psicológico o físico entre las partes. Y esa agresión es repetida en el tiempo.

—¿Están aumentando los casos?

—En las cuatro décadas que han pasado desde que hay estudios, el *bullying* no ha aumentado. Lo que sí han aumentado exponencialmente durante los últimos 15 años son los problemas de salud mental en los niños. Y no lo podemos atribuir al *bullying*, porque este se mantiene estable, y la prevalencia del ciberacoso tampoco es muy alta.

—¿Qué efectos tiene el «bullying» en la salud mental de las personas?

—Se ha demostrado que puede producir en aquellos que lo sufren, pero también en los acosadores y en los que son víctimas y acosadores al mismo tiempo, síntomas de depresión, trauma y ansiedad. Hay un estudio que muestra que el *bullying* en la adolescencia o en la niñez puede producir efectos que persisten incluso 40 años después en forma de depresión o suicidio.

—¿Cómo llega a afectar a la persona a un nivel tan profundo?

—Si una persona con mayor fuerza física o mayor estatus social te está tocando las narices constantemente, eso, al final, hace mella en la autoestima. Hace que empieces a pensar que no vales lo suficiente y eso trae consigo una visión negativa de la vida, puedes acabar con depresión, con ansiedad por el miedo a volver a vivir esa misma situación.

—¿Puede llevar a conductas suicidas?

—El suicidio es la consecuencia de un problema multifactorial. El *bullying* es simplemente uno de esos factores. Tienes que ver si hay algún problema de salud mental que esté presente, si hay problemas a nivel de integración social, de comunicación familiar, si hay algún problema en el aprendizaje, algún problema a nivel físico.

—¿Cómo es el abordaje de estos casos?

—A veces, el *bullying* es muy indirecto y los adultos no se dan cuenta. La mayor parte de las veces, no lo dicen más que a sus amigos más cercanos. Entonces, lo primero es preguntar. Luego, los efectos del *bullying* en sí se tratan con un equipo multidisciplinar que requiere la colaboración de los padres, el colegio y los trabajadores sociales.

—¿El abordaje cambia cuando el niño tratado es el agresor?

—Es igual. También se usa un enfoque



María Martínez-Hervés, psiquiatra.

multidisciplinar. Tienes que evaluar si hay algún trastorno que esté afectando al niño, un trastorno antisocial, un déficit de atención que esté influyendo en su forma de comportarse. Luego, se evalúa la dinámica familiar, si hay problemas de comunicación, si hay algún tipo de problema de aprendizaje y eso hace que se sienta menos y lo pague haciéndole *bullying* a los demás.

—¿Por qué los adolescentes son tan vulnerables a esto?

—El paso de la niñez a la adolescencia es uno de los mayores cambios que hay. Los niños, normalmente, no tienen problemas en contarle todo, y si no lo cuentan ellos, lo cuentan los profesores, porque lo ven. El adolescente ya tiene una vida mucho más privada, separada de los padres y de los profesores. Ellos no cuentan lo que les pasa.

—¿Cómo se los puede proteger?

—Favorecer la comunicación intrafamiliar es el factor más protector que hay. Hay investigación acerca de las cenas familiares y se ha visto que son un momento de reunión. Ahí es cuando los padres y los hijos intercambian, y pueden ver más o menos sus cambios de humor. Ese momento es muy importante, porque el niño se va a la cama más tranquilo y si hay un problema se pueden hacer planes de cómo manejarlo.

**INDICADORES DE ALERTA**

**FÍSICOS:**

- Pérdida de apetito.
  - Trastornos del sueño: pesadillas, problemas al conciliar el sueño, miedo a dormir solo, insomnio.
  - Manifiesta problemas psicosomáticos: dolores de cabeza, abdominales...
- Normalmente al comienzo de la semana.

**PSICOLÓGICOS:**

- Cambios en el comportamiento.
- Alto nivel de ansiedad, tristeza, irritabilidad.
- Llora con facilidad.
- Se niega a ir clase.
- Baja autoestima.

**SOCIALES:**

- Cambios de hábitos.
- Importante descenso en el rendimiento académico.
- Deja de hablar y de contar las cosas que le pasan en el día a día.
- Prefiere estar siempre en casa.
- No quiere salir solo a la calle.
- Pide ir acompañado a la escuela.
- Cambia de ruta para ir y venir del centro educativo.
- No quiere participar en actividades de grupo sistemáticamente (ex-

- cursiones, aniversarios, fiestas escolares...)
- Pierde material escolar, roga o dinero sin explicación sobre el mismo.
- Deja de tener amistades en las redes sociales y se vuelve menos activo.
- No siempre se dan necesariamente todos estos comportamientos en los casos de acoso y, a veces, pueden deberse a otros motivos, por lo que es importante indagar qué puede estar pasando.

Fuente: Colexio Oficial de Psicología de Galicia.

**MANUELA DEL PALACIO** PSICÓLOGA EDUCATIVA

«A veces nos olvidamos de la figura del acosador, que también necesita ayuda psicológica»

**UXÍA RODRÍGUEZ**  
REDACCIÓN / LA VOZ

«Es un error sacar a una víctima de acoso escolar del centro educativo y de su clase». Lo dice Manuela del Palacio, presidenta de la Sección de Psicología Educativa del Colexio Oficial de Psicología de Galicia y orientadora en un instituto. Sabe de lo que habla porque lo hace desde el terreno de juego, desde el lugar en el que comienza esa pesadilla.

—¿Cuáles son las principales señales de alarma que nos pueden hacer pensar que un niño está sufriendo acoso escolar?

—A veces es difícil detectarlo, por eso es importante interiorizar cuáles pueden ser los indicadores. Pueden ser físicos, por ejemplo, tú ves que tu hijo o hija está perdiendo el apetito, no duerme como antes, no quiere ir al colegio por distintas causas. Puede haber cuadros más psicológicos, cambios en el comportamiento, notas que tu hijo ya no es el mismo. El rendimiento académico también es un buen indicador. En resumen, lo ves diferente. Existen los indicadores sociales, cuando la familia ve que antes hacía algo que ya no quiere hacer, o que deja de salir, abandona las redes sociales. Todos los factores pueden aparecer combinados, otras veces pueden pasar más desapercibidos, pero los padres deben estar atentos.

—¿Cuáles son los tipos de acoso?

—El físico es, lógicamente, el más fácil de ver; el verbal también se suele detectar antes. Pero el acoso también puede ser más sutil, más de tipo psicológico. O social con, por ejemplo, rumores sobre la víctima. Y luego, cómo no, cada vez vemos más casos de ciberacoso.

—¿Cómo han transformado las redes sociales un problema que siempre ha estado ahí?

—El principal problema del ciberacoso es que no se produce solo en un ámbito determinado. Continúa cuando te vas a casa, es constante, y el acosado se agota. También hay suplantación de perso-



La psicóloga Manuela del Palacio.

nalidad en redes sociales.

—¿Qué deberían hacer unos padres que creen que su hijo es víctima?

—Primero deben acudir al centro educativo, deben comunicarlo. A partir de ese momento es la dirección la que puede poner en marcha el protocolo. Se abre un proceso de investigación, se habla con los espectadores, con las supuestas personas acosadoras, con las familias, también con la víctima. Se hace un estudio de la situación y se toman decisiones. Lo que queremos saber claro también es que la víctima nunca se tiene que ir del centro ni de su clase. En todo caso, serían los posibles acosadores los que se irían. Muchas veces los padres pueden querer sacar a su hijo del centro si es víctima de acoso, pero no se debería hacer eso. Hay que defenderlo.

—¿La propia víctima suele pedir ayuda?

—No, eso es muy difícil porque el sentimiento es, por un lado, de miedo y, por otro, de vergüenza. Ante eso se callan. Luego están los espectadores, los que lo saben y no dicen nada.

—¿Por qué no se detectan casos de «bullying» hasta que tienen consecuencias dramáticas, incluso el suicidio?

—Estamos viendo que ocurre. Si nadie habla, si el espectador no lo dice, a lo mejor no nos enteramos, ni en el instituto ni en casa. Cuando se llega al suicidio, normalmente suele haber varios factores incidiendo. Ese joven solo quiere no sufrir más.

—¿Qué puede predisponer a un niño a ser víctima de acoso escolar?

—Suelen ser personas más vulnerables. Por su aspecto físico, su raza, por sus capacidades intelectuales. Son personas más débiles.

—¿Qué hay del acosador?

—El acosador también necesita ayuda psicológica. No tiene las habilidades y las estrategias sociales que debería tener. Hay que decirle a su familia que debe acudir a un psicólogo cuanto antes. Tenemos que saber también qué dinámica familiar hay en su casa, si tiene problemas. A veces nos olvidamos de esa figura.

—¿Qué mensaje le daría a alguien víctima del «bullying»?

—Que tienen que ser valientes, que hablen. Siempre hay una persona de referencia a la que poder acudir.