

## Bullying y salud mental



El bullying y la salud mental representan una de las realidades más duras de los últimos tiempos. En un contexto social marcado por la falta de empatía, el debilitamiento del pensamiento crítico, la escasa capacidad de ponerse en el lugar del otro y la pérdida de la educación en valores, se vuelve fundamental reconocer y detectar a tiempo el impacto que estas problemáticas generan.

El acoso escolar tiene consecuencias significativas en la salud mental de niños, adolescentes e incluso adultos. Puede provocar depresión, ansiedad, baja autoestima, trastornos alimentarios, aislamiento social e, incluso, aumentar el riesgo de ideación suicida y autolesiones.

El acoso constante suele generar sentimientos de tristeza, desesperanza y pérdida de interés en actividades placenteras, lo que puede derivar en depresión. El miedo y la anticipación de nuevos episodios pueden provocar ansiedad y dificultar las relaciones interpersonales.

Las víctimas, al ver afectada su autoestima y confianza, suelen desarrollar una visión negativa de sí mismas, convirtiéndose en blanco fácil para los acosadores. En algunos casos, esta situación contribuye a la aparición de trastornos alimenticios como anorexia, bulimia o atracones. Además, el temor a ser acosado lleva a muchas personas a evitar situaciones sociales, fomentando un aislamiento que agrava el problema.

Cuando estas experiencias se intensifican, el riesgo de pensamientos suicidas y autolesiones aumenta considerablemente. En el ámbito escolar, estas dificultades pueden impactar de forma directa en el aprendizaje y el rendimiento académico, ya que muchas víctimas evitan asistir a clases o se les dificulta concentrarse.

En resumen, el acoso escolar tiene consecuencias graves y duraderas para la salud mental. No intervenir a tiempo puede desencadenar situaciones irreversibles. Por

eso, es imprescindible pensar en intervenciones concretas y estrategias preventivas. Un primer paso esencial es garantizar que las víctimas cuenten con redes de apoyo social sólidas: familiares, amistades y profesionales de la salud mental. La terapia psicológica puede ayudar a desarrollar herramientas para afrontar el acoso, fortalecer la autoestima y cambiar patrones de pensamiento dañinos.

Las escuelas, clubes y demás instituciones deben implementar programas de prevención y promoción de la convivencia respetuosa, generando entornos seguros e inclusivos. Como sociedad, debemos comprender la magnitud del impacto del bullying en la salud mental y fomentar una cultura de respeto, donde prevenir, apoyar y actuar no sea opcional, sino un compromiso colectivo.

Según el Ministerio Público Tutelar, el 66,2 % de los menores víctimas de bullying no lo han contado a nadie y el 50 % de ellos atraviesa internaciones por cuadros depresivos. Estas cifras nos interpelan y nos llaman a actuar.

*Como adultos responsables, ¿hablamos con nuestros hijos, alumnos o sobrinos sobre las consecuencias del bullying?*

*¿Somos conscientes del sufrimiento real que viven las víctimas? Frente a eso, ¿cuál es nuestra actitud?*

*¿Qué medidas tomamos, dentro y fuera de nuestras comunidades, para disminuir los casos?*

*Al conversar sobre el tema, ¿evitamos frases como “no te metas”, “mirá para otro lado” o “no les hagas caso”, o las seguimos repitiendo?*

*¿Qué rol está asumiendo el Estado ante un problema que crece día a día?*

*¿Sabemos detectar cuando alguien está siendo afectado por el acoso? Y si lo detectamos, ¿qué hacemos para ayudarlo?*

Martina Ferraro  
Psicología social  
Integrante equipo CABA – ONG Si nos reímos nos reímos todxs