

**TeensHealth.org**

A safe, private place to get doctor-approved information on health, emotions, and life.

Cómo reaccionar ante la intimidación

Diariamente, miles de adolescentes se despiertan con miedo de ir a la escuela. La intimidación es un problema que afecta a estudiantes de todas las razas y clases, y es motivo de preocupación para muchos, no solamente para quienes son víctimas de ella. Pero, debido a que los padres, los maestros y otros adultos no siempre pueden presenciarla, muchas veces no entienden hasta qué extremo puede llegar la intimidación.

La intimidación es algo serio

La intimidación ocurre cuando una persona es atormentada continuamente por una persona o un grupo con más poder; ya sea por su fortaleza física o por su nivel social.

Dos de los principales motivos de la intimidación son la apariencia o el nivel social de la víctima. Los intimidadores atormentan a los niños que ellos estiman no encajan dentro de su grupo debido a su apariencia, comportamiento (por ejemplo los muchachos que son tímidos o reservados), raza o religión, o porque los intimidadores consideran que la víctima puede ser homosexual.

Algunos intimidadores atacan a sus víctimas físicamente, lo cual incluye empujones, trompadas, golpes, o hasta los ataques sexuales. Otros usan el control psicológico o los insultos verbales a fin de ponerse en control de la situación. Por ejemplo, las personas en grupos populares o pandillas suelen intimidar a las personas que ellos clasifican como diferentes, excluyéndolos o chismeando acerca de ellos (intimidación psicológica). También pueden provocarlos o atormentarlos (intimidación verbal).

La intimidación verbal también incluye el envío de mensajes instantáneos o escribir insultos sobre la víctima en una página Web. Este tipo de intimidación recibe el nombre de "ciberintimidación".

Uno de los aspectos más dolorosos de la intimidación es su inclemencia. La mayoría puede soportar un episodio de bromas o insultos, o incluso ser rechazado en el centro comercial. Sin embargo, cuando estos episodios son continuos, la intimidación puede dejar a la persona en un estado de temor constante.

Es posible que los adolescentes que son víctimas de intimidación vean afectado su trabajo escolar y la salud. Cuando Amber comenzó a tener dolores de estómago y diarrea, se le diagnosticó un trastorno digestivo llamado "síndrome de colon irritable" a consecuencia del estrés que tenía por haber sido intimidada a lo largo de su noveno grado. Mafooz pasaba las tardes hambriento y sin poder concentrarse en la clase porque tenía mucho miedo de ir a la cafetería de la escuela a la hora del almuerzo.

Los estudios demuestran que las personas que son abusadas por sus compañeros presentan riesgos de tener problemas de salud mental, como baja autoestima, estrés, depresión o ansiedad. También es posible que piensen más en el suicidio.

Los intimidadores también están a riesgo de tener problemas. La intimidación es una forma de violencia y frecuentemente tiene como resultado un comportamiento más violento a medida que el intimidador crece. Se calcula que uno de cada cuatro niños que fueron intimidadores en la escuela primaria tendrán antecedentes criminales antes de cumplir los 30 años. Algunos intimidadores adolescentes terminan siendo rechazados por sus compañeros y pierden amistades a medida que crecen. Los intimidadores también pueden fracasar en la escuela y no tener una carrera, o las relaciones exitosas que otras personas disfrutan.

¿Quién intimida?

Tanto los muchachos como las muchachas pueden ser intimidadores. Los intimidadores pueden ser extrovertidos y agresivos. O, pueden aparentar ser reservados y tratar de manipular a los demás de manera sutil y engañosa, por ejemplo comenzando un rumor malicioso para ver el resultado.

Muchos intimidadores comparten características comunes. Les gusta dominar a los demás y solamente piensan en sí mismos. Frecuentemente carecen de sociabilidad y toman malas decisiones en su vida social. En algunos casos, no tienen sentimientos de compasión o afecto hacia los demás.

Aunque la mayoría de los intimidadores piensan que son superiores y que tienen derecho a importunar a los demás, otros son inseguros. Menosprecian a los demás para parecer ellos mismos más interesantes o poderosos. Algunos intimidadores actúan de esa manera porque han sido víctimas de intimidadores; tal vez en su propia familia hay un intimidador, como uno de sus padres o cualquier otro adulto.

Algunos intimidadores tienen trastornos de personalidad que no les permiten comprender las emociones sociales normales, como culpa, empatía, compasión o remordimiento. Estas personas necesitan ayuda de profesionales de la salud mental, como un psiquiatra o psicólogo.

¿Qué se puede hacer?

La mejor manera para que los niños más pequeños resuelvan el problema de la intimidación es diciéndoselo a un adulto. En el caso de los adolescentes, la decisión de decírselo a un adulto depende del tipo de intimidación.

Cuando la intimidación amenaza tener como consecuencia el peligro físico o que la víctima sufra lesiones, es imperativo informar a un adulto. Muchos estudiantes de segunda enseñanza han fallecido por no denunciar el acecho, las amenazas y los ataques; este silencio permitió que el intimidador se volviera cada vez más violento.

En algunos casos, las víctimas de actos reiterados de intimidación no pueden controlar sus deseos de venganza y la situación se vuelve peligrosa para todos.

Los adultos en puestos de autoridad (padres, maestros o entrenadores de deportes) frecuentemente buscan la manera de resolver los problemas graves de intimidación sin que el intimidador sepa como se enteraron de la situación.

Si estás siendo intimidado de manera que la situación pueda volverse violenta físicamente, trata de evitar estar solo (y si tienes un amigo en esta situación, pasa el mayor tiempo posible acompañándolo). Intenta estar siempre rodeado de gente uniéndote a un grupo que camine de regreso a sus casas al terminar las clases o manteniéndote cerca de amigos o compañeros de clase durante los momentos en que la intimidación suele ocurrir.

A continuación encontrarás algunas cosas que puedes hacer para combatir la intimidación psicológica o verbal. También son buenos consejos para compartir con un amigo y así demostrarle tu apoyo:

- **Ignora al intimidador y aléjate.** Esto no significa que eres un cobarde; a veces es más difícil que perder la paciencia y enfadarte. Los intimidadores se entusiasman al ver las reacciones de sus víctimas, y al alejarte o ignorar los mensajes cibernéticos insultantes, le estás haciendo saber que no te importa. Tarde o temprano, el intimidador se cansará de tratar de fastidiarte. Camina con tu cabeza en alto y bien erguido. Esto le hace saber que no eres vulnerable.
- **No te enfades.** ¿Quién no quiere enfadarse con un intimidador? Pero ésa es la reacción que el intimidador desea ver. Los intimidadores desean tener control sobre tus emociones. Si estás en una situación donde no puedes alejarte serenamente, trata de usar el humor; esto puede tomarlo desprevenido. Resuelve tu enfado de otras maneras, por ejemplo haciendo ejercicio o escribiendo (asegúrate de romper todas las cartas o notas que escribas

cuando estás enfadado).

- **No uses la fuerza física.** Cualquiera que sea la manera en que decidas hacerle frente al intimidador, no uses fuerza física (como patear, golpear o empujar). Así solamente estás mostrándole tu enfado y no sabes cuál será su reacción. Si recurres a la violencia contra un intimidador, tienes más probabilidades de meterte en problemas o de resultar herido. Puedes defenderte de otras maneras, como tomando el control de la situación al alejarte o al ser firme en lo que haces. Algunos adultos creen que la intimidación forma parte del crecimiento (incluso dicen que forja el carácter) y que devolver los golpes es la única manera de hacer frente al problema. Pero esto no es cierto. Las respuestas agresivas suelen provocar más violencia y más intimidación hacia las víctimas.
- **Pon en práctica formas de demostrar confianza.** Practica maneras de responder al intimidador verbalmente o con tu comportamiento. Practica sentirte bien contigo mismo (aunque al principio debas fingir).
- **Hazte cargo de tu vida.** No puedes controlar lo que hacen los demás, pero puedes serte fiel a ti mismo. Piensa en maneras de sentirte de lo mejor (más fuerte) para que otros dejen de molestarte. El ejercicio es una manera de sentirse fuerte y poderoso (y además, levanta el ánimo). Aprende un arte marcial o toma clases de yoga. Otra manera de incrementar tu confianza es mejorar tus aptitudes en actividades como el ajedrez, el arte, la música, las computadoras o la escritura. Una manera de hacer nuevos amigos es unirse a una clase, un club o un gimnasio y te hará sentir muy bien. La confianza que adquieras te ayudará a ignorar a los niños que son crueles.
- **Habla acerca del problema.** Conversar con un consejero escolar, maestro o amigo te dará el apoyo que necesitas. Así también puedes desahogar los temores y frustraciones que se acumulan cuando estás siendo intimidado.
- **Encuentra a tus (verdaderos) amigos.** Si te han estado intimidando con rumores o chismes maliciosos, puedes usar cualquiera de los consejos anteriores (especialmente ignorar y no reaccionar). Pero debes ir un paso más allá para aliviar tus sentimientos de agravio y aislamiento. Busca uno o dos amigos verdaderos y confíales que el chisme hirió tus sentimientos. Aclara la situación, diciéndoles en confianza que lo que han dicho de ti no es verdad. Cuando un amigo te diga "Yo sé que el rumor no es verdad. No le presté atención" te darás cuenta de que la mayor parte del tiempo las personas ven el chisme como lo que es: un acto despreciable, grosero e inmaduro.

¿Y si tú eres el intimidador?

Todos hemos tenido que enfrentarnos a situaciones y emociones difíciles. Cuando sienten estrés, enfado o frustraciones, algunas personas atormentan a otros para escapar de sus problemas y dejar de pensar en ellos. Algunos intimidadores han tenido una experiencia directa con la intimidación. Tal vez, en sus familias es normal utilizar insultos, ser despreciativos o recurrir a la fuerza física. Sin embargo, cualquiera que sea el motivo, ninguna excusa es válida para este comportamiento.

Si encuentras difícil resistir la tentación de intimidar, habla con alguien a quien admires. Trata de pensar cómo se sienten las personas cuando las fastidias o insultas. Si no puedes imaginarlo (como en el caso de muchos intimidadores), pide a alguien que te ayude a ponerte en el lugar de la otra persona.

La intimidación tiene una reacción contraproducente, y todos, aún los intimidadores, se sienten infelices. Las personas pueden sentirse intimidadas por ellos, pero nadie los respeta. Si te gustaría que los demás vean tus virtudes y tu carácter —y que te consideren como un líder— busca la manera de usar tu poder de una manera positiva, en vez de usarlo para despreciar a otros.

¿Deseas realmente que los demás piensen que eres grosero, abusivo y malicioso? Nunca es tarde para cambiar, aunque parezca difícil al principio. Pídele a un adulto a quien respetes que te aconseje y ayude a cambiar.

Medidas para detener la intimidación en las escuelas

Si el ambiente en tu escuela promueve la intimidación, haz algo para generar un cambio. Por ejemplo, tal vez haya lugares donde los intimidadores acosan a los demás, como las escaleras o los patios que no están a la vista del personal. Como gran parte de la intimidación ocurre en presencia de los compañeros (después de todo, el intimidador quiere ser reconocido y sentirse poderoso), buscar la ayuda de amigos o de un grupo de compañeros es una buena manera de lograr un cambio de cultura y hacer frente a los intimidadores.

Puedes intentar hablar con el intimidador. Si no te sientes cómodo en una conversación cara a cara, déjale una nota en su casillero. Hazle saber al intimidador que su comportamiento es grave y nocivo. Esto puede funcionar en situaciones grupales, por ejemplo, si notas que un integrante de tu grupo ha comenzado a fastidiar o hacer a un lado a otro.

La mayoría de las personas no se deciden a hablar porque puede ser difícil. Hay que tener confianza en uno mismo para hacer frente a un intimidador; en especial, si es uno de los líderes del grupo. Pero lo más probable es que los demás estudiantes que presencian la intimidación se sientan tan mal como tú, aunque no lo digan. Tal vez piensen que no son tan populares como para expresar su posición o temen ser vulnerables y que el intimidador se vuelva contra de ellos. Mantenerse callados (aún cuando no les guste la actitud del intimidador), es una manera de distanciarse de la víctima.

Cuando eso sucede, el alcance de la intimidación es aún mayor, pues no solamente el intimidador está intimidando a una persona, sino a varios miembros del grupo. Sin embargo, cuando una persona enfrenta al intimidador, sucede todo lo contrario. Permite que los demás ofrezcan su apoyo y afirmen su posición también.

Otra manera de combatir la intimidación es incorporándote al programa escolar en contra de la violencia. Si tu escuela no tiene uno, comiéndalo tú.

Revisado por: D'Arcy Lyness, PhD

Fecha de revisión: julio de 2013

Nota: Toda la información incluida en TeensHealth® es únicamente para uso educativo. Para obtener consejos médicos, diagnósticos y tratamientos específicos, consulte con su médico.

© 1995-2018 The Nemours Foundation. Todos los derechos reservados.

Imágenes proporcionadas por The Nemours Foundation, iStock, Getty Images, Veer, Shutterstock y Clipart.com.