

Cómo evitar y deshacerse del Bullying

Se puede superar cualquier tipo de bullying

Si en este momento estás leyendo este libro, es muy probable que estés pasando por la peor situación de tu vida o quizás tienes algunos de tus seres queridos que han sido víctimas del bullying. De todo modo, sea cual fuere tu caso, a continuación vas a encontrar algunos buenos secretos y buenas historias reales que te servirán como base, a fin de que puedas convertirte en una persona muy optimista y positiva para el resto de tu vida.

Para empezar, quiero que sepas que no estás solo en el mundo y eres una persona más importante de lo que te puedas imaginar. Por lo tanto, si por algún motivo, alguien te ha acosado y eso te está afectando mucho e incluso ya ni siquiera tienes el control de ti mismo. En otras palabras, te sientes que el mundo entero está en contra tuyo o estás a punto de suicidarte para poder salir de la pesadilla en la que estás viviendo día tras día. Quiero que entiendas que, todos los problemas en la vida tienen una solución. Todavía estás a tiempo y puedes salir del infierno en el que estás viviendo de una forma muy sencilla.

Para ser sincero, yo también he sido víctima del acoso pero he logrado superarlo con mis propios esfuerzos. Así que si yo puedo hacerlo, indudablemente tú también puedes hacerlo. Es por eso mismo que más adelante te contaré mis propias historias acerca de todo lo que he sufrido durante años para que veas y al mismo tiempo tomes el control total de tu mente. Te aseguro que, una vez que logres controlar tu propia mente, ningún tipo de bullying te volverá a hacer daño.

¿Qué es el bullying y de qué manera uno puede evitarlo o superarlo?

Antes que todo, es muy importante saber que el bullying un tema muy preocupante para todas aquellas personas con baja autoestima. Debido a lo cual, la única manera para que alguien pueda superarlo o evitar ser la próxima víctima del acoso es siempre y cuando primeramente aprenda de memoria los siguientes:

- 1- El significado del bullying.

- 2- Los diferentes tipos de bullying.
- 3- Los lugares donde existe el bullying.
- 4- Las personas más vulnerables al bullying.
- 5- Las causas y las consecuencias del bullying.
- 6- Los trucos para evitar y deshacerse del bullying.

El significado del bullying

Es una palabra inglesa la cual significa lastimar a alguien, pero según la opinión de muchos individuos adinerados, el bullying es solamente un acoso escolar._____ ¿Por qué razón opinan ellos así?_____ Porque los únicos contactos que tienen sus hijos son con los otros compañeros de su escuela. Por lo tanto, esos padres piensan que el bullying es únicamente un acoso escolar, ya que sus hijos salen de la escuela y regresan a casa. Viven una burbuja y no tienen ningún vecinito con quien salir a jugar en su tiempo libre.

Pero en el mundo real, se puede observar que entre los niños siempre hay muchos problemas relacionados con la intimidación, la humillación, la manipulación, la discriminación, la persecución, el chantaje, la agresión, las peleas, las amenazas, las tiranías, etc... Por todos estos motivos, yo pienso que cualquier tipo de maltrato verbal, psicológico o físico

ocasionado por un niño hacia otro es bullying y no importa que sea a través de las redes sociales o en persona.

¿Cual es el objetivo principal del acosador y cual es la reacción de su victima?

El objetivo principal de cualquier acosador es buscar la mejor manera de hacerle sufrir hasta matar a su victima. El acosador es una persona muy cruel porque tiene un vacío por dentro y piensa que la única forma de llenarlo es siempre y cuando vea a alguien sufriendo o muriendo por su culpa. Es por ese motivo que a cada rato los acosadores siguen acosando con más gusto a sus victimas.

Por otro lado, si la victima es una persona con autoestima baja, entonces será el pan comido para su victimario. _____ ¿Quieres saber por qué? _____ Cuando se trata del bullying, es un problema que afecta directamente la salud mental de la victima. Eso es lo que yo llamo el daño psicológico por falta de autoestima. En muchos casos, las victimas del acoso deciden suicidarse porque creen que nunca van a poder encontrar ninguna forma de defenderse delante de su acosador.

Los lugares donde existe el bullying

Por lo visto, el bullying está en todas partes del mundo, por ejemplo: escuela, orfanato, iglesia, comedores, centro de refugio, vecindario, ciudad, campo, tribu, etc... Mejor dicho, si hay niños y jóvenes en un lugar, obviamente hacen bullying entre ellos de una forma u otra.

Eso es algo que ha existido desde hace tiempo y seguramente va a seguir existiendo si no hacemos nada a cambio. Pero la buena pregunta es: _____ ¿Por qué razón entre los niños, siempre hay bullying?_____ Todos sabemos muy bien que los niños son muy crueles. De hecho, algunos de ellos tienen como pasatiempo inventar falsos defectos para poder hacerles la vida imposible a otros niños.

Por todo lo que está ocurriendo últimamente en nuestra sociedad, se puede decir con toda la seguridad que el bullying es un tema muy alarmante. _____ ¿Por qué es tan alarmante?_____ Para empezar, el acoso ya ha destruido la vida a más personas que el mismo VIH Sida, Cáncer, el virus Covid 19 y cualquier otra enfermedad mortal. Pensándolo bien, eso sucede porque normalmente el bullying destruye a la víctima por dentro y luego la mata lentamente.

Es la razón por la que muchos de los familiares de la víctima no suelen darse cuenta de nada hasta que suceda una desgracia en la familia. Tomándolo todo en consideración, yo, personalmente opino que el bullying es el peor enemigo de todos los niños principalmente aquellos que tienen baja autoestima.

No se puede negar que cualquier tipo de acoso es muy perjudicial para la salud, pero el más dañino es el acoso psicológico. Ya que en seguida, la víctima se cae en depresión y luego entra en un estado de pánico y de fobia. Mientras pasan los días, se va a ir de mal en peor, y si desgraciadamente no encuentra ninguna ayuda psicológica, en ese caso, podemos darlo por seguro de que los días de esa persona están bien contados. _____ ¿Por qué están contados? _____ Porque por lo general todas las víctimas del acoso tienen una baja autoestima y eso siempre juega en su contra.

¿Cuáles son las personas más vulnerables al bullying?

En realidad de algún modo u otro, todos estamos expuestos a diferentes tipos de bullying, sobre todo en las redes sociales. No importa que tú seas un anciano, adulto, adolescente o niño, en esta sociedad cuando menos esperas el bullying puede tocar tu puerta para medir el nivel de tu autoestima. No obstante, indiscutiblemente los individuos más vulnerables son esos niños y adolescentes con baja autoestima (**tales como los chicos gordos, obesos, delgados, mal vestidos, pobres, desnutridos, huérfanos, discapacitados, enanos, altos, homosexuales, bisexuales, transexuales, con un color de la piel diferente a los demás**). En fin, ellos son las personas que más han sido víctimas del bullying últimamente.

Ellos sufren mucho, principalmente cuando no cuentan con la presencia de sus padres o buenos tutores para ayudarlos psicológicamente, cuidarlos y guiarlos bien para poder esquivar

los obstáculos que están en su camino. Al no tener muchos contactos con las personas que deberían protegerlos y escucharlos en sus momentos difíciles, eso les convierte en presas vulnerables delante de los acosadores.

En muchas ocasiones, algunos padres se pasan toda su vida trabajando por dinero, mientras otros no tienen ganas ni siquiera para escuchar un rato a sus hijos._____ ¿Qué suele suceder en esos casos?_____ Normalmente cuando esos padres llegan a enterarse de la verdadera situación en la que estaban viviendo sus hijos, desafortunadamente ya es muy tarde, no pueden hacer nada para evitarlo sino vivir el resto de su vida arrepintiéndose y lamentándolo, siempre con las mismas frases: **Si yo supiera eso desde el principio, hoy en día mi hijo/a estaría aquí conmigo; Si yo hubiese escuchado a mi hijo/a cuando trataba de hablarme, eso no le habría sucedido de ninguna forma.**

Mi consejo para ustedes que son padres, no importa la cantidad de trabajos o problemas que tengan en la vida, es muy importante que hagan un tiempo para escuchar y aconsejar a sus hijos._____ ¿Por qué motivo?_____ Estamos viviendo en un mundo malvado donde fácilmente los niños pueden caer en cualquier tipo de trampa porque ellos son las personas más vulnerables.

Como ya he dicho antes, algunos individuos piensan que el bullying existe solamente en la escuela y por esa razón, en la casa se descuidan de sus hijos sin poder entender que eso es un error muy grave._____ ¿En qué se equivocan?_____ El acoso está en cualquier lugar incluyendo la propia casa de uno. A lo que voy es que, existe un tipo de acoso llamado el bullying intrafamiliar donde un familiar suele acosar a sus propios parientes:

- Que no son muy inteligentes en la escuela.
- Que tienen alguna discapacidad mental o física.

- Que son homosexuales, bisexuales o transexuales.
- Que tienen un aspecto físico muy diferente al resto de la familia.
- Que se niegan a seguir los pasos de sus propios padres. Vale decir que, si sus padres son de una religión o un partido tal o tienen un título de tal carrera. En cambio, ellos quieren hacer otra cosa diferente a sus padres.

Esas diferencias suelen causar un infierno dentro de la propia casa y la familia de uno. Es por ello que he dicho que el bullying dentro de la familia es uno de los peores acosos. _____
 ¿Por qué razón? _____ Porque en la escuela, por ejemplo, la víctima puede llegar en un momento indicado y decide a no seguir asistiendo más a ese centro educativo.

Pero en cambio, cuando se trata del acoso intrafamiliar, la víctima tiene que vivir y soportarlo día y noche. _____ ¿Cuál sería la consecuencia? _____ En muchos casos, las víctimas siempre se suicidan para poder salir de todos sus sufrimientos de una forma más fácil, según su opinión. _____ ¿Por la culpa de quien? _____ Por la culpa de su propia familia, sobre todo esos padres que generalmente no respetan la decisión ni la opinión de sus hijos, sino que viven hostigándolos y humillándolos todos los días, diciéndoles las siguientes frases:

- No sirves para nada.
- Tienes que obedecernos.
- Eres una vergüenza para la familia.
- Tienes que sacar esas basuras de tu mente.
- Nunca serás nadie ni tendrás ningún futuro.
- Tienes que ser una persona normal como nosotros.

- Nos arrepentimos mucho de haber tenido un hijo como tú.
- No eres nuestro hijo, porque no tienes nada en común con nosotros.
- Desperdiciamos nuestro dinero y nuestro tiempo en ti, y ahora nos pagas de esta manera.

Honestamente, escuchar todo el tiempo esas mismas tonterías, cualquier persona se puede volver más frágil de lo normal. Opino que realmente eso es un tema muy estresante. _____ ¿Por qué pasa eso en una familia? _____ Porque muchas veces, ciertos padres ven la vida a su propia manera y se niegan a ponerse en el lugar de sus hijos. Eso hace que los chicos se cansen de lo mismo de siempre o se vuelvan muy rebeldes. Al fin y al cabo, ellos suelen pensar que la vida ya no tiene más sentido y al mismo tiempo se vuelven muy paradójicos y luego se suicidan.

Los diferentes tipos de bullying

Sin ir muy lejos, en el pasado cuando no existían todavía los teléfonos, ni las computadoras ni Internet, hay ciertos tipos de acosos que no existían tampoco, pero hoy en día, todo se ha evolucionado y todo el mundo tiene acceso a las tecnologías modernas. Por lo tanto, cualquier individuo malintencionado siempre encuentra muchas maneras de acosarles a los demás. Por ejemplo:

- El bullying físico: El acosador suele buscar la manera de golpear, arrastrar, empujar e inclusive pisotear a su víctima.
- El bullying sexual: El acosador se atreve a violar, tocar o acariciar a su víctima sin su consentimiento, también en algunos casos, trata de humillarla por su orientación sexual.
- El bullying verbal: El acosador suele inventar un sobrenombre para su víctima. Hace correr falsos rumores, insultos y siempre usa algunas palabras muy feas para poder intimidar a su víctima.
- El bullying social: El acosador suele alejar a su víctima lo más lejos posible de su entorno. Normalmente suele inventar falsas historias, con el objetivo de buscar más amigos para poder correr juntos a su víctima.
- El bullying psicológico: El objetivo del acosador es hacerle a su víctima sentirse muy diferente delante de los demás. Es decir que él ataca directamente la integridad moral y la dignidad de su víctima a través de la persecución, tiranía, chantaje, amenazas, burlas, manipulación, etc.....
- El bullying cibernético: El acosador utiliza las redes sociales para ofenderle o difundir falsos rumores, imágenes o videos acerca de su víctima. De hecho últimamente muchos ignorantes descubren lo fácil que es el uso de las redes sociales, por eso, utilizan ese medio para acosarles a muchas personas de cualquier país del mundo.

Para ser sincero, sea cual fuere el tipo de bullying, pienso que es algo muy malo y por eso, no lo deseo a nadie. _____
 ¿Sabes por qué? _____ Es porque tarde o temprano eso