

# Sé héroe de tu propia vida

Lic. Ed. Gloria Arce Castañeda

El bullying es un fenómeno cruel que nos dice basta; es una situación que involucra a uno o varios agresores, quien daña la integridad moral de su víctima en reiteradas ocasiones. Esta dificultad se continúa radicando en el desprecio, superioridad, ganas de hacer daño, de hacer sufrir, de diversas maneras y hoy en día se da también mediante el uso de recursos tecnológico. El bullying al inicio empieza como una broma y se le confunde con ello pero se convierte realmente en un acoso cuando se evidencia la intención de hacer daño; la reiteración de ese daño por más de una semana; darse cuenta del daño que está causando y a pesar de ello lo sigue haciendo; y un desequilibrio de poder, es decir que alguien jerárquicamente superior denigra a una persona de menor grado que él.

Sobretudo los padres tienen que mantener respeto por los demás, sea de la etapa de vida en la que se encuentre la otra persona, deben cuidar sus palabras y transmitir a sus hijos valores pues ellos son esponjas y copian las conductas de ellos.

La persona afectada siente este desprecio desde un inicio pero conforme pasan los días el dolor se va agudizando, surgiendo el efecto lija, donde su autoestima se va deteriorando y llega a creer que lo que le dicen es verdad. Cuando en realidad el agresor es una víctima de sí mismo que con esas conductas quiere tapar sus debilidades y conforme va lastimando a otros, se va creando un futuro involutivo en todas las áreas de su vida.

Si eres un agresor, estás a tiempo de sumarte a ser una mano salvavidas que logra dar luz a su oscuridad y automáticamente la puedes irradiar a los demás y tanto agresor como victimario, puedan ir sanando sus propias heridas, porque el ser humano es capaz de reinventarse, de ser una nueva versión de sí mismo y ver esas situaciones complicadas como un reto que desarrollará tu fortaleza y a la vez te sensibilizará para la misión que está destinado a realizar, tocando almas. Sintámonos orgullosos de nosotros mismos por avanzar paso a paso, tomando nuestras propias decisiones, amámonos.

Si te encuentras en el lado de la víctima, recuerda que muchas veces en nuestra soledad encontramos nuestra identidad, reconcíliate contigo mismo, sé valiente y perseverante en encontrar las riendas de tu vida, aún hay alegrías destinadas a ti, solo que los miedos te nublan, te minimizan. Ahora lo más importante es empezar a romper el silencio en ti, que otros te seguirán porque la responsabilidad recae tanto en el que lo hace como en el que lo permite.

Busca una salida positiva que puede ser un deporte, el arte y sobretudo rompe el silencio, hazte escuchar con ese “Basta” que será el inicio de tu salto cuántico, donde tú eres el héroe de tu vida.

Los adultos son los que pueden ayudar a los niños a salir del Bullying, brindándoles amparo sin tener que exponerlos, que tengan un lugar seguro donde compartan sus inquietudes, dudas, preocupaciones, alegrías, es decir que exista comunicación, diálogo, confianza, logrando empatizar con sus hijos, ver las situaciones desde el punto de vista del niño, sin juzgarlo, pero sí, reflexionando. Los padres deben saber qué hacen sus hijos, escucharlos, dedicarles tiempos de calidad acompañado de cariño y sobre todo fijarse en los cambios de actitud, de carácter, de rendimiento académico, prestarles atención si les dan excusas para faltar al colegio o fingen enfermedades.

Hay que enfatizar que por más que los matrimonios estén estructurados o no, los hijos tienen que percibir que tiene un hogar, un padre y madre que juntos o separados, igualmente velan por ellos dentro de un ambiente respetuoso con sus responsabilidades y desempeños óptimos, siendo cada uno, miembro activo de la familia.

Se ha comprobado que la solución a estos actos inhumanos se da en aquellas personas que son observadoras o testigos, son ellas las que tienen que interactuar y poner un alto al agresor, uniéndose para hablarles con firmeza o avisando y solicitar apoyo a una persona mayor, es momento de levantar voces en protección de los indefensos, acabemos con la soledad y silencio de todas estas experiencias traumáticas y acciones densas.

Hoy elijamos un rol determinante, despertemos esa capacidad de ser parte de un gran cambio beneficioso para la sociedad. Regala un abrazo, un halago, extiende la mano y recibe la del otro con calidez para calmar la desesperación y continuar disfrutando de las maravillas que la vida tiene para ti, para mí y para el mundo entero.