

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INTERCONTINENTAL

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Reconstrucción de vivencias emocionales en adultos jóvenes de entre 20 a 30 años que han sido víctimas del Bullying durante su etapa de formación escolar en la Ciudad de Fernando de la Mora en el año 2025

Autora: Aimeé Elizabeth Román Vera

Tutora: Lic. Ruth Morales

Línea de Investigación: Procesos socioafectivos y salud mental

Trabajo de conclusión de carrera presentado a la Universidad Tecnológica Intercontinental, como requisito para la obtención de título de Licenciatura en Psicología con orientación Clínica.

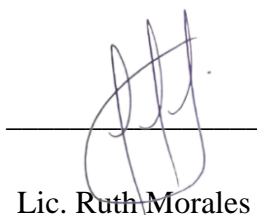
Ciudad de Fernando de la Mora

Paraguay - 2025

Constancia de aprobación del tutor

Quien suscribe **Lic. Ruth Morales** con documento de identidad N° 5015575, tutora del trabajo de investigación titulado **“Reconstrucción de vivencias emocionales en adultos jóvenes de entre 20 a 30 años que han sido víctimas del Bullying durante su etapa de formación escolar en la Ciudad de Fernando de la Mora en el año 2025.”** elaborado por la estudiante Aimeé Elizabeth Román Vera para obtener el Título de Licenciado en Psicología con Orientación Clínica, hace constar que el mismo reúne los requisitos formales y de fondo establecidos en el reglamento de elaboración de tesis presentado por la Vicerrectoría de investigación científica y tecnológica de la Universidad Tecnológica Intercontinental para la aprobación y presentarse así ante los docentes que fueron asignados para conformar la Mesa Examinadora.

En la ciudad de Fernando de la Mora a los 12 días del mes de noviembre del 2025.



Lic. Ruth Morales

DERECHO DEL AUTOR

Quien suscribe **Aimeé Elizabeth Román Vera**, con documento de Identidad N° 5.439.905, autora del trabajo de culminación de carrera **titulado “Reconstrucción de vivencias emocionales en adultos jóvenes de entre 20 a 30 años que han sido víctimas del Bullying durante su etapa de formación escolar en la Ciudad de Fernando de la Mora en el año 2025”** declara que voluntariamente cede a título gratuito y en forma pura y simple, ilimitada e irrevocablemente a favor de la Universidad Tecnológica Intercontinental el derecho de autor de contenido patrimonial, que como autor le corresponde sobre el trabajo de referencia. Conforme a lo anteriormente expresado, esta cesión otorga a la UTIC. la facultad de comunicar la obra, divulgar, publicarla y reproducirla en soportes analógicos o digitales en la oportunidad que ella así lo estime conveniente. La UTIC. deberá indicar que la autoría o creación del trabajo corresponde a mi persona y hará referencia de la autora y a las personas que hayan colaborado en la realización del presente trabajo de investigación.

En la ciudad de Fernando de la Mora, a los 12 días del mes de noviembre de 2025.



Aimeé Elizabeth Román Vera

Autora

Dedicatoria:

Dedico este trabajo a todas las
almas que padecieron de bullying.
Aquellas que están luchando con
las sombras de ese pasado, y
aquellas que ya no están y tomaron
la decisión de irse antes de tiempo.
Dedicado a la adolescente que fui.
Y a todos los guerreros que luchan
con su mejor arma, el corazón, que
tuvieron que sangrar en batalla
para conseguir la libertad de ser
ellos mismos.

Agradecimiento: Doy gracias a la vida misma que me trajo hasta este proceso de superación personal. A mis seres queridos por su abundante cariño y apoyo, a mi tutora, mis maestros que me dotaron de su sagrado conocimiento, y a las valientes jóvenes que decidieron dar su testimonio para brindarle luz y sensibilidad a un tema tan importante en nuestra sociedad.

Indice

Planteamiento del Problema.....	4
Pregunta General	13
Preguntas específicas.....	14
Objetivos de investigación	14
Objetivo General	14
Objetivos Específicos	14
Justificación.....	15
Matriz de las categorías de análisis	17
Metodología	19
Enfoque.....	19
Tipo de Estudio.....	19
Área de Estudio	20
Población y Muestra	20
Métodos, técnicas e instrumento para la recolección de datos.....	21
Pre-ensayo	21
Procedimiento para la recolección de datos	22

Gestión y análisis de datos	22
Control de calidad.....	23
Aspectos Éticos	23
Análisis e Interpretación de datos	25
Conclusión.....	107
Recomendaciones.....	110
Bibliografía.....	111
Anexo	114

Reconstrucción de vivencias emocionales en adultos jóvenes de entre 20 a 30 años que han sido víctimas del Bullying durante su etapa de formación escolar en la Ciudad de Fernando de la Mora en el año 2025.

Aimeé Elizabeth Román Vera

Universidad Tecnológica Intercontinental

Nota del autor

Facultad de Ciencias de la Salud

Carrera de Lic. En Psicología con orientación Clínica Sede

Fernando de la Mora

aimeeroses20@gmail.com

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo comprender las vivencias emocionales de las adultas jóvenes que han sido víctimas del Bullying durante su etapa de formación escolar. El enfoque utilizado fue cualitativo y diseño fenomenológico, las técnicas de recolección de datos ejecutadas fueron las entrevistas psicológicas semiestructuradas aplicados a nueve adultas jóvenes de entre 20 a 25 años de edad, y seis casos en particular completaron registros diarios. El análisis temático permitió comprender cinco categorías principales: Experiencias Escolares de Bullying, Experiencias Emocionales durante el Bullying, Repercusiones del Bullying en la vida adulta, Reconstrucción del significado de la experiencia, y Dinámicas Familiares durante la experiencia de Bullying. Los resultados evidencian que las participantes encontraron los acontecimientos de bullying escolar como altamente emocionales y dolorosos, abundantes de exclusión, soledad y desprotección por parte de figuras adultas. Las emociones predominantes fueron la tristeza, ansiedad e ira, además de cambios de conductas y reacciones inmediatas como la indefensión y el aislamiento social. Un factor de riesgo que imposibilitó la contención emocional durante el bullying fue la experiencia común de ambientes familiares disfuncionales. Asimismo, el aspecto social fue el más repercutido y deteriorado en la vida adulta. A su vez, fue notoria en ellas la sed de superación personal, reflejados en la regulación emocional, empatía, compromisos morales, y logros de sus aspiraciones personales. Se concluye que las vivencias emocionales de bullying trascienden la etapa escolar hasta la adultez. Se discuten las implicaciones de estos resultados para la práctica clínica y futuras investigaciones.

Palabras clave: reconstrucción, vivencias emocionales, bullying escolar, experiencias, salud mental.

Abstract

The present study aimed to comprehend the emotional experiences of young adults who were victims of bullying during their school stage. The used approach was qualitative with a phenomenological design, data collection was developed through semistructured psychological interviews conducted with nine females in the stage of young adulthood, ages 20 to 25, where six of them completed a personal logbook. Thematic analysis identified five main categories: school experiences of bullying, emotional livings during the bullying, repercussions of the bullying in adult life, reconstruction of the meaning of the experience, and family dynamics during the bullying. The results show that the participants found their situations of school bullying as highly emotional and sorrowful, abundant of social exclusion, loneliness, and lack of protection from adult figures. The predominant emotions during the school bullying were sadness, anxiety and anger, along with behavioural changes and sudden reactions like being on a state of helplessness and social isolation. A risk factor that forbided emotional containment during the bullying were the shared common experiences of having dysfunctional family enviroments. In addition, the social aspect became the most damaged in adulthood. However, it was notorious the thirst for self improvement. They also achieved emotional regulation, empathy, moral commitments & pursuit of their personal aspirations. It is concluded that the emotional experiences of bullying transcend the school stage towards the adult life. The implications of these results for clinical practice and future research are discussed.

Keywords: reconstruction, emotional experiences, school bullying, mental health, emotional livings.

Planteamiento del Problema

El ser humano es descrito, como un ser innatamente complejo, lleno de necesidades, aspiraciones, y procesos que lo van construyendo a lo largo de su vivir, destacando su complejidad como un ser biopsicosocial y espiritual. **Biológico**, porque cuenta con necesidades fisiológicas y un sello genético propio, **Psicológico**, porque adquiere una mente para entrenar, utilizar y conllevar en la solución de problemas. **Social**, porque posee la necesidad de contacto y de destacar su propia individualidad colectivamente. Y **espiritual**, porque es capaz de amplificar su existencia hasta la trascendencia, por medio de creencias, religiones y credos, o búsqueda de significados sobre su vida y demás. Todos estos procesos se dan conforme van pasando las etapas del desarrollo humano, donde va descubriendo, quién es, qué vino a hacer y qué puede compartir con los demás. Es decir, se forma a partir de las vivencias, compuestas por sus emociones, y de los aprendizajes cognitivos que lleva con estas. Todas las etapas son esenciales y con características únicas.

La infancia y la adolescencia son las primeras etapas, donde son instauradas las primeras vivencias y lecciones de vida, así también, los primeros encuentros con otros semejantes. Cada experiencia deja una huella profunda en el aprendizaje personal. En este contexto, las instituciones académicas, como las escuelas y colegios, son los sitios donde se brindan las oportunidades de comenzar a desarrollar experiencias nuevas y practicar las habilidades sociales con otras personas, más allá del ente familiar. Se comprende, entonces, que, para un desarrollo sano y óptimo, estos contactos también deben de reforzar conductas adaptativas y el crecimiento emocional.

Dicho desarrollo es interrumpido, cuando se generan, dentro del marco de estas instituciones, el ***Bullying o Acoso Escolar***, que es definido como actos o comportamientos persistentes y prolongados en el tiempo; ejercidos por un grupo o un individuo, basados en la **intimidación psicológica, abuso verbal, físico o emocional**, o cualquier tipo de violencia que atenta contra la vida de hacia una o más personas. Si un sujeto sufre acoso durante estas etapas, puede implicar su salud mental en grandes problemas a nivel del neurodesarrollo, emocional, físico, mental (DeLara, 2016) y en cada una de las dimensiones mencionadas a inicio de este planteamiento, puesto que estas experiencias terminan siendo memorables, como todo lo que se desenvuelve en la etapa infantojuvenil.

En palabras de las autoras Montaner, S., Álvarez N. (2010) responsables de la investigación nacional “Nivel de Acoso Escolar en una Institución Pública y una Privada de Asunción” afirmaron que lo que se busca lograr con la práctica del acoso es llegar al objetivo de intimidar, apocar, reducir, aplanar, amedrentar y consumir emocional e intelectualmente a la víctima, queriendo conseguir algún resultado favorable para quienes ejercen el acoso, entendidos como los agresores, y a satisfacer la necesidad de agredir, y destruir a otras personas que son el blanco de sus conductas, siendo estas las víctimas. Dentro de estas categorías, también se incluyen a los acosadores que son víctimas o que lo fueron en el pasado. Por lo cual, los roles dentro del ámbito del acoso escolar, según D.Blatt (2024) tanto los niños como las niñas pueden ser identificados como acosadores. Así también, si se parte de la triangulación social del Bullying, es posible encontrar finalmente a los espectadores (testigos) o agentes pasivos del conflicto, que son aquellos jóvenes o niños que, si bien presencian estos actos, no hacen nada al respecto, ya sea por miedo o presión social; ello favorece

la conducta agresiva de los acosadores y perpetua la violencia dentro del contexto de las escuelas.

Consultando a la literatura especializada en el tema, de forma breve se puede discernir cuáles son los tipos de Bullying según Garaigordobil (2013)

Bullying Físico: Se trata de conductas repetidas de agresión directamente conducidas al cuerpo de la víctima o algún objeto material considerado de prioridad por la misma, mediante acciones parecidas a golpes, empujones o incluso robos a las pertenencias (tales como mochilas, útiles, ropa, alimentos, etcétera) con el propósito de esconderlos para terminar ensuciándolos y/o rompiéndolos. El autor menciona que este tipo de violencia es una de las más comunes y violentas pues pone en riesgo la integridad física de la persona. (Catuto Solano et. Al., 2024) Dentro de esta categoría también ingresarían los actos de bullying sexual, entendidos como toques inapropiados o abuso de la misma índole, y hasta intimidación con armas (DeLara, 2016)

Bullying Relacional: También denominado Bullying social, sucede cuando se establece un ambiente de acoso donde se busca excluir a una determinada persona o grupo de los demás. La intención con este tipo de violencia relacional es alejar y marginar a la víctima del grupo de amigos u oponerse a que ésta participe en actividades grupales en el mismo sentido, a diferencia de lo que se entiende por exclusión en contexto de la sociedad, que busca encontrar un equilibrio y repudiar comportamientos que se identifiquen como antisociales o peligrosos para la integridad; por contrario, la exclusión entre jóvenes es considerada como una arbitrariedad cruel (Montaner, S., Álvarez N., 2010) donde un joven puede verse alienado, discriminado ya sea por su aspecto, su manera de actuar o de pensar, generando que este tipo de

exclusión no tienda a evitar un comportamiento antisocial sino a considerarse como un comportamiento antisocial en sí mismo.

Bullying Psicológico: Posiblemente el tipo de acoso que pasa más desapercibido en el ambiente escolar, y también el que crea muchas repercusiones a largo plazo en los sufrientes de la misma. El acosador genera distintas formas de operar en su intimidación hacia la víctima, queriendo afectarla y consumirla emocionalmente, apuntando directamente a denigrar su autoestima, generar humillación, miedo o inseguridad por medio de burlas, señalamientos, bromas insultantes que atentan contra su dignidad como persona. En un artículo llamado “Abordaje y prevención de la problemática del bullying en el tercer ciclo de la Educación Escolar Básica en cinco instituciones educativas de Asunción.” escrito por la Magister Mareiro de Alderete, R., (2016). elabora que dentro de la categoría de bullying psicológico también encontramos los gestos obscenos o sexuales, intimidación psicológica, amenazas, aislamiento, indiferencia social en caso de hacer discriminación, no invitaciones a fiestas grupales, u otros.

Bullying Verbal: El agresor emite expresiones verbales, conocidas como injurias, donde resaltan características calificadas como no positivas de la persona (Catuto Solano et. Al., 2024) tirando apodosos que afectan la salud mental, insultos, burlas, hablar mal del ajeno, calumnias o las creaciones de rumores que buscan difamar a la persona afectada en cuestión (DeLara, 2016). Estas formas de acoso son siempre hirientes, y el uso de humorismo como forma de violencia puede crear desensibilización en los jóvenes ante el sufrimiento ajeno. Entendiéndose cuando una situación de acoso le parece graciosa al joven todo sucede como si no estuviera asistiendo a una dolorosa

realidad, sino como si estuviera contemplando una película que se proyecta para jolgorio general (Montaner, S., Álvarez N., 2010)

Por último, el Cyber Bullying: donde se utilizan las Tecnologías de la Información y Comunicación para enviar mensajes agresivos, publicación de fotos e informaciones comprometidas, suplantación de identidad en la red social de la víctima con el fin de crear, nuevamente, intimidación y ejercer poder sobre la misma. En un estudio realizado por estudiantes de la Facultad de Filosofía de la UNA sobre Cyberbullying en estudiantes del nivel medio en Colegios del Guairá, encontraron que los ataques cibernéticos entre pares escolares que se dieron en mayor grado fueron: los mensajes ofensivos e insultantes a través del móvil o a través de Internet, las llamadas anónimas con el fin de asustar y provocar miedo, chantajeado o amenazado por medio de llamadas o mensajes y el acoso sexual a través del móvil o de Internet. (Leguizamon Aquino., et. Al., 2023)

Los acontecimientos que sucedan de cualquiera de estas categorías previamente mencionadas que cuenten con duración en el tiempo y que vayan estableciendo un proceso que va minando la resistencia psicológica del sujeto, como consecuencia, dejará efectos significativos a todos los órdenes de su vida (académicos, emocionales, familiares.) Montaner, S., Álvarez N., 2010.

Existen varios estudios realizados sobre cómo el Bullying acarrea diversos efectos emocionales en el momento en que esté ocurriendo. El Dr. Miguel Cassinello, Psicólogo Clínico y especialista en Neurociencias, citó en su blog algunos de los efectos más comunes en las víctimas del Bullying: Ansiedad, Trastorno de Estrés Post Traumático, Aislamiento Social, Bajo Autoconcepto y Autoestima, Autoagresión y

Pensamientos suicidas, en casos graves, consumación del acto suicida. Se incluirían también, depresión, estrés, miedo, nerviosismo e irritabilidad, hasta deserción académica (Leguizamon Aquino., et. Al., 2023)

El Bullying es un conjunto de situaciones que generan preocupación desde todos los ámbitos, puesto que ya se encuentra al alcance del público los conocimientos de cómo puede llegar a afectar a un nivel tanto individual como comunitario, sin embargo, no siempre se puede solucionar en la integridad según cómo lo exija cada caso en particular. Ya sea por desconocimiento o falta de aplicación de los protocolos de emergencia establecidos por las entidades públicas, escasa educación emocional a nivel de las instituciones de la sociedad, problemas legales, o minimización de las circunstancias. Entonces, ¿qué sucede cuando la situación del acoso no queda resuelta en el momento en que ocurre, o hasta mucho tiempo después?

Referenciando las conclusiones de un trabajo de tesis hecho por una estudiante de derecho de la Universidad Tecnológica Intercontinental donde analizaba el acoso escolar desde una perspectiva jurídica, se implanta reflexión sobre los siguientes puntos: la gran mayoría de estudiantes encuestados, el 69,34% afirmaron que los responsables de la institución escolar no le han indicado el protocolo a ser activado en caso de acoso en el entorno escolar, también se constató de que alrededor de 7 de cada 10 estudiantes no han sido informados por los responsables de centro educativo sobre el protocolo a ser activado en caso de ocurrencia de acoso en el entorno escolar. (Santa Cruz, Y., 2018) y que 7 de cada 10 docentes han admitido la inacción de los Colegios del nivel medio en donde se realiza el trabajo de campo, en torno la realización de jornadas en diversos formatos, ya sean, talleres educativos, charlas vivenciales con miras a difundir conocimientos sobre el acoso escolar, y por otra parte ayudar a crear

conciencia con respecto a la gravedad de los hechos consumados y los próximos a consumarse.

Aunque la gran mayoría de los casos denunciados a la fiscalía son atendidos y orientados, como comenta la autora de la tesis, no siempre se interviene de manera lo suficientemente preventiva como para cesar estos acontecimientos. Entonces, como conocimiento general, la alternativa que queda, es aceptar que el Bullying es una situación “normal y pasajera” que ocurre como un rito de iniciación social, y que una vez conciliada la etapa escolar, ya todos los daños cometidos no podrán incidir en la vida de la persona afectada. ¿Es posible, entonces, que, una vez terminados los años de formación escolar, termine la pesadilla del Bullying? volviendo a las menciones de D.Blatt (2024) supone: que aunque los adultos a menudo han visto el acoso como una parte normal de la infancia, no lo es. Muchas de las víctimas se ven física y/o emocionalmente lesionadas por el acoso. Estas “lesiones emocionales”, no se quedan como simples recuerdos de las vivencias emocionales de la etapa infantojuvenil, sino que se trasladan en la vida adulta.

La autora e investigadora, Ellen W. DeLara (2016) ha publicado un libro llamado “Las cicatrices del Bullying / Cómo impactan en la vida adulta y en las relaciones personales.” Del cuál cuyo trabajo sirvió como inspiración para la creación de esta tesis de culminación de carrera, la información datada por esta especialista precisa de cómo el Bullying que podían haber padecido jóvenes y niños en la infancia afecta de forma profunda el desenvolvimiento en la adultez, donde es común buscar la independencia, expandirse en conocimientos y establecer relaciones sociales. DeLara entrevistó e investigó alrededor de 800 personas que sufrieron de este fenómeno en su infancia y adolescencia. Su premisa se basaba en que estos adultos demostraban el

impacto de las agresiones recibidas en los siguientes puntos: Incapacidad en la toma correcta de decisiones, tendencia a las relaciones interpersonales inestables, y quebrado sentido de la autovaloración, así también como altos niveles de desempleo, pobreza de desempeño laboral en adultos y problemas fisiológicos, como desarrollo de enfermedades psicosomáticas e autoinmunes. (DeLara., 2016, cap. Impacto del Bullying en la Salud Mental y Física, p. 92 - 112)

Ya es notable de considerar la relevancia que traen consigo los estudios que profundizan los efectos del fenómeno en niños y adolescentes, pero todavía escasea información detallada y profunda de cómo estas garras emocionales pueden trasladarse y sangrar en la vida adulta. Por tanto, se añadirán los aportes de otros dos trabajos importantes, similares a la temática de esta tesis, que se acercan a la realidad de este asunto.

En Colombia, Álzate Et.Al., (2023) trabajaron en un estudio retrospectivo donde buscaban realizar un análisis de la Autoestima en Adultos Víctimas de Bullying durante la Etapa Infantil y Juvenil: La población era un grupo de universitarios. Los resultados demostraron considerables afecciones en la autoestima de los participantes debido al Bullying que experimentaron de jóvenes, y que los tipos más comunes fueron: las burlas, seguido de las bromas, exclusión social y rumores. Así mismo, en el ámbito de los tipos de autoestima según Coopersmith, donde más bajo dataron, fue en la autoestima social, que implica el bienestar con el contacto social y grupo de pares.

Por otro lado, en el mismo país, pero un año antes, surgió otro estudio por parte Villamizar Y., (2022) donde se buscó describir y analizar las consecuencias psicológicas del Bullying en adultos. Los resultados concretaron que si una persona

adulta que haya sufrido de bullying en la infancia o adolescencia, o que durante o después del bullying hayan desarrollado trastorno de estrés postraumático puede padecer de diversas psicopatologías, como somatización, ideas paranoides, depresión, ansiedad, ansiedad fóbica, hostilidad, obsesivo compulsivo entre otros.

El adulto que ha padecido de Bullying tiene la voluntad inhibida, y con deterioro notable de sus habilidades sociales. Se encuentra atrapado en un bucle donde los sucesos traumáticos siguen liderando su vida e impidiendo que crezca y se transforme como persona. Barri Vitero (2021) expone brevemente que, si no prevenimos o actuamos con tiempo ante el acoso escolar, los patrones mostrados en este probablemente se reproduzcan de forma similar en la edad adulta, en situaciones como mobbing (acoso laboral) o maltrato doméstico (violencia de pareja). Y las víctimas, entendiéndose como las personas que individual o colectivamente hayan sufrido daños directos tales como lesiones transitorias o permanentes que ocasionen algún tipo de discapacidad física, psíquica y/o sensorial (visual y/o auditiva), sufrimiento emocional, pérdida financiera o menoscabo de sus derechos fundamentales. (El servicio público es de todos, Funcion Pública, 2012) bien sea por factores que las propiciaron a adquirir ese rol o bien por las secuelas del acoso, presentarán más susceptibilidad de seguirlo siendo en la vida adulta ante la presencia de algún acosador.

En nuestro país, las cifras de Bullying van cada vez más en aumento, y el sufrimiento de los adultos de los que se pretende que continúen su vida con normalidad sigue siendo una problemática poco visibilizada y tratada. A veces, silenciada por el suicidio. Creando, como consecuencia, una sociedad que sigue lastimada, conformada, y dormida en sus propias dolencias, sin posibilidad de buscar los recursos y emplear la conciencia que ayuden a mejorar la salud mental, captando que es importante que,

como psicólogos, sea posible atender dichas demandas biopsicosociales y espirituales que presenta cada persona.

Por ello es de interés concretar la presente investigación, pues es un tema del cual no se cuenta con suficiente documentación de estudios empíricos en nuestro país. Este trabajo tendrá como fin impartir educación emocional y generar conversación y visibilización ante la posibilidad de reconstrucción, es decir, investigar las estrategias de afrontamiento posterior al Bullying, la búsqueda de redes de apoyo y la adquisición de un nuevo sentido atribuido a la experiencia de bullying y de la identidad personal, considerando que en la adultez se va moldeando la libertad de tomar decisiones por el mejor camino posible en lo que a cada persona respecta.

El enfoque del estudio trata en trabajar con adultos jóvenes de 20 a 30 años que fueron víctimas de Bullying durante su etapa de formación escolar, en reconstruir sus vivencias emocionales después de haber padecido de Bullying, pues se precisa orientar la información a un ámbito positivo y ameno, tratando con ética y delicadeza que merece el fenómeno del cual se está estudiando.

Por todo lo expuesto, surge la siguiente pregunta general que dirigirá la investigación:

Pregunta General

¿Cómo reconstruyen sus vivencias emocionales los adultos jóvenes de entre 20 a 30 años que han sido víctimas del Bullying durante su etapa de formación escolar en la Ciudad de Fernando de la Mora en el año 2025?

Y de esta se desprende las siguientes preguntas específicas:

Preguntas específicas

¿Cuáles fueron las experiencias escolares de Bullying de los adultos jóvenes de entre 20 a 30 años?

¿Cómo fueron las experiencias emocionales que vivieron los adultos jóvenes de entre 20 a 30 años durante los episodios de bullying escolar?

¿Cuáles fueron las repercusiones del Bullying en la vida adulta de los adultos jóvenes de entre 20 a 30 años?

¿Cuáles son los significados atribuidos actualmente de la experiencia de Bullying por los adultos jóvenes de entre 20 a 30 años?

Objetivos de investigación

Objetivo General

Comprender las vivencias emocionales de los adultos jóvenes de entre 20 a 30 años que han sido víctimas de bullying durante su etapa de formación escolar en la Ciudad de Fernando de la Mora en el año 2025.

Objetivos Específicos

Describir las experiencias de bullying vividas por los adultos jóvenes de entre 20 a 30 años durante la etapa escolar.

Explorar las experiencias emocionales de los adultos jóvenes de entre 20 a 30 años durante los episodios de bullying.

Analizar las repercusiones de esas experiencias de bullying en la vida adulta de los jóvenes de entre 20 a 30 años.

Interpretar los significados atribuidos actualmente de la experiencia de Bullying por los adultos jóvenes de entre 20 a 30 años.

Justificación

Desde el campo de la Psicología Clínica, la temática de este estudio consistió en explorar la vida emocional de adultos jóvenes que previamente fueron víctimas de acoso escolar durante la etapa infantojuvenil, y el significado reconstruido de tales vivencias, ya transitando por etapa de la adultez.

A nivel de conocimiento popular, cultural y mediático, se percibe que el Bullying o Acoso Escolar culmina cuando, así también, finalizan los primeros años académicos de vida, visto entonces, como una actividad que es parte del proceso de integración entre pares; donde la violencia es normalizada como un método de vinculación social. Sin embargo, hay numerosos, pero pocos vistos estudios que demuestran que las secuelas de este fenómeno son tan devastadoras no sólo en el instante en que se las vive, sino hasta mucho tiempo después; influyendo en la percepción de las emociones propias, la autoestima, el relacionamiento interpersonal, el desenvolvimiento laboral y la salud tanto física como mental, generando un grave quiebre en el desarrollo emocional independiente y saludable, característico de la vida adulta. Kumpulainen et. Al., (2001) concluyeron que, aquellos alumnos que participaron en situaciones de maltrato escolar juvenil, sean víctimas o acosadores, son los más propensos a necesitar tratamientos psiquiátricos en la edad adulta. Esto coincide

con lo que acuñaba Barri V. (2021) que el bullying deja secuelas irreparables en estas personas, sobretodo encontrándose incapacitadas para establecer relaciones interpersonales, como amigos o pareja, o desarrollar alguna actividad laboral.

En la actualidad nacional, consultando a los datos de la Dirección de Protección de la Niñez del MEC (2024) hasta octubre del año anterior, se aproximaban alrededor de 1500 denuncias por casos de acoso escolar, entre los que se incluyen: 117 casos de Bullying Escolar, 70 de maltrato verbal y psicológico, 194 casos de violencia entre pares, 24 casos de Cyberbullying y 42 intentos de suicidio.

Como se puede observar, esto es un problema de niveles tanto social como sanitario, que pone en riesgo vidas jóvenes que, con altas probabilidades, experimenten las consecuencias durante su vida adulta. Además del interés mediático que ya existe sobre el tema debido a que afecta al proyecto de vida tanto de víctimas como acosadores, testigos y demás implicados (Andrade Et.Al., 2011). Se consideró de mucha importancia abordar este tema ya que cada día son más los casos documentados, debido al incremento de las tensiones sociales del mundo, como la concientización de la salud reproductiva, la orientación sexual y las cuestiones de género, el racismo y otros discursos y acciones de odio que inciten a la discriminación, los niños y adolescentes presentan un mayor riesgo de ser acosados por sus creencias o por sus diferencias percibidas por los demás. (Barri V., 2021)

Por tanto, el presente trabajo pretendió no sólo proporcionar información suficiente obtenida de entrevistas de casos reales de modo a que pueda servir a la población, sino también ofreció notoriedad a este problema de índole biopsicosocial, ya que es un tema de interés creciente, y, por último, buscó motivar a víctimas a

desarrollar la capacidad de encontrar seguridad en su propio estado psicológico a pesar de aquellas vivencias.

El enfoque de este trabajo fue cualitativo, lo que permitió profundizar en la reconstrucción de vivencias emocionales que experimentan los adultos jóvenes víctimas del Bullying en su etapa infantojuvenil.

Matriz de las categorías de análisis

Categoría	Subcategorías	Concepto de la Categoría
1. Experiencias escolares de bullying	Tipos de agresión escolar Contexto donde ocurría Frecuencia y duración del Bullying Participación de otros actores	Hace referencia a los distintos episodios de violencia y maltrato sistemático sufridos por el participante durante su etapa de formación escolar. Incluye la forma, el contexto de lo acontecido y los actores involucrados.
2. Experiencias emocionales durante el bullying	Emociones predominantes Reacciones inmediatas Cambios de Conducta (subcategoría emergente) Sentimientos de aislamiento o rechazo	Engloba los sentimientos y emociones experimentados por el individuo en el momento en que ocurrieron los episodios de bullying, reflejando su vivencia subjetiva.

<p>3. Repercusiones del bullying en la vida adulta</p>	<p>Consecuencias emocionales actuales</p> <p>Influencia en la identidad personal</p> <p>Repercusión en lo académico, laboral o social</p>	<p>Son los efectos persistentes que las experiencias de bullying han dejado en la etapa adulta del participante, tanto a nivel emocional, como social, o funcional, impactando en su conducta actual y toma de decisiones.</p>
<p>4. Reconstrucción del significado de la experiencia</p>	<p>Interpretación actual del bullying vivido</p> <p>Mecanismos de afrontamiento o superación personal</p> <p>Aprendizajes y cambios personales atribuidos a la experiencia de bullying</p>	<p>Consiste en explorar cómo la persona reconstruye y resignifica la experiencia pasada desde su estado subjetivo, emocional y cognitivo actual, que le permite posibilitarse el cambio hacia un nuevo sentido de lo sucedido.</p>
<p>5. Dinámicas Familiares durante la experiencia de Bullying (Categoría Emergente)</p>	<p>Contexto del ambiente familiar</p> <p>Contención y Percepción familiar del Bullying vivido</p>	<p>Abarca los testimonios recurrentes de las participantes de su entorno familiar durante la experiencia de agresión escolar.</p>

Metodología

Enfoque

Para la presente investigación, se seleccionó el enfoque cualitativo, que posee como finalidad proporcionar mayor comprensión, significados e interpretaciones subjetivas (Lisboa, J., 2018) dadas según las creencias, motivaciones y actividades culturales, a través de diferentes diseños investigativos, tales como: etnografía, fenomenología, investigación-acción, historia de vida, y teoría fundamentada. (Behar, 2008). Estos tipos de metodologías se basan en principios teóricos, buscando la descripción y el conocimiento profundo de los fenómenos, experiencias y situaciones a indagar.

Asimismo, se adoptó un método inductivo, el cual parte del análisis de casos particulares (las narrativas individuales de los participantes) para generar interpretaciones generales que los hallazgos emerjan progresivamente a partir de los datos, en lugar de estar condicionados por hipótesis previas.

Tipo de Estudio

El tipo de estudio cualitativo aplicado a este trabajo fue el fenomenológico, basado en la profundización y estudio dedicado a los fenómenos (experiencias). Según Castillo S., (2018) el estudio fenomenológico es un método de investigación utilizado por las llamadas ciencias humanas, y, que deriva sus fundamentos de la filosofía fenomenológica. Funciona “por medio del ensayo de una descripción directa de nuestra experiencia tal como es.” En el campo de la investigación cualitativa, se conoce a esta

experiencia como la experiencia vivida. Este enfoque es popularmente utilizado en el campo científico de la Psicología.

La fenomenología, en este contexto, permitió acceder al mundo interno de adultos jóvenes que fueron víctimas de bullying en su etapa escolar, con el fin de reconstruir sus vivencias emocionales a partir de sus propios relatos. Se priorizó, por tanto, la descripción detallada, reflexiva y contextualizada de la experiencia, tal como es percibida por quienes la vivieron.

Área de Estudio

El estudio se realizó en el consultorio psicológico y jurídico de la Universidad Tecnológica Intercontinental sede Fernando de la Mora y otras en aulas de la misma sede, contando con el permiso otorgado de las autoridades, que pudo garantizar así un ambiente privado, seguro y propicio para la expresión emocional y la confidencialidad de los testimonios.

Población y Muestra

La investigación se realizó con un grupo de 9 adultas jóvenes, cuyas edades oscilan entre los 20 a 25 años, que han sido víctimas de situaciones de bullying durante su etapa escolar. La selección de las participantes se realizó de manera intencional, basándose en el conocimiento previo de sus experiencias, a través de redes de contacto académico vinculadas a la carrera de Psicología. Las participantes provinieron de ámbitos relacionados con la salud, ciencias empresariales y artísticas, la educación y las lenguas extranjeras, y han sido identificadas mediante su participación en prácticas profesionales, actividades de extensión universitaria o referenciados por otros

estudiantes de Psicología que conocían sus antecedentes personales. Todas las participantes residen en el Departamento Central, y en su mayoría se encuentran actualmente cursando estudios universitarios o desempeñando alguna ocupación laboral. La muestra incluyó tanto a hombres como a mujeres, permitiendo así una visión diversa y enriquecida de las vivencias emocionales asociadas al bullying escolar.

Métodos, técnicas e instrumento para la recolección de datos

La presente investigación, de enfoque cualitativo y diseño fenomenológico, utilizó como técnica principal la entrevista psicológica semi-estructurada, orientada a profundizar en las vivencias emocionales de los participantes durante su etapa escolar, cuando fueron víctimas de bullying. Para ello, se elaboró una guía de preguntas basada en las categorías de análisis previamente establecidas, que, al mismo tiempo, permitió flexibilidad para explorar aspectos emergentes durante el diálogo.

Adicionalmente, se implementó la observación clínica durante las entrevistas, lo que sirvió para registrar elementos no verbales relevantes, como expresiones faciales, lenguaje corporal o cambios emocionales. Las entrevistas fueron registradas mediante el uso de grabadoras de voz en teléfonos móviles, con el consentimiento informado de las participantes, con el fin de asegurar la fidelidad de los datos y facilitar su posterior transcripción y análisis.

Pre-ensayo

Como parte del proceso de validación del instrumento, se realizó un pre-ensayo mediante la aplicación de entrevistas semi-estructuradas a tres adultos jóvenes con características similares a las participantes del estudio principal, todos residentes del

mismo distrito. Este ejercicio permitió evaluar la claridad, pertinencia y funcionalidad de la guía de preguntas, así como ajustar aspectos técnicos y comunicacionales de la entrevista.

Procedimiento para la recolección de datos

Una vez establecido el contacto con las participantes seleccionadas, se les invitó formalmente a participar en entrevistas psicológicas semi-estructuradas con fines investigativos. Las entrevistas tuvieron una duración aproximada de 40 minutos a 1 hora por sesión. Las mismas se realizaron de acuerdo con la disponibilidad de las entrevistadas.

Con el consentimiento informado de cada participante, las entrevistas fueron grabadas en audio para garantizar la fidelidad de los datos recolectados. Posteriormente, se procedió a la transcripción textual y detallada del contenido de las entrevistas, con el objetivo de obtener un registro preciso de las narrativas, que permitió identificar patrones, significados compartidos y elementos clave en las vivencias emocionales asociadas al bullying durante la etapa escolar.

Gestión y análisis de datos

Los datos fueron gestionados a partir de las grabaciones obtenidas durante las entrevistas. En primer lugar, se realizó la desgravación completa de cada entrevista, transcribiéndola en formato Word. Luego se llevó a cabo un proceso de codificación cualitativa, organizando la información según dimensiones, categorías y subcategorías previamente definidas. Finalmente, se desarrolló un análisis interpretativo de los datos,

buscando identificar regularidades, significados compartidos y elementos distintivos en la reconstrucción de las experiencias emocionales vividas por las participantes.

Control de calidad

El control de calidad de los datos se implementó mediante la revisión aleatoria de las grabaciones de las entrevistas, contrastándolas con sus respectivas transcripciones. Esta verificación permitió asegurar la precisión y fidelidad en la interpretación de las narrativas, así como minimizó los posibles sesgos durante el análisis.

Aspectos Éticos

Principio de Beneficencia: Este estudio de investigación benefició a las adultas jóvenes de 20 a 25 años que participaron en esta investigación.

Principio de Justicia: En este estudio de investigación cada participante obtuvo la misma posibilidad y derecho de expresar sus opiniones, sin discriminación alguna, y cada una fue informada con total claridad sobre todo el proceso, en especial con el uso de los datos recaudados con fines meramente investigativos.

Principio de Respeto y Confidencialidad: En este estudio de investigación fueron respetadas las personas que participaron durante la entrevista semi estructurada y se mantuvo la confidencialidad y anonimato de las personas, evitando realizar preguntas que no fuesen a cumplir con el objetivo de investigación. Todo esto aclarado por medio de la hoja de consentimiento donde se estableció un mutuo acuerdo firmado para realizar la grabación de voz sin pasar por la autoridad de privacidad que la

entrevistada poseía por sí misma, con el fin de mantener su protección personal, social y laboral.

Análisis e Interpretación de datos

Una vez finalizado el proceso de recolección de datos por medio de las entrevistas, se procedió a un riguroso análisis cualitativo, iniciando con la transcripción verbatim de las entrevistas de cada una de las respuestas otorgadas de los nueve casos, asegurando así una representación fiel de las respuestas de las participantes.

Posteriormente, se llevó a cabo un análisis en profundidad de cada transcripción, donde se identificó inicialmente códigos abiertos que reflejaban los conceptos y ideas más relevantes expresados por los participantes. A partir de estos códigos abiertos, se construyeron categorías y subcategorías más abstractas mediante un proceso de codificación axial, permitiendo así una mayor sistematización de la información.

Continuando el proceso, se realizó un análisis temático reflexivo, el cual permitió identificar los temas emergentes que subyacían en los datos. Mediante la triangulación metodológica, se compararon los resultados obtenidos con teorías relevantes en el campo, que fortalecieron así la solidez de las conclusiones. Asimismo, se empleó la triangulación de datos, comparando la información proveniente de diferentes fuentes y casos, lo que permitió identificar patrones y tendencias más robustas.

Finalmente, el uso de registros semanales descriptivos de la mayoría de los casos permitió obtener un análisis más profundo de las experiencias de Bullying vividas en la etapa infantojuvenil.

Características de la Población

Unidad de análisis	Descripción
C1	Es una persona de sexo femenino de 23 años de edad, estudia la carrera de Diseño Industrial. Utilizó el registro semanal. Tipos de bullying vivenciados: Verbal, Físico, Relacional, Cyberbullying.
C2	Es una persona de sexo femenino de 24 años de edad, estudia la carrera de Administración de Empresas. Utilizó el registro semanal. Tipos de bullying vivenciados: Físico, Psicológico, Verbal, Relacional, Cyberbullying.
C3	Es una persona de sexo femenino de 21 años de edad, estudia la carrera de Psicología. Utilizó el registro semanal. Tipos de bullying vivenciados: Físico, Verbal, Psicológico, Relacional, Cyberbullying.
C4	Es una persona de sexo femenino de 24 años de edad, estudia la carrera de Diseño Industrial. No utilizó el registro semanal. Tipos de Bullying vivenciados: Verbal, Psicológico, Relacional.
C5	Es una persona de sexo femenino de 23 años de edad, ejerce la profesión de Enfermería. No utilizó el registro semanal. Tipos de bullying vivenciados: Cyberbullying, físico, verbal, psicológico.
C6	Es una persona de sexo femenino de 23 años de edad, estudia la carrera de Psicología. Utilizó el registro semanal. Tipos de bullying vivenciados: Físico, Verbal, Psicológico, Relacional, Cyberbullying.
C7	Es una persona de sexo femenino de 25 años de edad, estudia la carrera de Medicina Veterinaria. Utilizó el registro semanal. Tipos de bullying vivenciados: Relacional, Verbal, Psicológico, Cyberbullying.
C8	Es una persona de sexo femenino de 20 años de edad, ejerce las profesiones de Maquillaje, Pedicura, y Manicura. No utilizó el registro semanal. Tipos de bullying vivenciados: Verbal, Relacional, Psicológico, Físico.
C9	Es una persona de sexo femenino de 23 años de edad, estudia la carrera de Medicina. Utilizó el registro semanal. Tipos de Bullying vivenciados: Verbal, Físico, Psicológico, Relacional.

Codificación, Análisis e Interpretación

CATEGORÍA 1: EXPERIENCIAS ESCOLARES DE BULLYING (EB)

Subcategoría 1.1: Tipos de agresión escolar (EB-TA)

Temas recurrentes:

- **Mayoría:** 9 de 9 casos experimentaron agresiones verbales constantes (apodos, burlas, descalificaciones).
- **Algunos casos:** 8 de 9 casos experimentaron agresiones psicológicas (difusión de rumores, intimidación grupal, manipulación emocional) y la misma cantidad presentó experiencias de bullying relacional (exclusión, no invitar a la víctima a eventos entre pares, alejamiento de redes de apoyo o de amistades).
- **Menos frecuente:** 7 de 9 casos fueron agredidos físicamente (golpes, empujones, estirar el pelo, ruptura de cosas personales de la víctima.) y 6 de 9 participantes experimentaron Cyberbullying (edición de imágenes, burlas en redes sociales).

Los participantes identificaron diferentes tipos de agresión escolar: verbal, relacional, psicológica, física y cibernética, siendo la primera la más frecuente y presente en la totalidad de las nueve experiencias de los participantes.

Una participante recordó:

“De parte de los compañeros, sentía el Bullying como que se burlaban de mi aspecto físico. Me decían ‘rubia kesú.’ También recibía comentarios sobre mi peso.”

(C1)

Este testimonio, pone en manifiesto el cómo el aspecto físico y los rasgos personales se convierten en blanco de la burla en clase, generando sentimientos de humillación, vergüenza y la creación de complejos físicos que son trasladados a la vida adulta.

Otro caso mencionó:

“Fue un acoso tan grande, incluso, cuando en primaria, llegó veces que me empujaban o llegó un punto en que me llegaron a tirar al barro o cosas por el estilo, incluso yo siento, a pesar de todo, en el colegio fue todo mucho más fuerte. Me sentí muy perseguida. Y había gente de otros colegios que yo ni siquiera sabían quiénes eran, pero que sabían de mí. Sabían más los rumores que se decían mí antes de, quién era yo. Y yo no sabía por qué. Yo nunca hice nada, yo existía nomás. Nunca supe por qué.” (C6)

Este testimonio demuestra los disturbios emocionales causados por el Bullying Psicológico. La víctima siente la persecución, y enfatiza muy explícitamente en lo dañinas que fueron esas vivencias, afirmando que llegaban a superar el daño de las agresiones físicas que experimentó en el pasado. Este es sólo un impacto de los muchos que puede dar el acoso psicológico, que, aunque invisible, genera heridas psíquicas profundas en quienes la viven.

Otra joven recordó:

“Y... era como que también te hacían bullying por las cosas que tenías. No valoraban que el tema era ir a estudiar y no tener una fachada. Y siempre fui muy rechazada en todos los grupos habidos y por haber, en el colegio, en la escuela, en todo.

Me recalcaban siempre, que yo no era nadie. No me incluían a las salidas, qué se yo, era el cumpleaños de alguien y no me invitaban.” (C8)

Como revela este testimonio, la exclusión escolar se manifiesta como una forma de castigo social por no poder encajar con las normas y estándares establecidos dentro de un grupo.

Otro participante narró:

“Hubo una vez donde hicieron una imagen editada de mí con otro compañero en el grupo de Whatsapp de la clase, que para mí fue de muy mal gusto. Porque a mí no me gustaba ese compañero y estoy segura que yo tampoco le gustaba a él, y empezaron a hacer bullas de nosotros en el grupo, y yo les dije que pararan, porque no me gustaba, y se rieron de mí. Y tuve que salir de ese maldito grupo, porque no dejaban de joder y hacer las bullas sobre eso.” (C2)

En esta experiencia se observa una forma de cyberbullying, donde la agresión trasciende lo presencial y adquiere una dimensión pública y masiva, dando como resultado un impacto emocional aún mayor.

De manera menos frecuente, algunos mencionaron agresiones físicas:

“El patio de la escuela era todo piso, solo había tierra en una partecita. Y ahí alguien me empujó, y mis compañeros, en lugar de ayudarme, se rieron.” (C3)

En este caso, la violencia física aparece como mecanismo de coerción y control, generando temor y reforzando la sensación de vulnerabilidad. Se observan agresiones

escolares tanto físicas, como verbales y relacionales, resultando en un momento no sólo físicamente desagradable para la víctima, sino también psicológicamente.

Interpretación fenomenológica de la subcategoría 1.1 (EB – TA):

Los relatos muestran que el bullying adopta formas variadas, pero todas comparten la intención de menospreciar, desvalorizar, aislar, y denigrar la identidad personal del otro. La mayoría de los casos sufrieron de burlas verbales que produjeron un daño sostenido en la autoestima, así también sufrieron las injurias psicológicas, que, aunque no visibles; generaron un gran impacto en la salud mental. Así mismo, la mayoría experimentó el acoso relacional donde se les imponía miedo, alejamiento de sus redes de apoyo, problemas de apego. Algunos casos pasaron por la agresión física, donde se les instalaba un miedo directo a la integridad personal y el espacio propio. En casos menos frecuentes, se manifestó el acoso digital que amplificó la exposición social y digital del sufrimiento, En conjunto, estas experiencias constituyen vivencias de dolor emocional y estigmatización en la memoria de los participantes.

Subcategoría 1.2: Contexto donde ocurría (EB-C)

Temas recurrentes:

- Frecuente: 9 de 9 casos manifestaron recibir agresión escolar en el salón de clases. De igual manera, 5 de 9 casos afirmaron haber recibido las agresiones en las redes sociales.
- En menor medida: 3 de 9 casos experimentaron la agresión en el patio del colegio. Y de forma menos frecuente, 2 de 9 casos experimentaron bullying en

eventos fuera del colegio y 1 caso de 9 comentó que lo vivió en el pasillo de la escuela.

- Cuando acontecían estos eventos, las víctimas se encontraban tanto solas o en grupos, compuestos por personas que también padecían del bullying. En todos los casos, se percibe una vivencia de desprotección.

El bullying se manifestó principalmente dentro del salón de clases, en su mayoría durante los momentos de ausencia del docente, sin embargo, también sucedían con el docente presente. De igual frecuencia se daban en las redes sociales. Aunque, en algunos casos, el bullying aparecía en el patio de la escuela durante el horario del receso, pasillos o fuera del colegio.

“Casi siempre era en el patio, porque eran en los recesos. Pero también, a veces ocurría en el aula. La verdad es que no lo pasé completamente sola, porque yo también tenía otras compañeras que sufrían ese tipo de bullying, más que nada por el físico, o por otras cosas medio tontas.” (C4)

“En la clase, también fuera del aula, en el patio, cuando solíamos jugar.” (C3)

“En el salón de clases, en las redes sociales, incluso fuera del colegio. La mayoría de las veces sí me encontraba sola.” (C6)

“En la sala de clases cuando la profesora no estaba o sino en el pasillo cuando era el recreo.” (C8)

“Sucedió dentro de los grupos de whatsapp y durante el salón de clases. En ese momento no tenía a nadie.” (C5)

Interpretación fenomenológica de la Subcategoría 1.2 (EB – C):

Los relatos evidencian que el bullying se da en espacios donde existe ausencia o escasa supervisión adulta, aunque en algunos casos se daba igualmente con la figura de autoridad presente, pero de forma solapada. Algunas veces, las agredidas se encontraban solas en el momento de ser acosadas, y en otras ocasiones fue en grupo. Se observaba la repetición del acoso sin una intervención inmediata. Ello contribuye a la sensación de desprotección y soledad de ellas, descartando a la escuela como un espacio seguro.

Subcategoría 1.3: Frecuencia y duración (EB-FD)

Temas recurrentes:

- Frecuente: 7 de 9 casos afirmaron sufrir bullying de manera generalizada y prolongada en el tiempo.
- Menos frecuente: 2 de 9 casos experimentaron bullying en momentos muy específicos de su etapa escolar, con una duración menor a 3 años.
- Son experiencias en su mayoría crónicas presentadas durante casi todos los días de asistencia escolar, que causan gran agobio mental, frustración, y estado de defensa emocional.

Los testimonios muestran que, en la mayoría de los casos, el bullying de desarrolló de manera reiterada y prolongada en el tiempo durante toda la época escolar y que no se trató de hechos aislados.

Una participante afirmó:

“Sufrió Bullying desde la primaria hasta terminar el colegio. Se daba casi todos los días.” (C9)

En este caso se observa que el bullying no cesó durante toda la etapa escolar.

Un caso mencionó:

“Fue desde segundo o tercer grado, más o menos. Continuó durante todo el colegio. Yo creo que era casi todos los días, la verdad. Yo no recuerdo un día en el que no haya pasado esto, el que no haya burlas acerca de mi físico, honestamente.” (C4)

La experiencia de bullying que perduró en el tiempo terminó dejando huellas significativas en la memoria de la persona.

De manera menos frecuente, se presentaban casos donde el bullying tuvo una duración menor que la mayoría, pero siguió siendo persistente durante el tiempo que duró.

Otra participante narró:

“Desde el noveno grado hasta finales del primer año de la media. O sea, fue durante dos años, prácticamente Era todos los días. Ya no daba más gusto. No quería más saber nada en ese momento.” (C7)

En este testimonio se refleja el estado de frustración emocional que acompañaba a la participante durante esos dos años de agresión.

Interpretación fenomenológica de la Subcategoría 1.3 (EB – FD):

En las experiencias de agresión escolar, la persistencia con la que se manifiestan, transforman estos sucesos en recuerdos marcados y significativos, que acompañan a la víctima más allá de la etapa escolar, trasladándose a la vida adulta. Se observa cómo las repeticiones prolongadas de las agresiones potencian el daño emocional y quebrantan tanto la rutina como la vida de las participantes.

Subcategoría 1.4: Participación de otros actores (EB-PACT)

Temas recurrentes:

- Constante: 9 de 9 casos identificaron a los agresores como sus compañeros de clase, tanto hombres como mujeres.
- Algunos casos: 6 de 9 casos compartieron que los docentes o figuras de autoridad participaron activamente en la agresión escolar.
- Menos constante: 4 de 9 casos identificaron a otros agresores como estudiantes fuera del salón de clase que se sumaban a los de su grado o curso, y en un caso en particular incluyó hasta los padres de sus compañeros.
- En una gran mayoría de casos, se elaboraron intervenciones educativas para prevenir la agresión, pero que no fueron suficientes a largo plazo, permitiendo que el bullying continuara. En algunos casos, hubo nula acción por parte del plantel autoritario educativo.

Se configura una experiencia compartida de indefensión, abandono y desprotección emocional, donde dos o más personas controlan al grupo, generando que el resto sea testigo de lo ocurrido.

Un caso mencionó:

“Le conté todo a mi mamá. Y ella me preguntó ‘¿es por eso que tu boleta dice que no hablás más con tu grupo y que estás muy callada?’ y yo... ‘sí, no hablo con ninguno. No es porque yo no quiera, sino porque nadie me habla. Y ahora mismo, ni mi mejor amiga ya no me habla. Está ahí presente, pero nunca dice cuándo se están burlando de mí. Ella prefiere quedarse callada y decirme que no les haga nomás caso y no haga otra cosa.’” (C7)

Se refleja en la participante el dolor ante el silencio y falta de apoyo por parte de sus redes personales.

Un caso comentó:

“Eran como cinco personas que sí o sí estaban ahí encima de mí diciéndome cosas. Y, atacándome con sus acciones más que con palabras. Eran el típico grupo de chicas populares.” (C8)

Esta cita, como la de otros participantes señalaron que el bullying no se limitaba a un agresor individual, sino que frecuentemente había espectadores que reforzaban la dinámica.

En ciertos casos, incluso los docentes fueron mencionados por su participación activa en el refuerzo de las agresiones:

Una participante añadió:

“Mi experiencia de Bullying fue tanto con alumnos como con profesores. Yo al menos recuerdo que, cuando descubrían quién era mi hermano, quién tenía una reputación de ser ‘cachafá’, los profesores ya se rendían en mí, decían que no había

caso, y que cualquier cosa, ya era mi culpa. Esos profesores ni querían intervenir o ayudar, o tener esas intenciones. Querían evitar el problema, pensando ‘chicos siendo chicos.’” (C1)

Este testimonio refleja la normalización del bullying incluso dentro del plantel docente.

Se realizaron intervenciones educativas para la prevención del bullying en algunos casos, pero que mencionaron no ser suficientes y poco efectivos en el plan de acción.

Una joven recordó:

“Sí hubo intervenciones, pero no sirvió de nada. Desde mi perspectiva no lo abordaron de la forma correcta, o simplemente pensaban ‘ay, es cosa de niños, es cosa de jóvenes. Están bromeando nomás’ no sé, no le tomaron la importancia suficiente que tendría que haber tenido toda la situación. Pero si había autoridades que hicieron muy mal su trabajo. Una vez, mi mamá se fue a quejar con la dirección, por todo este asunto. Y vino la coordinadora en mi clase, entró y dijo a todos que mi mamá fue a hablar. Y yo pensé ‘¿¡señora!? ¿¡vos querés que me maten?! ¿por qué tenías que decir mi nombre frente a todo el mundo?’ y sí, obviamente después ellos reaccionaron muy mal hacia mí. Me vino más cosas, más agresión.” (C9)

La cita pone de manifiesto que una intervención que no fue realizada de forma óptima puede resultar en una situación mucho más compleja, desagradable e inquietante para las víctimas de Bullying.

Interpretación fenomenológica Subcategoría 1.4 (EB – PACT):

La falta de intervención o la escasez de acción refuerza en las víctimas la percepción de indefensión, abandono y desprotección. Los testigos que se ríen o callan ante la situación, se convierten en parte activa del fenómeno, mientras que la omisión adulta legítima, o la participación activa de los mismos, permiten la continuidad del acoso y aumentan las consecuencias del hecho.

Síntesis interpretativa de la Categoría 1 EXPERIENCIAS ESCOLARES DE BULLYING EB

Las experiencias narradas por los participantes revelan que el bullying escolar fue vivido como un fenómeno de carácter multidimensional, persistente en el tiempo y socialmente tolerado. Las participantes recuerdan con claridad cómo las agresiones verbales, psicológicas, relacionales físicas y cibernéticas atentaron contra su dignidad y espacio personal. Los hechos fueron intensificados por la falta de apoyo adulto y la complicidad silenciosa de los pares. Desde una mirada fenomenológica, el bullying es constituido como una vivencia que trasciende el momento escolar y deja huellas en la salud mental, identidad y autoestima de los sujetos, marcando sus recuerdos como experiencias de dolor psicológico, exclusión, soledad y desprotección.

CATEGORÍA 2: EXPERIENCIAS EMOCIONALES DURANTE EL BULLYING (EM)

Subcategoría 2.1: Emociones Predominantes (EM-PRED)

Temas Recurrentes:

- En la mayoría de los casos, las emociones más predominantes fueron: Tristeza, Ansiedad, e Ira.

- En algunos casos, se reflejaban sentimientos de soledad, desesperación, y vulnerabilidad. En casos menos frecuentes, se visualizaban sentimientos de incomodidad, inseguridad, impotencia, culpa, desconfianza, y odio.
- Se observa que las participantes percibieron que su entorno invalidaba sus vivencias emocionales durante el bullying. Así también, los episodios emotivos se manifestaban con intensidad y desregulación, lo cual indica el potencial desarrollo de trastornos emocionales durante la experiencia de bullying, tales como depresión, crisis de angustia, síndrome de burnout, y ansiedad social.

Las participantes identificaron cuáles fueron las emociones más presentes durante la experiencia de bullying escolar, encontrándose con episodios principalmente protagonizados por la tristeza, ansiedad, e ira.

Una participante vivenció:

“Tristeza. Sólo... lo que más me acuerdo es de sentirme triste. Pero no es sólo tristeza así, ‘ay estoy triste.’ Es, algo más profundo, es una emoción de sentirme vacía por dentro, y, hace que tu cuerpo esté pesado, y que te impide moverte. Es una tristeza tan grande que agarra todito, y te atrapa. Eso es lo que yo sentía. Me sentía atrapada en tanta tristeza.” (C9)

Este testimonio expresa con claridad la inmensa tristeza que padeció durante su etapa escolar, mostrando que, un momento profundo de tristeza puede dificultar el sobrellevar la vida diaria con ese peso emocional de focus interno.

Una participante expresó:

“Yo siempre tenía una constante ansiedad antes de llegar al colegio. ‘¿Cómo van a estar conmigo hoy? ¿qué me van a hacer sentir hoy?’ siempre estaba alerta. Siempre me sentía así, como que en pánico de dejar salir algo que les hiciera ver que estoy vulnerable.” (C6)

Así como en esta vivencia, en algunos casos, estos episodios emocionales presentaron sentimientos más complejos y desarrollados en el tiempo, siendo algunos la soledad, el odio, sentirse vulnerado y atacado, desesperación, entre otros.

Otras participantes recordaron:

“Me acuerdo que lo que más sentía era tristeza y enfado. No quería ni verles, hablarles, nada básicamente. Recuerdo que cuando estaba sola en clase, me sentía triste y demás, pero recurría mucho a escribir. Gran parte del tiempo, la profe pensaba que yo empezaba todo.” (C3)

“Todo eso me abrumó mucho y estuve así, súper triste. De la tristeza y desesperación borré todas las fotos editadas que hicieron de mí. Recuerdo estar frente a la mesa de la directora, creo que, genuinamente, es la persona que más me acercó a sentir el odio, enserio, por su forma de actuar conmigo. No la odié, pero si tuve sentimientos tan feos con ella que creo que es lo que más se acerca al odio. En ese momento no pensé que necesitaba apoyo psicológico, realmente. Me sentí como que invalidada en muchas partes.” (C5)

Las vivencias explyadas en estas citas incluyen otros factores de riesgo desencadenantes que podrían aumentar las emociones displacenteras, tales como la

soledad vivenciada de formas física y emocional, y la invalidación por parte de una figura de autoridad que perpetúa las sensaciones de desesperanza y falta de apoyo.

Unos casos expresaron lo siguiente:

“Sentía estrés y rabia. Antes del Burnout que tuve, era solamente incomodidad, y, bueno, ¿qué más podía hacer? Porque dar la cara me daba miedo y nunca fui conflictiva, eso no me gusta. Pero después, cuando éramos muchos en una sola aula, y que no daba la vida para tanta gente, fue simplemente estresante y me hacían tener pensamientos violentos. Las emociones empezaron a volverse más intensas. Y no tenía manera de sacar eso. Lo tenía todo guardado.” (C2)

“Yo recuerdo mi infancia como muy triste. Sentía esa rabia, impotencia. Rompía en llanto o tenía emociones muy fuertes, era complicado.” (C1)

Estos relatos demuestran que las experiencias emocionales fueron vividas de manera intensa y desregulada, creando un desequilibrio anímico importante en la etapa infantojuvenil de las participantes.

Otra joven añadió:

“Actualmente, recibo luego terapia por depresión y otras cosas. Desde siempre, me sentía sola y triste. Yo no recuerdo un momento de haber estado ‘relativamente’ bien.” (C4)

Un estado crónico de desregulación, como lo demuestra esta cita, puede dar paso al desarrollo de trastornos, debido a las amenazas y el ambiente hostil que trae consigo el acoso escolar.

Interpretación Fenomenológica de la subcategoría 2.1 (EM-PRED):

Las emociones predominantes durante la experiencia del bullying definen por completo la percepción que las participantes tienen de esos sucesos, recordando vivir sus emociones de forma intensa y desregulada, siendo constantes en el tiempo (crónicas). Las emociones más comunes fueron la tristeza, ansiedad, y la ira. Por consecuente, también afirmaron que fueron acompañadas por sentimientos más complejos como la soledad, desesperación, vulnerabilidad, el odio, impotencia, culpa, desconfianza, incomodidad, e inseguridad. En algunos casos, estas experiencias emocionales y vivencias subjetivas no fueron contenidas por el entorno durante el bullying, lo que incrementó el dolor psicológico que posteriormente fue arrastrándose hasta generarse como uno o varios posibles trastornos de la salud mental en sus vidas adultas.

Subcategoría 2.2: Reacciones Inmediatas (EM-DIA)**Temas Recurrentes:**

- Frecuente: La mayoría de los casos permanecieron en un estado tanto de indefensión como de evasión, buscando evitar los conflictos con los agresores dentro del ambiente escolar. Así también más de la mitad afirmó que el llanto era una reacción común.
- Con menos frecuencia: Algunos casos afirmaron tener que reaccionar con una actitud defensiva, debido a la constante permanencia en el estado de indefensión previamente mencionado, mientras que otros prefirieron seguir cohibidos. Otros afirmaron sufrir de crisis emocionales fuertes, como ataques de pánico.

- Con poca frecuencia: Se reflejan en casos menos frecuentes mecanismos de defensa mentales como la disociación y la rumiación.

Las reacciones inmediatas durante el bullying fueron identificadas por las participantes a raíz de las emociones que estaban sintiendo durante la experiencia.

Una joven mencionó:

“En la escuela, no era todos los días, pero había momentos donde, en tan sólo 1 mes, tenía arranques de furia, como 5 o 6, por la impotencia. Y lloraba. Tengo recuerdos de chiquita, donde era llegar a casa y empezar a llorar. No sé... no recuerdo haber hecho esto, pero si haberle gritado a algo. Lloraba muchísimo, antes de irme a dormir.” (C1)

La cita trae a la luz la perturbación emocional silenciosa usualmente cargada de lágrimas y momentos de alta angustia con la que lidian las víctimas de bullying como mecanismo de regulación emocional.

Un caso experimentó:

“Yo me quedaba en blanco cuando me decían esos comentarios rudos, y me di cuenta que cuando estaba en blanco, ahí absorbía esos comentarios, directo ya entraban en mi cabeza.” (C8)

Esta vivencia refleja como el shock emocional puede transformarse en cierta tolerancia al factor estresor del bullying, que trae como consecuencia la indefensión.

Otro caso habló:

“Me costaba ver que era algo que me estaba pasando a mí. Era como que ya era tan común, que pensaba que a lo mejor ni era bullying, que era lo normal. No quería demostrar debilidad, por eso no reaccionaba. No hacía nada al respecto. No entiendo por qué, la verdad. No le decía a nadie, no me sentía... eh, simplemente me ahogaba en la tristeza. Como que me auto convencía de que, lo que me decían era la verdad. Entonces, si era verdad, ¿para qué iba a hacer algo al respecto?” (C4).

A su vez, la indefensión puede generar normalización de la experiencia del bullying en las víctimas, teniendo poco éxito en identificar su situación como peligrosa o dañina para sí mismas, aunque las emociones displacenteras estén presentes y actúen como señal de que algo no se encuentra bien.

Sin embargo, otros casos añadieron:

“Luego a mitad de noveno, primer año, el bullying ya había reducido, pero yo siempre estaba a la defensiva, como que tenía que estar a la defensiva. Porque, cualquier que yo hacía, recibía un comentario pasivo agresivo, o si yo subía muchas cosas que a mí me gustaban, yo llegaba a clases y se empezaban a burlar de eso, siempre recibía algo.” (C6)

“Siempre fui una persona demasiado sumisa y muy callada. Puedo ser tentona o hinchona, todo lo que quieras, pero... no era alguien que iba a reaccionar, hablar, o decir lo que le gusta o no le gusta. Simplemente acepté todo por un buen tiempo. Pero, en una de esas veces donde estaba ya en mi límite, reaccioné frente a un profesor. Por una broma que hizo la chica que me molestaba, donde tocaba el tema de mi mamá, de que... no me podía defender sola o cosas así, pero así, hinchando. Y el profesor, no

estaba prestando atención a lo que ella dijo, pero obviamente reaccionó a lo que yo grité porque reaccioné fuerte.” (C7)

Estos testimonios ponen en evidencia el origen de las reacciones fuertes dentro de la actitud defensiva, teniendo su raíz en el agotamiento emocional que las víctimas padecieron por mucho tiempo.

En situaciones menos frecuentes, se menciona la disociación como forma de afrontamiento a la agresión escolar.

Una participante recordó:

“Yo recuerdo... que me disociaba. Decir ‘bueno.’ o ‘okay, no me importa.’ siempre fue mi respuesta durante toda la infancia. Yo pensaba ‘mejor no voy a decir a nada.’ Ese era mi mecanismo de defensa desde chica. Y justamente por esos comentarios que tuve, no decía nada. ‘¿Para qué? si no me hacen caso.’” (C3)

Este ejemplo, además de explorar los aspectos disociativos y los recuerdos que vuelven después de mucho tiempo, de nuevo pone en manifiesto que las víctimas de bullying dejan de buscar tratar con su situación por el rechazo percibido en sus pares o figuras de autoridad, afrontando con indefensión.

Otros casos hablaron:

“Sinceramente, no sé cómo aguanté. Veo a mi yo chiquita, y, como alguien que es propensa a tener pensamientos no tan bonitos, y, si bien ahora, lo controlo un poco más... antes no se podían controlar. Entonces mi cabeza solamente se quedaba en un agujero de malos pensamientos. No sé, era horrible.” (C2)

“Lloraba mucho y me ahogaba en tristeza. Fue demasiado. Fue por esa época que empecé a tener ataques de pánico. Recuerdo un momento entre esos dos años. Tuve mi primer ataque de pánico en la vida en clase, porque... o sea, yo sentía que todo estaba mal en mi vida, estaba muy triste, nada me estaba andando, nada me estaba funcionando, y... no se callaban. No me dejaban pensar, no me dejaban relajarme, no me dejaban... gritaban todo el rato, hablaban, no había un silencio, para nada; me acuerdo que sentí que mi cuerpo colapsó en ese momento, yo sentí que me iba a morir. Yo sinceramente sentí que me iba a morir, porque mi cabeza no andaba, mi corazón estaba explotando, yo no podía respirar. Yo en ese momento sentí que me iba a morir.”
(C9)

Estos testimonios exponen que las víctimas de bullying tienden a rumiar, es decir, a sucumbir ante distorsiones cognitivas, pensamientos disruptivos o catastróficos que no les permiten conseguir el equilibrio emocional durante esas experiencias, lo que lleva a situaciones de crisis importantes, como la expuesta en el último párrafo.

Interpretación Fenomenológica de la subcategoría 2.2 (EM-DIA):

Todas las participantes que fueron víctimas de bullying escolar expusieron con lucidez sus reacciones inmediatas, cada una de ellas relativas a sus vivencias y emociones predominantes. Las reacciones más comunes fueron: permanecer en indefensión, estado reflejado en la tolerancia al estresor del bullying, y desesperanza en la búsqueda de ayuda, con el fin de evadir conflictos que alimenten la agresión escolar. Así también, el llanto también fue una manifestación compartida por la mayoría como forma de regulación y liberación emocional. Sin embargo, ciertos casos fueron marcados por reacciones altamente desagradables para su vida mental, como ataques de

pánico o ira. Mientras que otras personas preferían seguir cohibidas, algunos casos presentaron el desarrollo de una actitud defensiva por medio de gritos, discusiones y otros métodos propios para responder de forma inmediata a la agresión.

Menos frecuente fueron los casos que explícitamente hablaron de la rumiación y la disociación como mecanismos de defensas mentales durante la resistencia a las agresiones por parte de sus compañeros.

Subcategoría EMERGENTE 2.3: Cambios de Conducta (EM-CAM)

Temas Recurrentes:

- Los cambios de conducta durante la experiencia de bullying más comunes fueron: episodios de síntomas psicológicos de Depresión, Ansiedad Social e Impulsividad, desarrollando un estilo de comunicación o más pasivo o más agresivo. La mayoría también manifestó dificultades en el rendimiento académico.
- En cierta frecuencia, los cambios de conducta implicaron Inseguridad en las relaciones interpersonales y en la imagen personal. Y, una gran dificultad para expresar emociones, pensamientos y sentimientos.
- Estos cambios de conducta compartían un punto en común: la afectación significativa de la autoestima.

Los cambios de conducta durante la experiencia del bullying son señales psicológicas de cómo la experiencia comenzó a impactar en la vida infantojuvenil de las participantes.

Un caso compartió:

“Toda mi vida, como que fui extrovertida, de hacer mis cosas, de que no importaba porque yo me quería mostrar, y no me importaba si a alguien no le gustaba. Y después me di cuenta que, desde ese punto de mi vida, me gobiernan muchas cosas la opinión de los demás. Mi ansiedad sobre lo que pueden decir sobre mí.” (C5)

La cita derivada de este caso brinda exposición respecto al impacto del bullying verbal en la salud mental de la participante, evidenciándose en una creciente ansiedad que refleja su extrema preocupación por las opiniones ajenas.

Una joven habló:

“Reaccionaba mucho por la gente. Cuando ya notaba que alguien me iba a molestar, yo enseguida alzaba nomás mi voz, y también les decía las cosas.” (C8)

La víctima desarrolló un estilo de comunicación agresivo después de haberse inhibido en otra conducta más pasiva. Esto se refleja como mecanismo de defensa ante repetidas ocasiones de agresión escolar.

Otros casos verbalizaron:

“Siempre fui una criatura que sacaba cuatro o cinco, pero después de ese primer año ya empezaron a bajar mis notas, tres, dos, tres... dos... en una de esas, fue que una de las profesoras, que era una de las que más estrictas con todo, se daba cuenta como yo bajé mi rendimiento. Le escribió a mi mamá diciéndole ‘mirá señora. A mí me preocupa que ella esté faltando mucho, porque claramente eso va afectar con su rendimiento, no va a tener asistencia.’ Y que yo ya estaba teniendo una nota baja en primera etapa, y que se volvía a quitar un uno de nuevo yo ya me podía aplazar.” (C7)

“Yo no era tan buena estudiante, pero al estar estresada con la cabeza solamente en eso, no ayudaba. Definitivamente, me costó mucho dedicarme al estudio. No podía mantener mi concentración en lo importante, si no, lo malo. Entre más consciente me hacía el ruido, peor me afectaba.” (C2)

“A mí la razón por la que me llevaron al psicólogo fue porque me costaba mucho prestar atención en clase, no sé... eh, hacer amigos, hablar, interactuar con gente, en general. Me costaba mucho eso, terminar tareas, me costaba bastante.” (C4)

Las vivencias plasmadas en estas citas muestran que uno de los cambios de conducta principales en las víctimas de bullying son las dificultades en el rendimiento académico, estas actitudes se ven reflejadas en el desgano, dificultad para prestar atención o concentrarse, no interactuar en clase, aumento de las notas bajas en los exámenes. Estos cambios de conducta adhieren un problema más a la vivencia escolar de las participantes.

Una participante mencionó:

“Yo tuve que aprender a esconderme, para que nadie me hiciera daño. Yo realmente, siempre fui una niña que siempre quise hacer las cosas, siempre quise aprender. Pero entre más pasaban esas situaciones, más me limitaba a mí. Porque, ‘no puedo hacer esto, porque soy fea. Porque soy gorda, porque soy estúpida, porque nadie me quiere.’ Entonces, al final, creo que yo me auto convencí de que yo no quería. No es que no podía. Es que yo no quería. Fue como un mecanismo de defensa. Me encanta hacer actividades, me encanta moverme y me encanta poder compartir con las personas, charlar. Me encanta hacer todo eso, pero yo, como dije anteriormente, me

auto convencí de que no me gustaba, como una forma de protección. Porque, aunque no me gustaba estar sola, cuando estaba sola, estaba tranquila.” (C9)

El cambio conductual de esta participante fue desarrollar un carácter hermético a modo de cuidarse de los ataques constantes. Imposibilitando el desarrollo óptimo de su autoestima y personalidad para su salud emocional, expresando dificultades para exteriorizar sus emociones, pensamientos y sentimientos.

Interpretación Fenomenológica de la subcategoría 2.3 (EM-CAM):

Las participantes identificaron sus cambios de conducta respectivos al tiempo durante las experiencias de bullying escolar. Estos, a su vez, son una huella psicológica de la afectación emocional, y las reacciones y la baja autoestima inmersos en el interior de la mente, que posteriormente se verán reflejadas en la vida adulta. Los cambios más comunes fueron episodios de síntomas psicológicos de Depresión, Ansiedad Social e Impulsividad, este último dado en un estilo de comunicación más agresivo como mecanismo de defensa. Así también, los cambios de conducta se manifestaron en el rendimiento académico, mostrando que tampoco tenían las herramientas para sobrellevar una vida escolar acorde. Por último, se mencionaron inseguridades respecto a la imagen personal, a las relaciones interpersonales, donde las víctimas sufrían de grandes dificultades para hablar, y expresar sus emociones, pensamientos y sentimientos.

Subcategoría 2.4: Sentimientos de Aislamiento y Rechazo (EM-AIS)

Temas Recurrentes:

- Con mayor frecuencia: 6 de 9 casos experimentaron sentimientos percibidos de exclusión. A su vez, 5 de 9 casos mencionaron haber tenido dificultades para encajar dentro del círculo social escolar.
- En menor medida: 4 de 9 casos expresaron buscar activamente aislarse o alejarse de dichos círculos.
- Con menor frecuencia, 3 de 9 casos decidieron permanecer en soledad, y en la misma cantidad otros hablaron de la dificultad para acercarse o construir redes de apoyo.

Los sentimientos de aislamiento y rechazo son bastantes comunes en casi todas las experiencias de agresión escolar. La exploración de estos sentimientos permitió a las participantes ubicarse en el ámbito social de aquel entonces y definir la convivencia con sus compañeros.

Una participante dio este testimonio:

“Hasta hoy en día, tengo ese sentimiento de exclusión. Sentía que era distinta, y que no podía seguirlos. También empecé a dudar quién era mi amigo/a. O sí yo de verdad tenía amigos o no.” (C1)

El sentimiento percibido de exclusión atribuye respuestas que responden a las preguntas de las víctimas sobre el porqué son acosadas, pero genera una brecha aún más extensa y distanciada de los demás.

Otro caso añadió:

“Quería encajar. Yo eso quería hacer. Me obligaba a mí misma a ser una persona que yo no era. Yo me decía ‘yo soy de menos. No valgo acá, no soy nadie acá.’

No soy una persona acá.’ Y ellos me recalcan también con sus acciones. Cuando no me incluían, me sentía muy mal. Y yo siempre era rechazada en mi casa, en la escuela, y en la iglesia. En eso tres lugares donde yo siempre rondaba. Siempre.” (C8)

Esta cita explora la dificultad que sentía la participante para encajar debido al rechazo que experimentó en la mayoría de sus círculos sociales, reforzando el malestar psicológico provocado por ello.

Otras participantes recordaron:

“Nadie me hablaba, yo no sabía más qué hacer. Al terminar el primer año, le dije a mi mamá: ‘Mamá, yo me quiero mudar de colegio. No voy a aguantar estar un minuto más así. Me va a doler alejarme de muchos de ellos porque hay algunos que simplemente no decían nada.’ Eso era lo que más me molestaba porque no decían nada.” (C7)

“Yo buscaba la silla más alejada y me sentaba. Y la profe me decía ‘tratá de sentarte acá, más cerca de tus compañeros.’ Y yo no quería. No sé si lo hacía de forma consciente o inconsciente, pero siempre me alejaba. Aunque había momentos donde no me hacían Bullying, a pesar de eso era como ‘¿por qué me estoy alejando?’ pero yo directamente buscaba la mesa o silla más lejos o la silla que esté más cerca de la puerta para irme más rápido.” (C3)

“Como que todos me evitaban o que... eh... no sé me sentía parte de ningún grupo, no tenía ningún amigo, todos eran como extraños para mí, no sé por qué. Yo tenía una amiga de la cual se burlaban mucho también de su físico. Ella era gordita y alta, y también le hacían mucho bullying a ella, pero ella como que buscaba la manera

de 'encajar.' Buscaba, qué se yo... hacer ejercicio, tratar de llevarse bien con las personas que le hacían el bullying, yo no la verdad, yo siempre me alejaba y no hacía nada al respecto honestamente." (C4)

Estos testimonios, marcados por la impotencia, muestran diferentes mecanismos de alejamiento que tomaron las participantes para sobrellevar la exclusión escolar, mayormente, fueron medidas propias, porque presentaban dificultades para acudir a redes de apoyo, o a las figuras de autoridad.

Interpretación Fenomenológica de la subcategoría 2.4 (EM-AIS)

En las experiencias emocionales durante el bullying frecuentemente se manifiestan los sentimientos de aislamiento y rechazo, que fueron identificados y expresados con claridad por parte de las participantes. Esta dimensión sentimental fue reconocida principalmente por la percepción de la exclusión y la dificultad para encajar dentro de los vínculos sociales en el ambiente escolar. Así también, se reflejó en las víctimas la decisión de permanecer solas o aisladas durante esas experiencias, y en algunos casos, se debía a la dificultad de comunicarse con redes de apoyo, o figuras de autoridad.

Síntesis Interpretativa de la Categoría 2 EXPERIENCIAS EMOCIONALES DURANTE EL BULLYING (EM)

Las experiencias emocionales, además de los hechos concretos ocurridos, agregan mayor profundidad a las vivencias subjetivas durante los sucesos de bullying. Dentro de los testimonios narrados por las participantes, encuentran que las emociones más presentes fueron la tristeza, ansiedad e ira, y que las vivieron de forma intensa,

desregulada y crónica, manifestadas en reacciones inmediatas como el llanto, las crisis emocionales y el deseo de evadir los conflictos. La ausencia de contención emocional o factores protectores propulsaron a que estos síntomas emocionales alimentaran la inseguridad personal e interpersonal de las víctimas, y que también se trasladaran a cambios de conductas significativos, como dificultades académicas, impulsividad como mecanismo de autodefensa, aumento del estrés, ansiedad social y depresión. Al encontrarse en un ambiente de agresión escolar, también son considerables los sentimientos de aislamiento y rechazo, los cuales amplificaban el estado de soledad de las víctimas y la sensación de exclusión, con dificultades para encajar dentro de su ambiente o acudir a otros para expresar sus emociones. Desde una perspectiva fenomenológica, se configura que las experiencias emocionales, trazadas en los afectos predominantes, las reacciones y cambios de conducta tuvieron relevancia en la interpretación relativa de los recuerdos del bullying escolar, y dentro de estas se encuentran las huellas psicológicas que deja la problemática en la vida adulta.

CATEGORÍA 3: REPERCUSIONES DEL BULLYING EN LA VIDA ADULTA (RP)

Subcategoría 3.1: Consecuencias Emocionales Actuales (RP-CONS)

Temas Recurrentes:

- En la mayoría de los casos, las consecuencias emocionales más comunes son la ansiedad social y la baja autoestima.
- En algunos casos, se manifiestan con hipersensibilidad al rechazo o a la crítica con un gran sentido de alerta e inseguridad en la toma de decisiones. En casos

menos frecuentes, se observan depresión, y resentimiento hacia los agresores escolares de su etapa escolar.

El bullying arrastró consigo consecuencias emocionales, que comenzaron como cambios de conducta en la etapa escolar y que repercuten actualmente en la vida adulta de las participantes. La ansiedad en cuanto a las interacciones y vivencias sociales es la más frecuente.

Varias participantes mencionaron al respecto:

“Solía tener mucha ansiedad. En primer año de la universidad, al inicio uno siempre está tratando de hacer amigos, integrarse al grupo. Socializás primero con la persona que después te termina cayendo re mal. Y cuando ya tuve un grupo hecho, nos sentábamos juntos, pero si yo llegaba a sentarme o muy atrás o muy enfrente de ellos, me daba ansiedad, y me sentía horrible estando sola.” (C3)

“Me volví mucho más reservada. Si me abro con otros, siempre será en forma de broma, como que, minimizando mi propia experiencia, siempre va a ser así, lo mínimo. A veces, conscientemente digo cosas personales a personas, pero en forma de broma, y no saben si es verdad o mentira, o si lo tomo en serio.” (C1)

Lo testimonios previamente expuestos por las participantes demuestran diversas manifestaciones donde la ansiedad social se marca en distintos ámbitos de su vida adulta, viéndose como inseguridad en los vínculos personales, o camuflar la identidad propia como mecanismo de defensa ante un posible ataque relacional.

Otro aspecto común que refleja claramente el desarrollo de ansiedad social en la vida adulta, es la hipersensibilidad a las críticas o al rechazo.

Unos casos hablaron:

“Tengo mucha inseguridad de todo lo que hago. Siento que no es suficiente nada, y que no está nada bien de lo que hago. Me pasa en todos los ámbitos.” (C5)

“Todavía existe esa inseguridad en mí de que alguien todavía puede burlarse por cómo me veo, qué uso. Siento que, las secuelas que me habrá dejado el Bullying son: que soy demasiado insegura, aunque ahora lo controlo más. Desconfío bastante de la gente, y no me gusta estar rodeada de tantas personas, o grupos.” (C2)

El miedo es el centro emocional de la desconfianza de la voz propia y también de los grupos de personas que rodean a las participantes.

Otra joven comentó:

“Siempre tuve tendencia a la autoestima baja... nunca se fueron esos problemas en mí.” (C7)

La autoestima baja es una manifestación cognitiva y emocional muy frecuente en víctimas de bullying, dejando efectos permanentes y dificultades para concebir una relación intrapersonal saludable y estable.

Una participante también añadió:

“Mi autoestima siempre está inestable.” (C6)

Esta cita ejemplifica la inestabilidad en la valoración personal de la participante, fruto de los ataques verbales, físicos y relacionales que experimentó en su adolescencia.

Una participante compartió:

“Aunque ahora estoy tratando de a poco librarme de todo eso, tengo sentimientos muy fuertes en mí, que me impiden hacer muchas cosas y... me impide liberar mi verdadero potencial. Yo siento que tengo todavía muchísimo potencial que ofrecer. Apenas tengo veintitrés años, estoy saludable, estoy fuerte, estoy así, vamos a decirle ‘en la flor de la juventud’ siento todavía que puedo hacer muchas cosas, pero no puedo todavía porque esas voces me dicen siempre, ‘¿estás segura?’ y eso es lo que más me tortura.” (C9)

En este testimonio se refleja que, a pesar de los esfuerzos y proactividad por parte de la participante en trabajar en su autoestima y las consecuencias emocionales que le dejó el acoso escolar, es posible que siga perseverando en ella y en las víctimas la inseguridad relacionada en la toma de sus decisiones, afectando ciertas fases de su vida personal.

Continuando con las afectaciones emocionales, algunas participantes mencionaron:

“Emocionalmente, la ansiedad que siento, la depresión que siento, eh, muchas otras cosas. Como que, me cuesta todavía mucho hacer varias cosas.” (C4)

“Resiento mucho porque... veo a diario muchas consecuencias de eso, que me cuesta aceptar.” (C5)

Las repercusiones emocionales impiden el desenvolvimiento de habilidades o potencialidades de la persona durante su vida adulta, implicando un gran trabajo psicológico en el proceso de aceptación de tales consecuencias.

Interpretación Fenomenológica de la subcategoría 3.1 (RP-CONS)

Las participantes identificaron diversas secuelas emocionales que brindaron consigo consecuencias en el desenvolvimiento para la vida adulta. Las más frecuentes fueron: temor y ansiedad social, baja autoestima, hipersensibilidad a las críticas y al rechazo, inseguridad en la toma de decisiones. En algunos casos, estas repercusiones fueron acompañadas por resentimientos del pasado y depresión. **Subcategoría 3.2:** Influencia en la Identidad Personal (RP-IDEN)

Temas Recurrentes:

- Mayor frecuencia: Se identifican en los casos un sentido quebrado de la autovalorización, y autoconfianza. Así mismo, a menudo demostraban inquietudes respecto a su imagen corporal.
- Cierta frecuencia: Algunos casos presentaron rasgos del síndrome del impostor y distorsiones cognitivas respecto a su identidad personal.
- Menor frecuencia: se registraron como minoría los casos que buscaban mejorar su expresión y autenticidad emocional.
- Se configuran tendencias a la hiper consciencia mental en las participantes respecto a los pensamientos que conforman sus identidades.

Siendo la baja autoestima la principal raíz de las distorsiones cognitivas en la identidad personal, la mayoría de los casos demostraron un sentido quebrado del valor y confianza propios.

Un caso comentó:

“Siempre me hicieron dudar de mi capacidad, de mi valor, me hacían dudar de mi capacidad de lo que yo puedo llegar a hacer. ‘Me dicen esto porque yo soy esto, y es cierto lo que me dicen, entonces voy a ser esto toda la vida.’” (C8)

Esta cita profundiza en cómo el acoso escolar busca desposar a la víctima de sus propias habilidades y potencialidades personales, generándose como dudas y grandes inseguridades respecto al valor personal, expresados con una alta consciencia emocional.

Otras participantes añadieron:

“Porque soy ‘la payasa del grupo’ no me toman enserio, y eso me hace pensar, ‘¿será que soy inteligente?’ o si puedo realmente razonar o hacer lo básico, o cada vez que laburo o realizo algún tema de trabajo, tengo que preguntar a otra persona para que pueda decirme que sí, y ahí lo considero como un buen trabajo. Yo soy muy retraída, y seguro la gente piensa que ‘soy pelotuda.’ Así que trato, de decir siempre ‘perdón, no presté atención nada más.’” (C1)

“Hasta ahora me sigue costando mucho... es como que, siempre está en juego mi confianza frente a las cosas que hago... yo soy alguien que hago muchos gestos, que no me callo luego, pero es algo que, siempre me genera inseguridad. Tengo una duda constante de si es válido o no lo que estoy haciendo.” (C5)

Como resultado del acoso escolar, al ser exiliadas de una vida que propicie el desarrollo óptimo de la estima personal, en estos testimonios se explayan vivencias que se definen como rasgos del síndrome del impostor, visualizándose en patrones psicológicos de dudas y temores persistentes respecto a los logros personales, no

otorgando el crédito a sí mismas por más que existan evidencias externas de las metas realizadas. Una gran influencia dentro de la salud mental de las víctimas de bullying.

Otros casos se abrieron con vulnerabilidad a otro asunto emocional relevante:

“Me cuesta mucho hacer paz conmigo misma, con mi físico, con mi cuerpo, todavía es muy difícil para mí. Me cuesta mucho amarme. Hay momentos donde siento todavía que soy una tonta, que soy una fea, que soy... etcétera, me cuesta mucho confiar en alguien que me diga que soy linda, que soy inteligente, que tengo una buena personalidad. No les creo. Me cuesta creerles, es raro, para mí.” (C4)

“Hay veces en las que me quedo mirándome al espejo, yo después de bañarme, estando totalmente desnuda y veo, y digo ‘no, que feo está. Está hinchado mi panza, tengo estrías. Mis brazos están gordos.’ Hay veces en las que me siento así.” (C8)

“También me hace compararme mucho físicamente con otras personas, soy insegura por el tema del físico. Me cuesta, todo me cuesta.” (C1)

Estos casos expresan la dificultad de conseguir una visualización de bienestar y concilio con la imagen corporal propia, una consecuencia común en aquellos que sufrieron de bullying por su apariencia física.

Una participante dialogó:

“Todos estos años es que yo estuve trabajando en esa parte de mi carácter e identidad. Si en lo que voy a decir puede afectar a otra persona, o... si hace falta o no reaccionar así en ciertas situaciones que me pasan ahora.” (C7)

Aunque un poco menos frecuente, la cita presentada hace referencia al esfuerzo psicológico que realizó la participante con el fin de prevenir que el bullying tenga repercusiones sobre su carácter o identidad, atentando hacia la autenticidad en la expresión personal, demostrando que las vivencias en la etapa adulta también son relativas a la personalidad y la iniciativa del individuo.

Interpretación Fenomenológica de la subcategoría 3.2 (RP-IDEN)

Las participantes explayaron con profundidad las influencias de las experiencias de bullying escolar hacia su identidad personal. En la mayoría de los casos, se conformó un sentido quebrado de la auto valorización y autoconfianza, dificultando que las jóvenes logren el bienestar asociado con una buena autoestima y una identidad sólida y bien conformada. De igual manera, las inquietudes con respecto a la imagen corporal, distorsiones cognitivas y rasgos del síndrome del impostor fueron frecuentes en la etapa adulta de las participantes. Sin embargo, en menor medida, hubo casos donde el trabajar sobre su carácter e identidad les permitió encontrar una forma nueva de conectarse al mundo desde una personalidad más auténtica y sincera.

Subcategoría 3.3: Repercusiones en lo académico, laboral o social (RP-SOCIOLAB)

Temas Recurrentes:

- La mayoría de los casos presentaron dificultades académicas, laborales y sociales, reflejados en la inconstancia para establecer nuevos vínculos y relaciones, acompañados de una preocupación extrema por socializar.

- Algunos casos manifestaron querer tomar cierta distancia de los círculos sociales, además de compararse activamente con los demás, y apegos inseguros en los vínculos existentes.
- En una minoría de casos se observaron vivencias de maltrato laboral o establecimiento de relaciones afectivas potencialmente dañinas para la integridad física y emocional.

La dificultad para crear nuevos relacionamientos en la vida adulta fue la repercusión más común dentro de las vivencias de las participantes.

Algunas jóvenes dieron los siguientes testimonios:

“Hasta hoy en día, me cuesta relacionarme, tener amistades y hablar con la gente me es muy difícil, incluso, establecer una relación, mega difícil. Me cuesta el doble, el triple, de lo que debería.” (C1)

“Me volvió muy insegura con respecto a mis vínculos. Digamos que... inconscientemente siempre, espero que la gente... así tipo, algo les desagrada de mí. Algo le incomode de mí. Y que yo tengo que suplir eso. Sobre pienso mucho mis interacciones con los demás.” (C6)

“Yo ya estaba tipo, recuperándome, empecé a salir más. ‘Vamos a conocer más gente. No tengas miedo de hablar con otras personas’ me decía a mí misma. A crear nuevas amistades. Y al conocerle a esa chica y tener ese problema de amistad, me volvió a cerrar. Tengo veinticinco, todavía nunca tuve pareja. Pero si no quiero luego conocerle a nadie ¿Cómo es que voy a tener pareja? Pero tipo, no quiero más tener grupos nuevos donde convivir. Ahora mismo, a mis veinticinco años, me doy cuenta que yo no quiero conocer personas nuevas. Por eso te digo que soy muy conformista con la

vida. No quiero más salir. Quiero quedarme con las personas que ya conozco nomás hasta ahora.” (C7)

Las citas descritas por estas participantes manifiestan la extrema preocupación e inseguridad emocional que les trae el socializar, impidiéndolas realizar el proceso de encontrar nuevos vínculos potenciales que sirvan como redes de apoyo en su etapa adulta.

Otras, dialogaron al respecto:

“Mis relaciones personales, son raras. Si podía describirlas de una forma, raras. No en el mal sentido, pero raras porque quiero estar con la gente. Lo mucho que quiero hablar, lo mucho que quiero compartir, pero tengo tantas malas experiencias sociales y tan pocas experiencias socializando que, de alguna u otra forma, siempre sale mal, y si no, sale ‘meh.’ Porque no sé cómo interactuar todavía de forma sana con la gente, porque en mi mente siempre o la mayoría de las veces, pienso que se van a burlar de mí, y si todavía no se están burlando de mí, lo van a hacer, tarde o temprano.” (C9)

“La desconfianza, hasta ahora, nunca se fue. Actualmente, tengo amigos muy cercanos, pero me cuesta mucho confiar todavía. Hace poco incluso pasé por una ruptura de amistad, y me afecta bastante, hasta ahora. También tengo pareja actualmente. Yo hasta ahora siento mucho miedo de que me deje. Básicamente porque no me siento suficiente. Hay incluso momentos donde tengo pesadillas en donde él me deja, y soy muy ansiosa...” (C4)

“Me estaba comenzando a afectar mis amistades nuevas. Yo estaba modo alerta y cualquier cosa ya reaccionaba por ellos. Porque yo interpretaba todo como si fuera

lo mismo que me pasó de chica, yo ya reaccionaba otra vez. Y estaba así, buscando siempre señales de que alguien me odiaba o buscaba burlarse de mí. Me pasaba mucho que, pasaba cerca de un grupo y siempre pensaba que hablaban de mí. Incluso a día de hoy me quedo pensando en si molesté a mis amigos de facultad con esos momentos emocionales. Estaba muy en alerta, ante cualquier señal o gesto. Por todas esas cosas, mis amigos, en buena onda, me sugirieron que busque un psicólogo, porque se dieron cuenta de mis reacciones a cosas del pasado, que yo les decía. Ahora ya no estoy más a la defensiva.” (C3)

Las experiencias de socialización durante la etapa escolar, que usualmente fueron marcadas por ataques relacionales, dejan huella en las habilidades sociales y de comunicación en las participantes, que frecuentemente sienten el temor a la burla, el apego inseguro e inadecuación dentro de los contextos a los que pertenecen. También se observa que las redes de apoyo son fundamentales para el desenvolvimiento psicosocial estable.

Otro caso habló:

“Me afectó porque después también tuve una situación así de maltrato en el trabajo, y terminó reforzando otra vez esa idea de que yo era el problema en varias áreas.” (C5)

Las circunstancias adversas en el ámbito laboral también pueden generar preocupación y angustia en las víctimas por ser similares a los recuerdos de las vivencias experimentadas en la etapa escolar.

El mismo caso compartió sus pensamientos sobre su rendimiento académico:

“En mi carrera también, no siento que sé todo lo que tengo que saber. Imposible es saber todo, verdad, pero yo siento que... no estoy en un nivel que quisiera, que no es suficiente el conocimiento para mi carrera. Tengo muy buenas devoluciones de varios aspectos de mi vida, verdad. Y... no sé. Como que aun así parece que no termina de llenar. No termina nunca.” (C5)

Son configuradas las emociones persistentes de temor y ansiedad por la dificultad de reconocimiento del mérito propio ante los retos académicos y personales.

Una participante añadió:

“Hoy en día mientras estudio en la facultad, veo un libro, intento concentrarme, pero me pierdo en mi propia mente. Me cuesta muchísimo, sobre todo ahora, es el doble. Esta es la tercera carrera por la que voy probando. Tengo veintitrés años. Veo como la mayoría de mis amigos ya se están graduando, y siento mucha presión. Me siento como que no estoy al mismo nivel. Siempre me quedo atrás, no avanzo y esto lo veo tanto en lo académico, como lo social, y laboral. No sé, me siento atrás.” (C1)

Este testimonio califica el rendimiento académico como algo muy difícil de manejar por la participante en su etapa adulta, como resultado de las calificaciones estigmáticas sociales y verbales que padeció durante la experiencia de bullying.

Otro caso compartió:

“Yo después de grande, ya al estar empezando la facultad, ya... leyendo más cosas. Entendí que lo que pasé fue bullying. Pero ese primer año que pasé en mi segundo colegio, empecé a hablar y decir las cosas que me gustaban o no me gustaban. Pero ahora ya estoy viendo como lidio con eso. Por ejemplo, no puedo contestarle mal

a mis jefes y eso. No puedo llegar al trabajo e ignorarle a todo el mundo. Porque ya es un lugar donde se trabaja en equipo, donde tengo que socializar, entonces... yo misma en la facultad, no puedo yo llegar, largar la cara e ignorar a todos. Porque, no va. Entonces creo que eso es lo que bullying causó en mí, en carácter. En problemas.”

(C7)

La participante expresa el dolor causado por los problemas de comunicación arraigados en la experiencia de bullying, absteniéndose a que puedan repercutir en su ambiente laboral y académico.

Interpretación Fenomenológica de la subcategoría 3.3 (RP-SOCIOLAB)

Las participantes exploraron sus aspectos y repercusiones emocionales dentro de sus ambientes sociales, laborales y académicos. Las repercusiones más comunes fueron la dificultad para crear nuevos vínculos interpersonales, preocupación excesiva por socializar, apegos inseguros en las relaciones ya consolidadas y retos emocionales y psicosociales en el rendimiento tanto laboral como académicos.

Síntesis Interpretativa de la Categoría 3 REPERCUSIONES DEL BULLYING EN LA VIDA ADULTA (RP)

Las consecuencias académicas, laborales y sociales del bullying en la vida adulta brindan una pincelada a las manifestaciones del estado de salud de la salud mental de las víctimas. La dimensión más afectada en la etapa adulta es la social, exployadas en ansiedad social, inseguridad en la toma de decisiones y en la creación de nuevos vínculos, seguida por la cognitiva; donde presentaron distorsiones de pensamiento en cuanto a su identidad personal, y síndrome del impostor en cuanto a los logros personales, sociales y

laborales. Creando un deterioro significativo del desarrollo de potencialidades y habilidades singulares de las participantes. Así también, la parte emocional queda con heridas psicológicas como la baja autoestima, inquietudes con la imagen corporal y la personalidad propia. Desde una perspectiva fenomenológica, se puede observar que existe una afectación emocional significativa a nivel psicológico, intrapersonal, e interpersonal en la vida adulta de las víctimas de bullying.

CATEGORÍA 4: RECONSTRUCCIÓN DEL SIGNIFICADO DE LA EXPERIENCIA

Subcategoría 4.1: Interpretación actual del bullying vivido (RC-INTER)

Temas Recurrentes:

- Se configuran pensamientos, reflexiones y sentimientos de distintas variedades correspondientes a las realidades de cada participante.
- En cuanto a pensamientos, la mayoría de los casos entienden su experiencia de bullying escolar como una etapa profunda e integrada en las identidades de ellas, y que está lejana a cerrarse o que no lo hará de forma definitiva. Además, razonan que el motivo por el que hayan pasado por la agresión escolar se debía por otras circunstancias ajenas o externas a ellas mismas, tales como disfunción familiar, negligencia escolar, y trastornos emocionales. De igual manera, algunos casos expresaron lo contrario; el bullying ocurrió por factores internos, por tener características personales que las diferían del resto.
- Las reflexiones más comunes fueron las de críticas personales hacia los agresores del pasado y a otros agentes involucrados en la experiencia de

bullying de las participantes. Algunos casos negaron encontrar valores y sentidos atribuidos a los hechos acontecidos, pero en menor medida afirmaron que sí existe el significado en los mismos.

- La mayoría de las participantes presentan sentimientos actuales como el resentimiento, la dificultad de olvidar lo sucedido y a las personas involucradas. Un marcado rechazo a todo lo involucrado de la etapa escolar, y la necesidad de salir en defensa propia en otros ambientes para evitar re victimización. En algunos casos, se reflejó impaciencia para la convivencia con personas o grupos grandes, y de poca frecuencia, empatía, resolución y poco resentimiento en cuanto a su situación de bullying escolar.

Las experiencias de bullying escolar fueron interpretadas de diversas maneras en los discursos de las participantes. La gran mayoría estuvo de acuerdo en que esos sucesos quedarán marcados en la psique, generándoles dificultad para olvidar lo sucedido.

Algunos casos hablaron:

“Sí avancé mucho, creo que avancé bastante, pero siento que, hay muchas cosas que todavía no las puedo soltar. Yo misma no me permito soltarlas, no sé si por rabia, por enojo, por costumbre... pero yo no quiero soltarlo. Es como que, una vez que suelto esto, ¿Qué? ¿Qué va a pasar? Porque, quiera o no, definió mucho lo que fue y es mi vida ahora mismo. Y si suelto, ¿Qué va a ser de mí? ¿Qué va a ser de mi vida? ¿Quién voy a ser? Es... parte de lo que soy, y no me siento lista para soltarlo.” (C9)

“¿Superaré algún día? Creo que es como que... se pegó tanto a mí esa situación... que creo que sin ese dolor como que... tal vez me pierda un poco. Siento que dejé que se integre mucho a mí esas cosas, y no sé pienso ahora que, si resuelvo, voy a ser otra persona, realmente. Quisiera, pero no sé.” (C5)

“La verdad, no sé si trata de cerrar, pero yo nunca voy a poder cerrar esa experiencia. Siempre la tendré así, marcado. Si llego a ver a esas personas, no comentaré nada, pero siempre va a estar marcado. Yo no puedo olvidar.” (C1)

En las interpretaciones de estos casos se reflejan el cómo las vivencias de bullying escolar han generado un gran impacto en la identidad de las víctimas, forjándoles un cierto apego emocional por la experiencia; que imposibilita el proceso de cierre para una posible posterior sanación.

Un caso comentó:

“La verdad, yo siento que los niños que me hacían bullying, eran niños que la estaban pasando bastante mal, honestamente. Ya de grande, me enteré que muchos de ellos venían cargados de problemas, venían de familias muy disfuncionales, como que, pasaban muy mal.” (C4)

Los pensamientos están configurados desde la cognición, lo que brinda una cierta interpretación de la realidad. Esta participante, en su razonamiento desde su perspectiva adulta, atribuye la causa del bullying a los ambientes familiares disfuncionales de los estudiantes de aquel entonces.

Sin embargo, otras jóvenes discordaron:

“La verdad es que siempre me pregunto también; porque pudo haber pasado todo eso. Porque, eh... yo pienso que la gente ve así algo vulnerable, y justo eso es lo que quieren atacar. Y... tipo me veían a mí como alguien que no se podía defender, alguien que es un blanco perfecto, prácticamente.” (C6)

“La razón... no sé. Supongo que era porque era la que menos hablaba o expresaba, era un blanco más fácil.” (C3)

“A mí me sucedió porque simplemente estaba ahí, y porque no había otra persona, o no había otra persona que se dejaba. En mi caso fue porque era rubia, por decirme ‘Rubia kesu’ como burlarse, y como no sabía hablar y leer, entonces era más fácil.” (C1)

En estos tres casos, las palabras “blanco, blanco perfecto, fácil” demuestran que las participantes interpretan su experiencia de bullying como algo que sucedió debido a sí mismas, a la indefensión que podían presentar, por su carácter introvertido u otros rasgos de personalidad o físicos.

Varios casos tuvieron reflexiones distintas sobre el valor o sentido adquirido gracias al bullying:

“Y para decir que me dejó una maravillosa experiencia o algo de valor no lo creo así.” (C2)

“Yo no merecía pasar por eso. No, a mí no me parece. Siempre la gente te dice ‘¡tú trauma te hace más fuerte!’ y cosas por el estilo. Pero, ¡no! Es como que, no, yo no tenía por qué pasar eso. A mí lo que me hizo fuerte fue tener que aguantar todo eso, ver de una forma y agarrarme de lo que sea, pero no me quedé bien. No es como que me

quedé '¡Ay! ¡Sí! ¡Soy fuerte!'. Y no veo que haya tenido sentido o haya sido indispensable para mi vida. Porque todo lo que aprendí, pude haberlo aprendido en un ambiente totalmente sano." (C6)

"Un significado sería como que, aunque eso me dolió por un tiempo, también me forjó como ser humano. Todo ser humano tiene sus luchas y sus guerras, y eso también nos hace ser lo que somos, y eso nos hace llegar hasta donde podemos llegar. Porque nosotros tenemos la capacidad. Pasa que la sociedad y nosotros mismos luego dudamos de nosotros. Creamos escenarios que nunca van a pasar." (C8)

Las reflexiones combinan la parte cognitiva y afectiva, una opinión profunda a raíz de una experiencia que trae consigo suficiente huella emocional. En estos testimonios se observan formas variadas de reflexionar sobre su experiencia, mientras que una ve el significado que le forjó, las otras no encuentran valor ni ninguna adquisición positiva respecto a esa experiencia.

Una joven mencionó:

"Siento que tengo todavía pensamientos como muy... por decirlo, adolescente. Siento todavía, de alguna manera, como muy presente, aunque ya pasó mucho tiempo. Son casi nueve años desde que pasó eso, porque fue en el 2016, más o menos. No sé, si yo nomás... como que no tengo un pensamiento claro. Me siento un poco resentida en ese aspecto. Siento que es una experiencia que, si me marcó de muchas maneras, y me persigue hasta ahora. Y no sé, como que... me da rabia. Siento que fueron muchas situaciones negligentes." (C5)

Acompañada de sentimientos como la rabia, la impotencia y el resentimiento, la participante brinda una crítica personal a sus vivencias de bullying, interpretando que la negligencia repetida en el tiempo por parte de su ambiente hizo que hasta hoy en día el bullying sea algo que la sigue manteniendo alerta y desconfiada.

Otras participantes comentaron:

“No quiero que se vuelva a repetir esa etapa, donde estuve callada. Es eso de que las personas que sufrieron bullying no quieren recordar. Por eso te digo, creo que, en ese lado, si sané bien, al menos en ese aspecto de los recuerdos. Porque... me gusta, no tengo vergüenza de decirle a la gente, ‘sí, sufrí Bullying.’ Y cuando me dicen ‘eso no es bullying’ les vuelvo a decir ‘no, sí fue bullying. Porque me hacían de menos y sin motivo alguno. Yo no les hice mal a nadie. Yo no merecía que me traten así.’” (C7)

“No siento resentimiento, honestamente. Siento que estaban, a lo mejor igual o peor que yo, y, bueno, sucedió porque todos la estábamos pasando mal en ese momento.” (C4)

“Ser adolescente no te da vía a ser un bully.” (C2)

Estas interpretaciones demuestran el crecimiento personal de las participantes posterior al bullying escolar y cómo cada una tienen opiniones y críticas distintas que van acordes a sus propias vivencias.

Interpretación fenomenológica de la subcategoría 4.1 (RC-INTER)

Las participantes exploraron pensamientos, reflexiones y sentimientos propios que generan la interpretación actual de las vivencias de bullying escolar del pasado. La

mayoría piensa que el bullying es una etapa difícil de olvidar y cerrar, integrado a sus rasgos de identidad actuales. Las razones atribuidas a los fuertes acontecimientos fueron varias, entre ellas que los agresores pasaban por situaciones de disfunción familiar, negligencia por parte de las autoridades escolares, o que por ser relativamente distintas al resto las hacían un objetivo común para el bullying. Desde la perspectiva adulta, fueron predominantes las críticas personales de las participantes hacia los agentes involucrados en la agresión escolar, cargadas de afectos como el resentimiento, rechazo a todo lo perteneciente a la etapa escolar y la necesidad de defensa propia. De menos frecuencia se reflejaron experiencias de resolución, empatía y de escaso resentimiento. Por último, ciertos casos reflexionaron que sus experiencias no tenían valor ni sentido adquirido mientras que otras afirmaban lo contrario, permitiéndoles crecer personalmente.

Subcategoría 4.2: Mecanismos de Afrontamiento o Superación Personal (RC-SUPER)

Temas Recurrentes:

- La mayoría de los casos afirmaron estar pasando por un proceso de superación personal.
- Los mecanismos de afrontamiento más comunes son: involucrarse en actividades novedosas que fortalezcan el sentido de identidad, trabajo interno de autoconocimiento y autovaloración, establecimiento de límites. En algunos casos, explotar sus capacidades laborales, asistir a terapia psicológica, generar pensamientos positivos y disfrutar de pasatiempos artísticos. Con menos frecuencia, recibir contención por parte de las redes de apoyo.

- Las aspiraciones identificadas en la mayoría de los casos fueron las siguientes:
En un futuro cercano, acudir a terapia psicológica para trabajar en el impacto recibido por el bullying, terminar la etapa universitaria y crear emprendimientos relativos a las formaciones profesionales de cada participante. Algunos casos mencionaron no tener aspiraciones o proyecciones claras hacia su futuro.

El reconocimiento propio de pasar por un proceso de superación personal motiva a las víctimas de bullying a afrontar y sobrellevar el impacto generado del mismo.

Algunos casos hablaron:

“Siempre estoy tratando de querer superar. ¿Cómo? No sé. Pero por lo menos busco cualquier forma.” (C3)

“Actualmente encuentro ese espacio en el arte, poder encontrar algún espacio artístico dentro de la actuación me está ayudando como a lidiar también con la consecuencia que me dejó un poco esto a mí. para mí, el hecho de poder continuar con mis actividades y con mis cosas es un proceso de superación personal. Y estoy tratando constantemente de dejar eso atrás, y de abrirme a nuevas cosas. Es no cerrarme a nueva gente y a nuevas experiencias lo que yo siento como un proceso de superación personal.” (C5)

“Puedo agarrar todo ese quilombo, puedo agarrar ese caos y hacer algo que me haga sentir bien. Mi inteligencia, o mi dedicación académica antes era motivo de burla, pero ahora estoy en un lugar mejor que me permite explotar mi capacidad y... que, para mejor, y que causa admiración de otras personas hacia mí. Entonces, aunque

a veces se siente raro ser 'la nerd' del curso, siempre fui eso, ahora es un motivo de éxito, de felicidad incluso, entonces, algo que antes era malo, ahora es bueno. Y así, estoy intentando tener esa perspectiva con toda mi vida, básicamente.” (C9)

Las citas reflejan que, para las participantes, el hecho de continuar con sus actividades preferidas sirve como forma de procesar lo sucedido y darles una nueva dirección a sus vidas.

Otros casos compartieron:

“Creo que, con terapia, con mi psicóloga, con mi psiquiatra, a lo mejor si estoy mejorando muchas cosas, noto pequeños cambios.” (C4)

“Yo de tanto problemas de autoestima que tuve, cuando empecé mis terapias psicológicas, ahí en las sesiones también estaba sentada de la forma que te describí, ahí cohibida, juntaba luego mis piernas, como el perro que mete su cola entre las piernas. Así era, insegura, pero, cuando empecé a avanzar con mi terapia psicológica, me sentaba de esta forma, como me estoy sentando ahora. Ahora me siento así, me siento cómoda y reflejo más seguridad. Porque ahora si estoy segura, porque veo mi capacidad, cosa que no veía en ese tiempo.” (C8)

“Comencé a irme con una psicóloga porque lo del bullying ya estaba comenzando a afectar mi relación con mis compañeros de facultad. Me fui y le contaba estas cosas, y le preguntaba ‘¿será que fue Bullying?’ y ella me decía que sí. Fui empezando a ser más comunicativa con mis compañeros, porque ellos me lo decían. Y así... hasta que paró, ese estado de hipervigilancia, a tope. Y después, con las actitudes que yo hacía, o sea, cosas buenas, ayudarme, esto o lo otro... o cualquier duda que yo

tenía, poco a poco, ese grupo de amigos fueron haciendo cosas que hizo que vaya bajando mis defensas, bajando y bajando... y luego, ya encontré mi lugar seguro.”

(C3)

Estos testimonios ponen de manifiesto que la asistencia psicológica tanto de profesionales de la salud como de las redes personales de apoyo sí impulsan a la sanación mental y emocional de las consecuencias emocionales del bullying, y que es un proceso que se adecua a las variables de cada persona.

Una participante comentó:

“La verdad es que yo nunca pensé que podría tener un futuro.” (C1)

La frase indaga la indefensión aprendida de la participante, donde la dificultad de visualizar su futuro o aspiraciones para sí misma posterior a las experiencias de bullying se vuelve una forma de afrontamiento.

Otra joven recalcó:

“Más que nada: conocerme a mí, darme valor respecto a lo que me gusta, no me gusta, y empezar a poner límites en general. Estoy tratando con mi depresión ahora. Me estoy teniendo paciencia, porque realmente no tengo algo que me ate, entonces para no pensar que no tengo nada aspiracional, me centro en mí, y así.” (C2)

Este es otro ejemplo de que, aunque algunas personas tengan escasas visiones o aspiraciones para su vida personal, de igual manera desarrollan habilidades resilientes como reforzar el autoconocimiento y establecer límites, que las permiten conciliarse con los tormentos psicológicos del bullying escolar vivido.

Interpretación fenomenológica de la subcategoría 4.2 (RC-SUPER)

Las participantes pudieron identificar con precisión sus mecanismos de afrontamiento actuales que las permiten avanzar y procesar las vivencias de agresión escolar. Los más comunes fueron: Intentar actividades nuevas, desarrollar sus habilidades de autoconocimiento y potencialidades laborales, asistir a terapia psicológica y contar con redes de apoyo. Así mismo, la mayoría afirmó pasar por un proceso de superación personal, reflejado en los sueños y aspiraciones mencionadas por las mismas, pero en una minoría de casos se refleja una escasez de pensamientos y proyecciones hacia sus etapas posteriores de la vida adulta.

Subcategoría 4.3: Aprendizajes y Cambios Personales atribuidos a la experiencia de bullying (RC-APR)

Temas Recurrentes:

- El aprendizaje personal más relevante en la mayoría de los casos es la liberación personal y reconocimiento del valor propio. Así también, un principal cambio atribuido es el compromiso interno y moral de empatía, para “no hacer lo mismo a otras personas” según afirmaron las participantes, ello les permite volverse agentes protectoras de otros.
- En algunos casos, se refleja una búsqueda de la autonomía e independencia. Y en menor frecuencia se dieron aprendizajes personales como la resiliencia, regulación emocional, mejora en la toma de decisiones y mayor identificación de rasgos de personalidad atribuidos de sus agresores escolares del pasado en personas de otros círculos.

Se presentaron en las participantes grandes aprendizajes y cambios personales atribuidos a la experiencia de bullying.

Una joven compartió:

“En ser más libre conmigo misma, mis gustos y las cosas que me importan. Es importante haber podido hablar de esto. Siento que es ahora el tiempo que puedo vivir las cosas que no pude vivir en mi adolescencia por miedo. Hablar en mis redes sociales de las cosas que quiero hablar, soy mucho más libre.” (C6)

El aprendizaje de esta joven radica en explorar aspectos de su vida que en su tiempo de adolescencia no pudo por estar sobreviviendo a una experiencia de índole traumática como el bullying, lo que permite una liberación personal a gran escala.

Otras jóvenes emitieron:

“Lo bueno que saqué de toda esa experiencia, es eso, que ahora puedo dar a respetar a mi persona, porque antes no podía y no iba a saber cómo hacerlo.” (C7)

“La realidad es que, ahora si veo mi valor, sí veo lo que soy. Aprendí a no tener más miedo a expresarme en mi vestimenta. Ahora ya muestro mi cuerpo, por más que tenga esos complejos, porque eso te hace tener valor también de enfrentar esos miedos.” (C8)

“Tuve una experiencia en el trabajo que me marcó mucho, y fue ahí donde me di cuenta que me generó también eso el bullying, de cómo sentirme menos válida ante los demás, por eso buscaba mucho esa perfección, pero también aprendo a decir ‘Yo valgo.’” (C5)

El reconocimiento del valor personal equilibra las distorsiones cognitivas de identidad por las que pasaron las participantes debido a la violencia verbal experimentada por sus pares escolares, y traen consigo una sensación de respeto y confianza propios que posibilita un mejor desarrollo psicosocial en la etapa adulta.

El desarrollo moral también sirvió como aprendizaje. Unas participantes enfatizaron:

“Hoy en día, yo trato de no hacer lo mismo que llegaron a hacerme. Porque hay momentos donde sin querer, digo un comentario que podrían haber dicho esas personas y ahí digo ‘voy a pensar, calcular, porqué lo dije. Mejor no digo nada, mejor pienso.’ Son en momentos donde hay amigas que no quieren hablar de cosas personales, y estoy ‘ah, cuando quieran hablar de cosas personales, yo estoy ahí, voy a tratar de ser ese apoyo que yo no pude recibir.’” (C1)

“Sé algo positivo. Y es que no quiero ser como ellos. Agarro cosas que ellos hicieron, y veo cómo puedo evitarlo o mejorarlo, porque no quiero quedar como ellos. Me quito esa mala costumbre de encima.” (C2)

Así mismo, ambos casos estuvieron de acuerdo con un mismo punto:

“Gracias, o sea, si voy a decir gracias... gracias a esa experiencia puedo identificar con quién puedo o no juntarme. Y que, ha sido más fácil aceptar que yo no fui el error, que fue una circunstancia de la vida que me tocó vivir, puedo entender por qué esa persona se alejó de mí o porqué me trató así. La habilidad de ver quién suma, o resta en mi vida.” (C1)

“Aprendí a detectar a esa gente más rápido. Identifico acciones, cómo se comportan, cómo hablan y eso, ya sé la clase de gente a la que no le tengo que contar absolutamente nada. Y a la que no tengo que acercarme, más que simplemente ser cordial, como una persona normal. Y si no me tocan, pues no los toco.” (C2)

En ambos testimonios se puede observar que las víctimas de bullying intercambiaron sus experiencias de acoso y odio hacia un mejor porvenir para sus personalidades y bienestar moral, queriendo impedir la repetición de esas conductas agresoras que alguna vez recibieron, se trasladen a otras personas, con el fin de probarse a sí mismas de que han tenido un posible crecimiento socioemocional y selectividad en cuanto a sus vínculos.

Otros casos verbalizaron:

“Cuando estamos en un grupo así, noto que alguien no habla, siempre tengo la costumbre de acercarme y hablarle yo misma, me voy y le hablo, o que esa persona está hablando y si nadie le escucha yo asiento para que siga.” (C3)

“Como que me siento si tuviera la oportunidad de decir algo por alguien lo haría.” (C5)

“Creo que la vida me está permitiendo aprender a estar en posiciones de liderazgo, y eso me da mucha satisfacción. Porque me gusta estar en un lugar donde pueda hacer algo, donde tengo la oportunidad y la destreza de hacer las cosas y que ello beneficie a los demás. Siempre quise eso de pequeña, siempre quise sentirme útil. Y ahora puedo, y me hace muy feliz.” (C9)

El fenómeno del bullying se compone de constantes vivencias de desprotección, terror social y hostigamiento. Las participantes realizaron un compromiso interno de empatía de volverse agentes protectoras de otras personas entendiendo en primera mano las dolencias significativas que les dejó el acoso escolar.

Otras participantes indicaron ciertos cambios positivos gracias a la experiencia de bullying:

“Que me animé a buscar terapia... porque al ir a terapia empecé a regular mis emociones, a expresar, a hacer distintas actividades pues mi terapia era conductista. Y, habilidad, y eso... no sé si desarrollé. Pero al menos, gracias al bullying me fui a terapia, y ahí si ya encontré formas de expresarme, regularme, creo que ... no es tanto por el evento, sino que me dio el valor de ir a terapia” (C3)

“Estoy teniendo más autonomía e independencia.” (C9)

“Aprendí muchísimas cosas. Con todo lo que pasé a lo largo de la vida. Siento que aprendí a realmente no dejar ir oportunidades importantes por el miedo. A como tomar mejores decisiones que eso también me cuesta mucho, honestamente, porque soy muy impulsiva. Ahora intento un poco más arriesgarme a hacer cosas nuevas, o a hacer nuevos amigos. Me cuesta un poco, pero aprendí a confiar más.” (C4)

Se configuran experiencias de regulación emocional que habilita una mejor toma de decisiones, apertura y confianza en la exploración hacia nuevas vivencias.

Interpretación fenomenológica de la subcategoría 4.3 (RC-APR)

Los aprendizajes y cambios personales gracias a la experiencia de bullying fueron relativos a las circunstancias externas e internas de cada participante. La gran mayoría está en busca de su liberación personal y reconocimiento del valor propio, de su autonomía e independencia. La regulación emocional a través de la terapia psicológica les permite tomar mejores decisiones actuales. Se observa también el aprendizaje de la selectividad social antes de instaurarse a un nuevo ambiente y un gran compromiso moral por ser mejores personas.

Síntesis Interpretativa de la Categoría 4 RECONSTRUCCIÓN DEL SIGNIFICADO DE LA EXPERIENCIA (RC)

Integrando desde una perspectiva fenomenológica, es posible evidenciar que, si bien las participantes no encuentran cierre a la etapa de bullying escolar, sí han realizado un esfuerzo proactivo en la reconstrucción del significado del mismo. Se registraron diversas opiniones, críticas, pensamientos, reflexiones y sentimientos a la hora de interpretar los hechos de agresión escolar, y, pese a que no todas estuvieron de acuerdo en que tales sucesos les hayan otorgado un sentido o valor alguno o que tuvieran una proyección clara de su futuro, de igual manera, podrían reflejarse a través de sus distintos mecanismos de afrontamiento una decisión de querer sobrellevarlo dentro de un proceso de superación personal. El trabajo interno de autoconocimiento, explorar y potenciar sus capacidades laborales y personales, establecer límites, probar actividades distintas y seguir sus aspiraciones fueron cruciales en esta etapa de descubrimiento. La integración de los aprendizajes y cambios personales ocurrieron a través de la regulación emocional y el desarrollo moral, el compromiso de empatía

hacia los demás, la selectividad social, la búsqueda de la independencia y una nueva confianza hacia los retos de la etapa adulta.

CATEGORÍA 5, EMERGENTE: DINÁMICAS FAMILIARES DURANTE LA EXPERIENCIA DE BULLYING (DF)

Subcategoría 5.1: Contexto del Ambiente Familiar (DF-CON)

Temas Recurrentes:

- La mayoría de los casos manifestaron haber tenido un ambiente familiar de tensión y conflicto, debido a frecuentes discusiones y enfrentamientos entre los miembros de la familia, en algunos casos por el divorcio o separación entre los padres. Así también, una gran parte de los casos se enfrentaron a un ambiente familiar desolado y discreto, debido a la ausencia de las figuras parentales o de cuidado.
- En una minoría de casos, otras circunstancias que se adhirieron al contexto familiar fueron: dificultades económicas, problemas de salud de algún miembro de la familia o de la víctima.
- Se converge una experiencia de soledad compartida por las participantes, donde los medios de comunicación y las redes sociales jugaron un papel importante como medida de afrontamiento.

Se configuraron variados testimonios sobre el ambiente familiar de las participantes durante la experiencia de bullying escolar, sin embargo, una gran mayoría entabló conversación sobre el cómo la convivencia dentro de un círculo disfuncional

familiar pudo haber empeorado los síntomas psicológicos arraigados desde la etapa del acoso escolar.

Algunos casos dialogaron:

“Tenía problemas en casa, siempre había discusiones. En el último año del colegio yo llegaba a casa y no le hablaba a nadie.” (C7)

“Estar en casa, en ese entonces también era malo, tenía muchos problemas familiares, mis papás se empezaban a querer divorciar, se peleaban y todo eso.” (C3)

“En casa, no recuerdo tanto cuál fue su reacción. Como mis padres tenían sus problemas, yo poco y nada hablaba con ellos del tema. Creo que fue esa etapa de la adolescencia donde estaba muy desapegada de mis padres. No eran una opción.” (C2)

Los conflictos familiares descentralizaban el enfoque de las víctimas de sus vivencias de bullying, lo que contribuyó a la creación de más recuerdos dolorosos y angustiantes de aquella etapa.

Otras participantes mencionaron:

“Un poco...eh, mudarme en primero, pero era relacionado por cuestiones económicas familiares, eran como dos duelos al mismo tiempo, era como el tema económico familiar y el ambiente.” (C5)

“Cuando era chica también, en esa época más o menos, mi mamá le tenía a mi abuela enferma y, tipo andaba detrás de ella en el hospital y eso, y así con los demás familiares. Y yo no quería ser una carga más. Un problema más.” (C6)

En estos testimonios se reflejan las dificultades emocionales que ya estaban padeciendo las participantes, causado por la combinación de ambas experiencias, tanto familiares como escolares que sucedían simultáneamente y contribuían al malestar psicológico.

Unas participantes también vivenciaron:

“No podía salir de casa, mis juguetes estaban todos rotos. Solo tenía a mano mi imaginación, y a veces, los fines de semana, la tele. El escape emocional que tenía era irme a la casa de mi tía los fines de semana. Y ahí, ver cosas diferentes, era la única forma.” (C1)

“Cuando llegaba del colegio, yo estaba en mi casa, ni siquiera estaba interactuando con mi familia, estaba encerrada en mi habitación, simplemente viendo tele o videos de YouTube. Era la única cosa que podía hacer sin que me atacaran. ‘Si estoy acá, si no me muevo, si no hago algo, no me ven. Y si no me ven, mejor, porque no me van a criticar ni insultar.’” (C9)

A su vez, también compartieron:

“Fui una vez al trabajo de mi papá, antes de navidad, en un ‘día de llevar a tu hijo.’ Veía la página de línea de Cartoon Network, y yo ví qué era el bullying. Como era una niña muy curiosa, mi papá me solía comprar libros, y yo buscaba en ellos ‘bullying, Bullying, Bullying’ o en internet ‘¿qué era el Bullying?’ y que era acoso, y ahí me di cuenta que posiblemente me estaban haciendo Bullying a mí también.” (C1)

“Me di cuenta que sufría bullying, gracias a la tele. Porque mi fuente de escape usualmente era ver la tele y... había muchas películas y series que mostraban el

bullying, solo que la mayoría mostraba más la parte de física, pero ya por eso de los 2017 o 2018, empezaron a mostrar más variedad. Y ahí fue cuando yo dije 'esto me pasa a mí. Esto si puede ser bullying' más por eso, los medios visuales." (C9)

Y otro caso también añadió:

"Siempre tuve esa consciencia, siempre supe lo que era bullying. No fue difícil porque sabía lo que era, pero no caí en cuenta hasta que... lo que me pasó a mí. Entonces, algo que me ayudó a darme cuenta fue, que me acordé que justo había visto en cartoon network que se hacían muchas propagandas sobre el bullying, que se tenía que avisar, y todas esas cosas." (C5)

Estas jóvenes recordaron su ambiente familiar como desolado y discreto, donde los adultos se encontraban ocupados y ausentes. Sin embargo, sobrellevaron la soledad invirtiendo tiempo en las redes sociales o medios de comunicación, que las ayudaron a conciliar información sobre sus experiencias de bullying escolar.

Interpretación fenomenológica de la Subcategoría 5.1 (DF-CON)

El contexto familiar durante la experiencia de bullying marcó relevancia para definir el ambiente e interacciones dentro del hogar. La mayoría de las participantes recordaron tener una vida familiar poco pacífica, manifestándose en conflictos y discusiones entre dos o más miembros de la familia; un problema común siendo el divorcio o la separación de las figuras parentales, que en algunos casos también se encontraban ausentes por motivos principalmente laborales. Así mismo, navegaron dicho ambiente en soledad y discreción, motivándose con los medios de comunicación y el uso de las redes sociales o internet. En una minoría de casos, se presentaron situaciones adversas como dificultades económicas, problemas de salud de un miembro

de la familia o de la víctima misma, direccionando el foco de atención a las vivencias de bullying hacia un segundo plano.

Subcategoría 5.2: Contención y Percepción Familiar del Bullying (DF-PER)

Temas Recurrentes:

- Con mayor frecuencia, por parte de la familia no se realizó contención ni acción alguna, debido a que los padres desconocían que sus hijas estaban pasando por una experiencia de bullying escolar.
- En algunos casos, sí estuvo presente la contención, con los padres encontrándose enterados de la situación y tomando medidas al respecto.
- En menor frecuencia, se registraron casos donde las participantes adicionalmente sufrían de agresión por parte de otros miembros de la familia, reforzando las vivencias de bullying.

Un caso rememoró:

“Por parte de mis padres tampoco hubo mucha atención. Porque, de por sí, ellos nunca me preguntaron qué pasó, o qué está pasando en el colegio, nunca me preguntaron directamente cómo me sentía, era como que, mientras que yo no tuviera heridas físicas, estaba todo bien. En estos últimos tiempos, mi mamá me preguntó ‘¿enserio te hacían Bullying en el colegio?’ y yo le dije ‘sí, era muy obvio.’ Y ella me dijo que no se daba cuenta. Para mí era muy obvio, porque, a veces, yo prácticamente llegaba llorando del colegio, llegaba triste, desanimada, había veces que lloraba porque no me quería ir, yo estaba muy ansiosa antes, durante, y después del colegio. Y era como que, “recién te diste cuenta que la estaba pasando mal.” (C9)

Esta cita refleja, desde la introspección, la complejidad de los sentimientos reprimidos por parte de la participante, cuya raíz tuvo en la falta de percepción y atención de sus padres de su vida escolar.

Otra participante acotó con seguridad:

“Fue un evento que, si me marcó mucho, también, mi relación con mis padres. Me sentí desprotegida.” (C5)

Se corrobora que la falta de contención familiar aumenta la sensación de desprotección ante las amenazas de los agresores escolares.

Unas jóvenes agregaron:

“Yo no le decía a mi mamá, porque mi mamá también decía ‘no.’ Fingía estar enferma para no irme, y mi mamá igual me mandaba y todas esas cosas.” (C8)

“Creo que no llegué a decirles a mis papás. Muchas veces me pregunto, ‘¿por qué no le dije nada a papá o a mamá?’ no tengo recuerdos de haberles dicho algo.” (C3)

“Para mis padres la cosa siempre fue, la hija que nunca necesitaba ayuda, la que ‘sabía todo luego’ eh, no sé. Nunca demostré nada. Intenté lo más posible nunca dejar ver eso que necesitaba o eso que estaba pasando, porque yo tenía miedo.” (C6)

El miedo a comunicar sus inquietudes respecto a sus vivencias, eran una experiencia compartida por estas participantes, posiblemente por el temor a la incompreensión de parte de sus figuras parentales.

En algunos casos, los padres sí percibieron la gravedad de la situación y tomaron medidas ante los acontecimientos de agresión escolar.

Algunas participantes comentaron:

“Mi mamá fue a la escuela, pero la mamá de la chica no. Y mandó un mensaje diciendo que no iba a poder porque... ella trabaja, y que no iba a poder estar presente en la reunión. Entonces tuvieron que dejarle entrar a la chica y... le dijeron a mamá. Mamá dijo que igualmente quería hablar con ella. Que quiere saber cuál era el problema. Y ellos le dijeron que no puede hablar con una menor de edad sin la presencia de su padre o tutor, creo que así se dice. Y ahí mamá reaccionó y dijo ‘pero creo que para hacerle mal a mi hija ya no necesita ningún tutor. Para estar siendo mala ella no necesita que su mamá esté con ella.’” (C7)

“El momento, así como que más otra vez me marcó fue la reunión, que estaban mis papás y los del muchacho, el papá de él tenía un re vergüenza, o sea súper vergüenza, no sabía dónde meter la cara. Y yo me pasé llorando, ajá. Realmente, el señor no paraba de pedirle disculpas a mi papá y a mí, verdad... y le dice mi papá a la directora ‘y bueno. Algo hay que hacer. Sancionarle o algo, suspenderle, qué se yo...’” (C5)

“Y eso que, más de una vez me largué a llorar frente a ellos. No llegó a nada, aunque, a lo mejor, alguno de ellos se habrá ido a hablar en el colegio, una vez al menos.” (C2)

“Mis papás me llevaban a diferentes psicólogos durante toda mi infancia.” (C4)

En estos relatos se configuran distintas medidas que los padres de las víctimas pudieron realizar ante los hechos de bullying: asistir a reuniones escolares para exponer la situación, hablar con las autoridades correspondientes, y la contención con el fin de proteger a sus hijas.

Sin embargo, aunque los relatos de las participantes nos mostraron familiares que permanecían neutrales desconociendo las agresiones escolares y otros siendo proactivos en querer remediar, hubo aquellos que eran agresores en sí mismos y que atormentaban psicológicamente a las víctimas.

Dos chicas respondieron:

“Era una mezcla de cosas del colegio y las cosas de casa. Aparte del bullying escolar, también lo sufrí en casa, por parte de mi hermano. Otra actividad que dejé fue el Karate, ese sí me llegó a gustar muchísimo. Pero yo empezaba a ser grande, me crecieron los pechos, y mi hermano se burlaba de mí por ello.” (C1)

“Porque si uno de mis parientes me molestaba, yo reaccionaba también.” (C8)

El bullying también puede ocurrir dentro del hogar, e inclusive darse de una manera más personal; de la misma manera que sucede en el ambiente escolar, amedrenta con la autoestima y la conducta de la persona que está siendo hostigada.

Interpretación Fenomenológica de la Subcategoría 5.2 (DF-PER)

Las participantes traían a memoria las percepciones del bullying presentes en sus familias. La mayoría mencionó no haber traído atención sobre su vivencia psicológica, porque sus familiares no se encontraban enterados de los acontecimientos de la escuela. El ambiente tenso imposibilitaba la contención emocional, y algunos

familiares también actuaron como agresores. En algunos casos, la contención fue establecida por medio de medidas tomadas por los padres, tales como asistir a reuniones, hablar con las autoridades correspondientes, manifestando preocupación por los episodios de bullying escolar hacia sus hijas.

Síntesis Interpretativa de la Categoría Emergente DINÁMICAS FAMILIARES DURANTE LA EXPERIENCIA DE BULLYING (DF)

Todas las participantes, a la par que expresaban sobre sus vivencias de agresión escolar, también las acompañaban junto con relatos de sus situaciones intrafamiliares durante esa etapa. Cada caso en particular describió una vivencia familiar delicada que se adhería al contexto del bullying, es decir, ambos contextos, tanto escolar como familiar, se combinaban psicológicamente; probando que el ambiente del hogar incide en la experiencia de bullying, dependiendo de su percepción en conjunto de la situación o la contención que realizaron a las menores. La mayoría de las experiencias configuradas fueron de un ambiente familiar conflictivo, dividido por separaciones, divorcios, problemas económicos y de salud, con algunos miembros agrediendo a las víctimas, resultando en una dinámica familiar hostil para la contención emocional, sin embargo, en algunos casos si se tomaron con conciencia acciones contra el bullying por parte de los padres. De esta manera, la dimensión familiar pudo agravar las consecuencias emocionales, o minimizar sus efectos.

Discusión

Basadas en las técnicas y métodos como las entrevistas semiestructuradas, observaciones psicológicas y registros semanales de la mayoría de las participantes, es presentada la discusión de los datos en relación con los objetivos específicos del estudio fenomenológico “Reconstrucción de vivencias emocionales en adultos jóvenes de entre 20 a 30 años que han sido víctimas del Bullying durante su etapa de formación escolar en la Ciudad de Fernando de la Mora en el año 2025.”

Describir las experiencias de bullying vividas por los adultos jóvenes de entre 20 a 30 años durante la etapa escolar.

Mediante un análisis durante la transcripción de las entrevistas, un hallazgo central en todos los casos, fue el que las experiencias de bullying vividas por las adultas jóvenes durante su etapa escolar constaban de sucesos que se dieron de forma prolongada y repetida durante el tiempo, convirtiéndose en recuerdos marcados y significativos que generaron un importante daño emocional y quebranto en la vida de las víctimas. Ello se alinea con la explicación de DeLara (2016) quién aborda el trauma psicológico causado por varios episodios de bullying como experiencias que producen dolores, heridas psicológicas y comportamentales.

Dentro de estas vivencias, se puede evidenciar que las agresiones fueron de carácter multidimensional, siendo detectadas de distintas maneras: ataques verbales, psicológicos, relacionales, físicos y cibernéticos. En todas sus manifestaciones, estos hechos fueron socialmente tolerados bajo la complicidad silenciosa entre pares y la falta de intervención y apoyo adulto.

El bullying es comúnmente entendido aisladamente como agresiones físicas de índoles extremas y radicales, y en una minoría de casos, se utilizó este tipo de agresión para instalar miedo directo hacia la integridad personal y el espacio propio, rompiendo cosas personales de la víctima, jalones de cabello y empujones durante el horario de receso. Verbalizaron tener recuerdos significativos respecto a los ataques a su espacio personal.

En contrapartida, un caso en particular manifestó sentir mayor dolor psicológico respecto a la violencia verbal y psicológica que la violencia física por la que pasó.

“Fue un acoso tan grande, incluso, cuando en primaria, llegó veces que me empujaban o llegó un punto en que me llegaron a tirar al barro o cosas por el estilo, incluso yo siento, a pesar de todo, en el colegio fue todo mucho más fuerte.” (C6)

Así como en aquel caso, las agresiones escolares mayormente presentadas fueron las verbales y psicológicas reflejadas en burlas apodos y frases que produjeron un daño sostenido en la autoestima y que pasaban desapercibidas por el plantel docente. Así mismo, se entablan datos relevantes del acoso relacional, utilizado para imponer miedo, alejar a la víctima de sus redes de apoyo, y la humillación producida por parte de los testigos que instan a las burlas o al silencio de la situación, apoyado por la omisión adulta legítima durante los hechos:

“Sucedió dentro de los grupos de whatsapp y durante el salón de clases. En ese momento no tenía a nadie.” (C5)

Consiste relevante mencionar que, en una minoría de casos, como el de la cita mostrada en el párrafo anterior, la violencia trascendió el ambiente físico escolar hacia

los círculos de conexión digitales, amplificando la exposición social y digital del sufrimiento ajeno.

Los relatos muestran que gran parte del bullying se desarrolló en espacios ausentes de autoridades escolares que pudieran haber supervisado la situación, y en mayor frecuencia con las agredidas encontrándose solas o en un grupo pequeño durante la ocurrencia de los acontecimientos, haciendo que el acoso escale a magnitudes mayores, sin embargo, en casos singulares, las figuras adultas también perpetuaron la continuidad del acoso, aumentando las consecuencias emocionales en las víctimas, tales como la sensación de desprotección, aislamiento y vulnerabilidad, entre otros:

“Mi experiencia de Bullying fue tanto con alumnos como con profesores. Yo al menos recuerdo que, cuando descubrían quién era mi hermano, quién tenía una reputación de ser ‘cachafá’, los profesores ya se rendían en mí, decían que no había caso, y que cualquier cosa, ya era mi culpa. Esos profesores ni querían intervenir o ayudar, o tener esas intenciones. Querían evitar el problema, pensando ‘chicos siendo chicos.’” (C1)

“Sí hubo intervenciones, pero no sirvió de nada. Desde mi perspectiva no lo abordaron de la forma correcta, o simplemente pensaban ‘ay, es cosa de niños, es cosa de jóvenes. Están bromeando nomás’ no sé, no le tomaron la importancia suficiente que tendría que haber tenido toda la situación.” (C9)

Dicho hallazgo coincide con el planteamiento hecho, hace casi una década, por la doctora Mareiro de Alderete (2016), donde la ausencia del docente puede deberse a la falta de educación emocional en las instituciones sobre el impacto del bullying, y por

consecuente, afirmando que, entendiendo todas las variables psicológicas, físicas y digitales que se pueden usar para agredir, el bullying se torna en un conflicto social, que va mucho más allá de una situación entre chicos, y debe ser intervenida a tiempo a fin de evitar, en lo posible, consecuencias inevitables como el suicidio.

Explorar las experiencias emocionales de adultos jóvenes de entre 20 a 30 años durante los episodios de bullying.

Continuando con la exploración de las vivencias emocionales de las participantes durante el bullying, los testimonios brindados permitieron indagar en aquellas emociones presentadas con mayor frecuencia a causa de las aflicciones de su situación escolar. Se identifican que aquellos afectos más comunes fueron la tristeza, ansiedad y la ira resultada por el abuso e invasión de sus límites personales.

“Yo siempre tenía una constante ansiedad antes de llegar al colegio. ‘¿Cómo van a estar conmigo hoy? ¿qué me van a hacer sentir hoy?’ siempre estaba alerta. Siempre me sentía así, como que en pánico de dejar salir algo que les hiciera ver que estoy vulnerable.” (C6)

Estos hallazgos coinciden con el aporte del Psiquiatra Manuel Cassinello (2024) donde elabora brevemente los efectos psicológicos de este fenómeno, afirmando que el bullying genera un nivel elevado de ansiedad en las víctimas, quienes permanecen en un estado de alerta constante, preocupándose por cuándo ocurrirá el próximo episodio de abuso hacia su persona.

A su vez, en una minoría de casos se registraron emociones que resultaron más complejas, como la sensación de soledad, la desesperación e impotencia por no poder

realizar algo que pudiera cambiar la situación. Además de incomodidad e inseguridad en la permanencia dentro del ambiente escolar en el que estaban.

“Todo eso me abrumó mucho y estuve así, súper triste. De la tristeza y desesperación borré todas las fotos editadas que hicieron de mí. Recuerdo estar frente a la mesa de la directora, creo que, genuinamente, es la persona que más me acercó a sentir el odio, enserio, por su forma de actuar conmigo.” (C5)

La particularidad de este caso es que habló abiertamente de esos sentimientos, sobretodo, poniendo énfasis a un fuerte impulso de odio hacia una figura de autoridad que no logró intervenir conforme a las medidas apropiadas para resolver el acoso escolar por el que pasaba la participante, lo que, posteriormente, incrementó la atribución de la culpa por el desarrollo de las agresiones, y de desconfianza hacia los adultos.

Los relatos prueban que tales experiencias emocionales fueron vividas con intensidad y desregulación, creando, en conjunto, un estado crónico de estrés emocional durante mayor parte de la etapa escolar.

Las vivencias emocionales acarrearón consigo diversas reacciones inmediatas, como respuestas ante los dolorosos hechos. En una gran mayoría de casos, se encontró como reacción común el deseo de evadir los conflictos y permanecer en un estado de indefensión, producto del shock, la desesperanza en la búsqueda de ayuda y tolerancia a las situaciones agobiantes del bullying.

“Yo me quedaba en blanco cuando me decían esos comentarios rudos, y me di cuenta que cuando estaba en blanco, ahí absorbía esos comentarios, directo ya entraban en mi cabeza.” (C8)

Sin embargo, Andrade J., et al (2011) profundizaron en otros posibles factores de riesgo que concuerdan con los hallazgos de este trabajo, citando que, la sumisión o “debilidad” del agredido se debe, entre muchos factores, al tamaño (de mayor edad o al número de agresores), a la fuerza del provocador, o a la poca resistencia psicológica ante la presión continua (Li, 2008; Manson, 2008; Diamanduros, Downs y Jenkins, 2008). Dicha presión posibilita el desarrollo de una “gran susceptibilidad al abuso entre pares.” (DeLara, 2016)

Por otro lado, el llanto, fue una reacción que, durante la inmovilidad y las esperas de ataques, permitió a las participantes la regulación y liberación emocional, pero también existen registros de crisis agudas como ataques de pánico, fruto de la frecuencia del estado de alerta o ansiedad, y ataques de ira marcados de agresividad y enojo crónico.

“Lloraba mucho y me ahogaba en tristeza. Fue demasiado. Fue por esa época que empecé a tener ataques de pánico.” (C9)

Mientras que otras personas preferían lograr pasar desapercibido para evitar el acoso, algunos casos se diferenciaron por desarrollar de una actitud defensiva a través de gritos, discusiones y otros métodos propios como respuesta inmediata a las agresiones.

“Simplemente acepté todo por un buen tiempo. Pero, en una de esas veces donde estaba ya en mi límite, reaccioné frente a un profesor. Por una broma que hizo la chica que me molestaba, donde tocaba el tema de mi mamá, de que... no me podía defender sola o cosas así, pero así, hinchando. Y el profesor, no estaba prestando atención a lo que ella dijo, pero obviamente reaccionó a lo que yo grité porque reaccioné fuerte.”

(C7)

Los cambios de conducta durante las experiencias de Bullying resultó un hallazgo sobresaliente y emergente. La mayoría vivenció episodios de síntomas psicológicos de depresión, ansiedad social e impulsividad asociada al desarrollo de un estilo agresivo de comunicación hacia los familiares, figuras de autoridad escolares y los pares que ejercían la violencia escolar. En ello, se observan que las víctimas tenían dificultades significativas para expresar sus emociones.

“Reaccionaba mucho por la gente. Cuando ya notaba que alguien me iba a molestar, yo enseguida alzaba nomás mi voz, y también les decía las cosas.” (C8)

Estos cambios de conducta también se vieron reflejados en el bajo rendimiento académico y, en algunos casos, inseguridades que tratan sobre la imagen personal, y las relaciones sociales.

“Entre más pasaban esas situaciones, más me limitaba a mí. Porque, ‘no puedo hacer esto, porque soy fea. Porque soy gorda, porque soy estúpida, porque nadie me quiere.’ Entonces, al final, creo que yo me auto convencí de que yo no quería. No es que no podía. Es que yo no quería.” (C9)

“Definitivamente, me costó mucho dedicarme al estudio. No podía mantener mi concentración en lo importante, si no, lo malo.” (C2)

Dicho dato, es también referenciado por la autora DeLara (2016) quién mencionó los efectos en el cerebro de una víctima de bullying. Estar expuesto a prolongados episodios de acoso verbal pueden afectar el cuerpo calloso. Y entre otros efectos adversos, generar elevados niveles de cortisol, dificultades en el neuro desarrollo, de aprendizaje, memoria y emoción.

La dimensión emocional que abarca los sentimientos de aislamiento y rechazo fue indagada profundamente por las participantes. En gran frecuencia, se demostró que tenían la percepción de la exclusión y la dificultad para encajar con sus pares, dando como resultado la decisión de permanecer solas o aisladas durante la etapa escolar. Lo cual Cassinello (2024) llamó como “retirada social.” Que es una consecuencia del aislamiento, pues las víctimas de bullying a menudo se sienten excluidas y rechazadas por sus compañeros.

“Como que todos me evitaban o que... eh... no sé me sentía parte de ningún grupo, no tenía ningún amigo, todos eran como extraños para mí, no sé por qué.” (C4)

La retirada social, afecta a la capacidad de la persona para formar relaciones de confianza, aumentando la sensación de soledad, y actuando como factor de riesgo para la salud mental, privando a las víctimas del apoyo emocional necesario para afrontar la situación (Cassinello, 2021).

Analizar las repercusiones de esas experiencias de bullying en la vida adulta de los jóvenes de entre 20 a 30 años.

En respuesta al objetivo trazado, se encontró que las repercusiones en la vida adulta de las experiencias de bullying incluyen consecuencias de distintas índoles, primeramente, emocionales, incidentes en la identidad personal, y sociales; siendo la parte social la más afectada de todas. Alzate et. Al., (2023) citaron a Swearer, SM y Hymel, S. (2015) quienes acotaron que, los efectos del acoso escolar no son solo en el momento del evento, sino que dejan como resultado: depresión y ansiedad, baja autoestima, ideación suicida y, en algunos casos, abuso de sustancias que pueden verse

reflejados en la edad adulta. Esto brinda un panorama a qué tanto la afectación de los hechos puede impactar en etapa de la adultez.

En cuanto a las consecuencias emocionales en la vida adulta, la gran mayoría de los casos comenzaron a notar estas consecuencias durante la etapa de la adolescencia, y expresaron sentir una constante sensación de temor y ansiedad social, baja autoestima, hipersensibilidad a las críticas y al rechazo, e inseguridad en la toma de decisiones personales. Era común escuchar a las participantes afirmar que, en la actualidad, tienen grandes dificultades para hacer ciertas cosas, verbalizando la expresión “me cuesta mucho.” Reflejadas en la desesperanza de lograr sus metas, llevar una rutina diaria, o alivianar el impacto que dejó esa experiencia en ellas.

Y de cierta frecuencia, estas repercusiones emocionales fueron acompañadas por resentimientos del pasado referentes a la época en la que sufrieron agresión, junto con sintomatología depresiva.

“Emocionalmente, la ansiedad que siento, la depresión que siento, eh, muchas otras cosas. Como que, me cuesta todavía mucho hacer varias cosas.” (C4)

“Siempre tuve tendencia a la autoestima baja... nunca se fueron esos problemas en mí.” (C7)

Profundizando en las repercusiones que dejó el bullying en las identidades personales de las víctimas, se presentaban en ellas la carencia de herramientas que les permitieran construir una identidad sólida y bien conformada, y, al contrario, en gran frecuencia se visualizó la conformación de un sentido quebrado de la auto valorización y poca confianza en su estima, así también, distorsiones cognitivas con respecto a la imagen

personal y corporal, como resultado de las agresiones verbales que atacaban su físico. Poniendo énfasis en las burlas como forma de Bullying más frecuente se lo determinó como un marcador de vital importancia, ya que este puede ser desencadenante o indicador predictor de la ansiedad social en la edad adulta (Boulton, 2013, p. 281), la ansiedad general, impacto negativo en la autoestima y depresión. (Balluerka et al., 2023) (Álzate L., et.al, 2023)

“Todavía existe esa inseguridad en mí de que alguien todavía puede burlarse por cómo me veo, qué uso. Siento que, las secuelas que me habrá dejado el Bullying son: que soy demasiado insegura, aunque ahora lo controlo más. Desconfío bastante de la gente, y no me gusta estar rodeada de tantas personas, o grupos.” (C2)

En casos particulares se detectaron rasgos del síndrome del impostor; alimentando una voz interna que las desvaloriza constantemente.

“Siempre me hicieron dudar de mi capacidad, de mi valor, me hacían dudar de mi capacidad de lo que yo puedo llegar a hacer. ‘Me dicen esto porque yo soy esto, y es cierto lo que me dicen, entonces voy a ser esto toda la vida.’” (C8)

Otro hallazgo importante fue que, en menor frecuencia, se detectaron casos que están activamente trabajando para mejorar su identidad propia, lo que les brindó diversas oportunidades para expresarse más auténticamente consigo mismas y con los demás.

“Todos estos años es que yo estuve trabajando en esa parte de mi carácter e identidad. Si en lo que voy a decir puede afectar a otra persona, o... si hace falta o no reaccionar así en ciertas situaciones que me pasan ahora.” (C7)

Por último, la dimensión social fue la más impactada y rozada por las experiencias de acoso escolar. Estas consecuencias sociales arrastraron consigo síntomas de ansiedad social, como la dificultad de crear nuevos vínculos con otras personas, o en que, en la mente de las participantes, se acumulen preocupaciones excesivas por socializar o apegos inseguros con vínculos ya establecidos. Barri Vitero, F. (2021) refiere a las víctimas como más vulnerables, presentan las habilidades sociales deterioradas por el acoso o debido a carencias anteriores al inicio del mismo, manteniéndose así en la vida adulta en caso de no aprender nuevos patrones de interacción social que les permitan enfrentarse adecuadamente a posteriores situaciones de acoso.

Se identificaron también en una minoría de casos retos emocionales y psicosociales en el rendimiento tanto laboral como académicos. En este testimonio, se puede analizar claramente, en conjunto, todo el impacto emocional, social y laboral causado por el bullying escolar:

“Me siento como que no estoy al mismo nivel. Siempre me quedo atrás, no avanzo y esto lo veo tanto en lo académico, como lo social, y laboral. No sé, me siento atrás.”
(C1)

Interpretar los significados atribuidos actualmente de la experiencia de Bullying por los adultos jóvenes de entre 20 a 30 años.

Como respuesta al último objetivo específico propuesto para esta investigación, se identificaron diversas interpretaciones de la experiencia de bullying, compuestas de pensamientos, reflexiones y sentimientos relativos a las circunstancias personales y

perspectivas adultas de cada participante, reflejando el aspecto más cualitativo de este trabajo.

En cuanto al cuestionamiento de si el bullying escolar pudiera ser actualmente resignificado, las respuestas adquiridas dieron resultados divididos y debatibles. Mientras más de la mitad de las participantes negaron rotundamente la posibilidad de que existiera un valor o significado atribuido a la experiencia, una minoría, aunque significativa; utilizaron sus reflexiones en cuanto a las agresiones escolares acontecidas para ayudarlas a crecer personalmente y darle un sentido considerado digno y de valor para ellas mismas.

“Un significado sería como que, aunque eso me dolió por un tiempo, también me forjó como ser humano.” (C8)

Por mayoría de casos, se interpretó la experiencia de bullying como una etapa difícil de concluir, y de dejar en el olvido, puesto que, según afirmaron algunos casos, los acontecimientos se integraron profundamente en la personalidad actual de las participantes. Entre estos casos, fue predominante el pensamiento de “si me olvido de esto, y lo supero, ¿qué será de mí?” denotando que, por más que sea una experiencia que abarcó mucho dolor, es todavía una tarea principal y pendiente el resignificarla por completo y dejar de asociarla con los recuerdos que pudieron resultar altamente estresantes. Estos hechos, según DeLara (2016) pueden ser perpetuados por vivencias psíquicas de vergüenza, culpa, agresión y trauma.

“Es como que, una vez que suelto esto, ¿qué? ¿qué va a pasar? porque, quiera o no, definió mucho lo que fue y es mi vida ahora mismo. Y si suelto, ¿qué va a ser de mí?”

¿qué va a ser de mi vida? ¿quién voy a ser? Es... parte de lo que soy, y no me siento lista para soltarlo.” (C9)

En cierta frecuencia, otros casos, a raíz del resentimiento y el rechazo pertinente a todo lo recordado de la etapa escolar, expresaron críticas subjetivas hacia los agentes involucrados en el bullying, señalando falencias:

“Me siento un poco resentida en ese aspecto. Siento que es una experiencia que, si me marcó de muchas maneras, y me persigue hasta ahora. Y no sé, como que... me da rabia. Siento que fueron muchas situaciones negligentes.” (C5)

Sin embargo, al igual que aquellas que decidieron resignificar su experiencia, también se reflejaron experiencias de resolución, empatía hacia los acosadores de su pasado y de escaso resentimiento hacia los mismos.

Un hallazgo notable fue que todas las participantes tienen, en la actualidad, mecanismos de afrontamiento que las ayuda a procesar y superar esta situación. La mayoría de los casos hablaron de que, además de sus sueños y aspiraciones, mientras cuentan con sus redes de apoyo; el intentar por sí mismas realizar actividades nuevas, desarrollar sus habilidades de autoconocimiento, profundizar en sus potencialidades laborales, y asistir a terapia psicológica las ayuda a afrontar las consecuencias emocionales y sociales del bullying escolar. Igualmente, fueron considerables la minoría de casos que reflejan una escasez de pensamientos y proyecciones hacia sus etapas posteriores de la vida adulta.

“La verdad es que yo nunca pensé que podría tener un futuro.” (C1).

La autora DeLara señaló algunos aspectos que demuestran la superación personal de la situación de bullying escolar: crecimiento post-traumático, crecimiento cognitivo y la sensación de éxito personal. Y, ampliando hacia un panorama común de aspectos relativamente positivos, se interpretó que todas las participantes están en la búsqueda de su liberación personal, donde se encaminan a un proceso de reconocimiento del valor propio, buscando ser más autónomas e independientes. Del grupo que asistió a terapia psicológica para procesar sus vivencias, observaron en sí mismas una mejor regulación emocional que les permite tomar mejores decisiones en su vida actual. Mientras que las personas que no han podido acudir a ayuda profesional, desean hacerlo en el futuro.

Otros cambios atribuidos a la experiencia fueron la selectividad social, y un gran deseo de ser agentes protectores de quienes más lo necesitan, rechazando abiertamente repetir todos los rasgos de personalidad que fueron atribuyendo a los agresores del pasado. DeLara (2016) llamó esto como un “desarrollo moral”.

La mejora es una señal de resiliencia, donde Barri Vitero, F. (2021) afirma que, para prevenir las secuelas del bullying y crear personas que aprovechan de sus aprendizajes “debemos conseguir personas resilientes que sepan resistir las situaciones de acoso y salir reforzadas de ellas respondiendo de forma asertiva y contundente, haciéndole saber al acosador que no le tienen miedo y que no le será fácil persistir en su actitud, recurriendo, si es necesario, a la familia, a los amigos o denunciando los hechos.”

Es observada, por último, el aprendizaje de la selectividad social antes de instaurarse a un nuevo ambiente y un gran compromiso moral por ser mejores personas. “*Sé algo*

positivo. Y es que no quiero ser como ellos. Agarro cosas que ellos hicieron, y veo cómo puedo evitarlo o mejorarlo, porque no quiero quedar como ellos.

Me quito esa mala costumbre de encima.” (C2)

Categoría Emergente - Dinámicas Familiares durante la experiencia de Bullying

Finalizando con la discusión de datos, se ha analizado otro hallazgo sobresaliente de la presente investigación, con relación a la **categoría emergente**. Se demostró que las dinámicas familiares durante la experiencia de bullying jugaron un rol importante dentro de la contención, percepción y adaptación a los acontecimientos estresantes del mismo. Se evidencia que las participantes no tenían una vida familiar pacífica, donde, además de la ausencia adulta, existían los conflictos internos y discusiones entre dos o más parientes, en situaciones reflejadas como el divorcio o separación de las figuras parentales.

Otra minoría de casos presentaron problemas distintos como las dificultades económicas, salud delicada de algunos miembros de la familia o de la víctima misma, o circunstancias donde un miembro de la familia se vuelve otro agresor adicional en la vida de las participantes, como en un caso, donde el hermano mayor reforzaba, dentro del hogar, las conductas agresivas que recibía la joven en su escuela.

“Era una mezcla de cosas del colegio y las cosas de casa. Aparte del bullying escolar, también lo sufrí en casa, por parte de mi hermano” (C1).

“Cuando era chica también, en esa época más o menos, mi mamá le tenía a mi abuela enferma y, tipo andaba detrás de ella en el hospital y eso, y así con los demás familiares. Y yo no quería ser una carga más. Un problema más” (C6).

En algunos casos, para afrontar el ambiente familiar, se motivaban a través del uso de los medios de comunicación, redes sociales o internet, sobrellevando las vivencias emocionales del bullying en silencio, resultando en que, mayormente, la familia no estaba enterada de lo que sucedía en la escuela. El ambiente tenso bloqueaba una apropiada contención emocional. En algunos casos, pero de menor frecuencia, la contención se desarrolló gracias a medidas tomadas por los padres, tales como asistir a reuniones, hablar con las autoridades correspondientes, manifestando preocupación por los episodios de bullying escolar hacia sus hijas.

Estos resultados, si bien representan una breve pincelada en cuanto a la dinámica familiar y no la totalidad de los hechos acontecidos, en gran parte coinciden con las categorías anteriores, con aquellos puntos que señalaban la sensación de desprotección y vulnerabilidad de las niñas y adolescentes ante la violencia desproporcionada, y al tener un ambiente familiar que no contiene ni sostiene como es debido, se dejan con secuelas psicológicas de gran afectación emocional y comportamental.

Conclusión

El presente estudio cualitativo, de enfoque fenomenológico, permitió analizar con apertura y profundidad la reconstrucción de vivencias emocionales en jóvenes adultas de entre 20 a 30 años que han sido víctimas del Bullying durante su etapa de formación escolar, respondiendo de forma directa al objetivo general de la investigación.

En relación con el primer objetivo específico, se describieron a las experiencias de bullying escolar como constituidas por vivencias emocionales y dolorosas, con significativas temáticas de agresiones verbales, psicológicas, cibernéticas y físicas, donde abundaron la exclusión, la soledad y la desprotección, que trascendieron el momento escolar y dejaron huellas en la salud mental, identidad personal y autoestima de los sujetos hasta la adultez.

En asociación al segundo objetivo específico, han sido exploradas las experiencias emocionales durante el bullying escolar identificadas en las emociones predominantes o síntomas emocionales, las reacciones y cambios de conducta que tuvieron relevancia en la interpretación relativa de los recuerdos del bullying escolar. La ausencia de contención emocional por parte de la familia y los profesores, y la falta de factores protectores propulsaron a que estos síntomas emocionales aumentaran la inseguridad personal e interpersonal de las víctimas, y que también sean la raíz de cambios de conductas significativos, como dificultades académicas, impulsividad como mecanismo de defensa, aumento del estrés, ansiedad social y depresión.

Respecto al tercer objetivo específico, fue alcanzado mediante el análisis de las repercusiones de esas experiencias de bullying en la vida adulta, incluyendo

consecuencias emocionales explyadas en la baja autoestima, inquietudes con la imagen corporal y la personalidad propia. Seguida por consecuencias en la nueva identidad personal, social y laboral, tales como ansiedad social, inseguridad en la toma de decisiones y en la creación de nuevos vínculos, distorsiones de pensamiento en cuanto a su identidad personal, y síndrome del impostor relacionado a los logros personales, sociales y laborales. Desde una perspectiva fenomenológica, es posible constatar que existe una afectación emocional significativa a nivel psicológico, intrapersonal, e interpersonal en la vida adulta de las víctimas de bullying.

El cuarto objetivo específico fue alcanzado con la interpretación del proceso de re significación actual de las vivencias de bullying de las adultas jóvenes, evidenciando que el bullying se queda como una etapa marcante y difícil de cerrar. No todas las participantes encontraron valor o significado a sus experiencias, pero algunas las utilizaron para su crecimiento personal. Se interpretaron diversos mecanismos de afrontamiento para transitar un nuevo proceso de superación personal, tales como la asistencia a terapia psicológica, exploración del conocimiento e identidad propia, la liberación, desarrollo de nuevas capacidades laborales y personales. En esta nueva etapa de autoconocimiento, la integración de los aprendizajes y cambios personales ocurrieron a través de la regulación emocional y el desarrollo moral, el compromiso de empatía hacia los demás, la selectividad social, la búsqueda de la independencia, las aspiraciones y sueño fueron sirviendo para una nueva confianza hacia los retos de la etapa adulta.

Durante el proceso de análisis cualitativo, el contexto familiar emergió como una categoría recurrente, dado que las participantes hicieron referencia de forma constante a la influencia de sus familias en la manera en que enfrentaron el bullying. Esta recurrencia

permitió identificar la relevancia del acompañamiento, la percepción y la contención emocional familiar como factores determinantes en el afrontamiento del maltrato. En contraste, la ausencia de figuras adultas contenedoras y los ambientes familiares tensos dificultaron el desarrollo de estrategias adaptativas y la búsqueda de apoyo, especialmente considerando que las víctimas eran menores de edad y requerían amparo emocional.

La presente investigación ha contribuido a una mejor comprensión de las vivencias emocionales en adultas jóvenes de entre 20 a 30 años que han sido víctimas de bullying, y los hallazgos obtenidos tienen importantes implicaciones para la práctica clínica y ofrecen una base sólida y relevante para futuras investigaciones en este campo.

Recomendaciones

Se recomienda a los futuros investigadores que deseen profundizar el tema, puedan:

Realizar una investigación enfocada en una población masculina adulta que han sido víctimas de bullying escolar, con el fin de comparar las diferencias entre la población femenina de este estudio, abarcando las vivencias emocionales en la etapa adulta con un panorama generalizado respecto a ambos sexos.

Crear un estudio cualitativo que permita explorar las vivencias emocionales en adultos que han sido los agentes agresores del bullying durante la etapa escolar.

Analizar con mayor énfasis y profundidad el impacto psicológico, cognitivo y conductual de una dinámica familiar disfuncional durante la experiencia de bullying escolar.

Estudiar nuevas estrategias terapéuticas que sirvan como prevención y psicoeducación exclusivas hacia las repercusiones del bullying en la etapa de la adultez, permitiendo crear nuevas reconstrucciones de la experiencia.

Combinar métodos cualitativos y cuantitativos para obtener tanto datos medibles como experiencias subjetivas que permitan la comprensión profunda y generalizada de las vivencias emocionales en adultos víctimas de bullying escolar.

Bibliografía

- Alzate, L., Ruíz Cáceres, C., & Vinasco Cano, A. (2023). Análisis de la autoestima en adultos víctimas de bullying durante la etapa infantil y juvenil: Un estudio retrospectivo [Archivo PDF]. Colombia.
- Andrade, J., Bonilla, L., & Valencia, Z. (2011). La agresividad escolar o bullying: una mirada desde tres enfoques psicológicos. *Pensando Psicología*, 7(12), 135–149. <https://revistas.ucc.edu.co/index.php/pe/article/view/403>
- Barri Vitero, F. (2021, junio). Combatir el bullying para evitar el maltrato en la vida adulta y otras conductas desadaptadas. *International Journal of Developmental and Educational Psychology (INFAD) Revista de Psicología*, 2(2). <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/2212/1894>
- Blatt, S. D. (2024, 5 junio). Bullying (acoso escolar). Manual MSD Versión para público general. Estados Unidos. <https://www.msmanuals.com/es/hogar/saludinfantil/aspectos-sociales-que-afectan-a-los-ni%C3%B1os-y-a-susfamilias/bullying-acoso-escolar?ruleredirectid=752>
- Cassinello, M. (2024, 11 abril). Los efectos del bullying en la salud mental. España. <https://manuelcassinello.com/blog/efectos-del-bullying-en-la-salud-mental/>
- Catuto Solano, S. P., Tumbaco Muñoz, M. Y., Rodríguez Rivera, D. Y., & Tomalá Mero, C. D. (2024). Convivencia escolar y el bullying en niños de Educación General Básica media de la Unidad Educativa “Malena Drouet de Carrera” durante el periodo lectivo 2022–2023. *LATAM Revista Latinoamericana de*

Ciencias Sociales y Humanidades, 5(1), 2914–2931.

<https://doi.org/10.56712/latam.v5i1.1806>

DeLara, E. (2016). *Bullying scars: The impact on adult life and relationships* [Las cicatrices del bullying: El impacto que deja en la vida adulta y en las relaciones]. Estados Unidos: Oxford University Press.

<https://es.scribd.com/document/655509981/Ellen-Walser-deLara-Bullyingscars-the-impact-on-adult-life-and-relationships-Oxford-University-Press-2016>

Leguizamón Aquino, H. R., & Caballero, T. G. (2023). Cyberbullying: Experiencias reveladoras de estudiantes del nivel medio de colegios del Guairá. *Revista Científica de la Facultad de Filosofía*, 18(2), 134–147.

<https://doi.org/10.57201/rcff.v18i2.4049>

Lisboa, J. L. C. (2018). *Investigación cualitativa: Fundamentos epistemológicos, teóricos y metodológicos*. Venezuela.

<https://www.redalyc.org/journal/5257/525762351005/html/>

Mareiro de Alderete, R. (2016). Abordaje y prevención de la problemática del bullying en el tercer ciclo de la Educación Escolar Básica en cinco instituciones educativas de Asunción. *Revista Científica Estudios e Investigaciones*, 5, 40–61. Paraguay.

Montaner, S., & Álvarez, N. (2009). Nivel de acoso escolar en una institución pública y una privada de Asunción. *Revista Eureka*, 7(2), 61–70.

Santacruz, Y. A. (2018). El acoso escolar desde una mirada jurídica en el contexto social en el interior de los colegios oficiales de Coronel Bogado [Tesis de grado, Universidad Tecnológica Intercontinental].

<https://www.utic.edu.py/repositorio/Tesis/Grado/Derecho/2018/ENCARNACION%20Yolanda%20Alberta%20Santacruz%20Almada..pdf>

Sanguino, N. C. (2001, 1 octubre). Fenomenología como método de investigación cualitativa: Preguntas desde la práctica investigativa. Argentina.

http://www.relmis.com.ar/ojs/index.php/relmis/article/view/fenomenologia_como_metodo

Violencia escolar en Paraguay: Estos son los casos más denunciados, según el MEC.

(2024, 27 octubre). ABC Color.

<https://www.abc.com.py/nacionales/2024/10/27/violencia-escolar-en-paraguayestos-son-los-casos-mas-denunciados-segun-el-mec/>

¿Qué medidas de prevención establece el MEC para evitar el bullying en las escuelas?

(2024, 7 marzo). Última Hora. <https://www.ultimahora.com/que-medidas-deprevencion-establece-el-mec-para-evitar-el-bullying-en-las-escuelas>

Villamizar Requena, Y. P. (2022). Consecuencias psicológicas del bullying en la vida adulta, estrés postraumático y sintomatología en estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios de la sede Bello en el 2022 [Archivo PDF].

Colombia.

Anexo

Entrevista Psicológica Semiestructurada

Datos sociodemográficos

Nombre y apellido:

Edad:

Sexo:

Ocupación:

Lugar de Residencia:

Preguntas

1. Con tus propias palabras, comenta, ¿qué entiendes por Bullying escolar?
2. En tu experiencia, ¿qué formas de agresión o maltrato recuerdas haber vivido durante tu etapa escolar?
3. ¿Eran físicas, verbales, psicológicas, sociales o a través de redes sociales?
¿Podrías describir alguna en particular?
4. ¿Describirías la manera en que se fue desarrollando tal agresión dentro de tu ambiente escolar?
5. ¿En qué parte de la escuela sucedía el acoso?
6. ¿Te encontrabas solo/a en el momento en que acontecían estos hechos?
7. ¿Recuerdas algún momento o lugar que te haya marcado especialmente?
¿Podrías comentarlo?

8. ¿En qué grado o curso te encontrabas cuando comenzaron los ataques?
9. ¿Con qué frecuencia eras acosado/a?
10. ¿Por cuánto tiempo duraron estos episodios de agresión escolar?
11. ¿Hubo intervención alguna por parte de los docentes y demás autoridades de la institución?
12. ¿Quiénes fueron los que participaron activamente en la agresión escolar que experimentaste?
13. Si fue en grupo, ¿podrías identificar un patrón en las personas, o el tipo de grupo social al que pertenecían los acosadores? (Ej: grupos previamente consolidados, de personas “populares”, de deportistas, etc.)
14. ¿Qué actitudes o reacciones tenían estas personas frente a lo que vivías?
15. ¿Qué emociones sentías con mayor intensidad durante esas experiencias de bullying?
16. Para ti, ¿cuál fue la temporada o momento en el que te pareció más complejo lidiar con tus emociones durante el acoso escolar?
17. ¿Cómo describirías emocionalmente esos momentos?
18. ¿Cómo te percataste que aquello que te sucedía, era Bullying, y no un simple roce entre compañeros? ¿Y cuál fue tu reacción ante esa situación?
19. ¿Cómo reaccionabas en el momento ante esas agresiones (llanto, silencio, retraimiento, ira)?
20. ¿Hubo cambios en tu conducta a raíz del bullying? ¿Cuáles?
21. ¿Cómo afrontaste esas vivencias?
22. ¿Le diste importancia a lo que estaba ocurriendo? ¿De qué manera?

23. ¿Comentabas tus pensamientos o sentimientos con otras personas, o a pedir ayuda? Y de ser así, ¿cómo se dio la situación?
24. ¿Crees que tus reacciones fueron entendidas por los demás?
25. ¿Te sentiste alguna vez aislado/a o rechazado/a por tus pares o figuras de autoridad? En caso de que sí... ¿Cómo viviste esa sensación de exclusión o indiferencia?
26. ¿Presenciaste momentos donde, activamente, buscabas aislarte del resto del grupo? ¿Lo sobrellevaste de alguna manera en particular?
27. En base a los sentimientos descritos previamente, ¿manifestaste rechazo hacia tu propia persona o desconfianza en los demás?
28. ¿Qué sentías en cuanto a la convivencia dentro del colegio?
29. ¿Consideras que esas experiencias han tenido consecuencias emocionales en tu vida actual?
30. ¿De qué manera consideras que el Bullying vivido afecta hoy en día a tu salud, tanto mental como física?
31. Actualmente, ¿cómo son tus relaciones personales?
32. ¿Crees que el Bullying incidió en tu autoestima adulta y de qué manera?
33. ¿Cómo fue que el Bullying impactó en tu identidad personal?
34. ¿De qué manera crees que esas vivencias influenciaron en la forma en que te ves a vos mismo/a hoy?
35. ¿Modificaron tu forma de pensar o sentir sobre quién eres?
36. Actualmente, ¿cuáles son las percepciones que tienes sobre tu persona?
37. ¿Sentís que el bullying tuvo alguna repercusión en tu vida académica, profesional o social? Si es así, ¿En cuál? ¿Podrías describirlo?

38. ¿Qué tanto consideras que el Bullying afecta o afectó, una vez terminada la etapa escolar, tu aspecto social?
39. Debido al Bullying, ¿te es difícil empezar nuevas etapas o tomar nuevas decisiones? ¿Como cuáles?
40. Los recuerdos del bullying, ¿te han hecho evitar deseos, actividades o experiencias en las que querías participar o realizar?
41. ¿Crees que tus emociones, en su momento, afectaron tu desempeño académico?
42. ¿Consideras que te ha sido posible cerrar esa experiencia pasada de tu vida?
43. ¿Cuáles son tus pensamientos actuales sobre lo que viviste en el colegio?
¿Encuentras diferencias con los pensamientos de aquel momento?
44. ¿Por qué crees que aquello aconteció y qué posición tomas al respecto, hoy en día, siendo adulto/a?
45. Desde el punto de vista de la adultez, ¿encuentras algún significado o sentido de valor adquirido respecto a tus vivencias?
46. Durante la trayectoria de la adultez, ¿cómo afrontaste el impacto del Bullying?
¿Qué hiciste o qué haces actualmente para superar o afrontar lo vivido?
47. En estos momentos, ¿crees estar en un proceso de superación personal? (De no ser así, ¿cómo crees que podrías empezar?)
48. ¿Tienes aspiraciones, o sueños que te lleven hacia adelante y que te permiten aumentar tu resiliencia tras esas experiencias?
49. ¿Qué parte de tu sentir crees que puedes seguir mejorando?
50. ¿Contaste con apoyo profesional o personal para procesar estas vivencias?
51. ¿Qué aprendizajes personales crees que surgieron de esas experiencias?
52. ¿Qué cambios positivos puedes divisar en tu vida actual a partir de lo vivido?

53. ¿Desarrollaste alguna fortaleza o habilidad a partir de lo vivido?

54. ¿Cambió tu sensibilidad hacia los demás a raíz de esa experiencia?

Aclaración sobre las entrevistas

Las entrevistas semiestructuradas aplicadas a los participantes fueron transcritas de manera completa a partir de las grabaciones realizadas. No obstante, por razones de extensión y con el objetivo de mantener la claridad del presente documento, no se incluyen íntegramente en los anexos. Las transcripciones completas se encuentran archivadas en formato digital, disponibles para su revisión académica en caso de ser requeridas.

<i>REGISTRO DE OBSERVACIONES DURANTE LA ENTREVISTA</i>
<u><i>Aspecto observado y descripción detallada:</i></u>
<u><i>Expresiones faciales presentadas:</i></u>
<u><i>Lenguaje corporal durante la entrevista:</i></u>
<u><i>Cambios de tono de voz y seguimiento al ritmo conversacional:</i></u>
<u><i>Reacciones ante preguntas sensibles y momentos de mayor carga emocional:</i></u>
<u><i>Actitud general durante la entrevista:</i></u>

Lenguaje verbal significativo o frases impactantes que reflejen las vivencias emocionales del participante:

Observaciones adicionales del investigador/a:

Plantilla del Registro Semanal



Mi registro semanal



¿CÓMO ME SENTÍ EN ESTOS ASPECTOS DE MI VIDA DURANTE ESTOS DÍAS?

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
MIS EMOCIONES							
MI AUTOESTIMA E IDENTIDAD PERSONAL							
MIS RELACIONES CON OTROS							
MI ÁREA ACADÉMICA, LABORAL O DE OCUPACIÓN, ETC.							
ALGUNOS OTROS PENSAMIENTOS PERSONALES QUE ME GUSTARÍA COMPARTIR							

Descripciones Observacionales De Todos Los Casos

REGISTRO DE OBSERVACIONES DURANTE LA ENTREVISTA - CASO 1

Aspecto observado y descripción detallada: muchacha joven de veintitrés años, de tez pálida, de estatura media a alta, con el cabello rizado y suelto. Utilizaba una blusa casual de color blanca con rayas negras.

Expresiones faciales presentadas: Durante la mayor parte de la entrevista, manifestaba una expresión de cansancio, visible en mayor parte en sus ojos y en su forma de comunicar sus pensamientos. Hubo momentos donde demostraba gestos de sorpresa por algunas preguntas.

Lenguaje corporal durante la entrevista: Permanecía la mayor parte del tiempo en quietud y tranquilidad, aunque era visible en breves instancias durante la entrevista donde asentía o negaba con la cabeza con mucha energía e involucración por esta.

Cambios de tono de voz y seguimiento al ritmo conversacional: Desde el principio de la entrevista, conversó con un volumen de voz medio a elevado manteniéndose así hasta el final. A pesar de que tenía dificultad para conectar sus ideas y emitirlas en palabras, parecía de gran agrado suyo el compartir sus pensamientos y vivencias. Es de relevancia mencionar los momentos donde necesitaba una clarificación para comprender mejor algunas preguntas, las cuales fueron: 30. ¿De qué manera consideras que el Bullying vivido afecta hoy en día a tu salud, tanto mental como física? (No comprendía como el bullying podía haberle repercutido en su salud física, así que solo respondió en el aspecto mental.) o 4. ¿Describirías la manera en que se fue desarrollando tal agresión dentro de tu ambiente escolar? (No entendió la pregunta en general.) y 14. ¿Qué actitudes tenían estas personas frente a lo que vivías? (No terminó de entender a cuáles de los agentes participativos del bullying se refería.) Una vez clarificadas estas preguntas, pudo responder sin inconvenientes.

Reacciones ante preguntas sensibles y momentos de mayor carga emocional:

7. ¿Recuerdas algún momento o lugar que te haya marcado especialmente? ¿Podrías comentarlo?: *el motivo por el cual esta pregunta se califica como sensible, fue porque mencionó más de 3 experiencias en distintos rumbos de la entrevista, reflejando que se quedó pensando en esta duda con profundidad, a pesar de que ya se tocaban temas diferentes del mismo. Al hablar de cada una de esas experiencias que marcaron su ser, siempre repetía la siguiente frase 'no sé por qué me hizo esto, si yo nunca le*

hice nada' lo cual da por entender que hay ciertos remordimientos o dudas que todavía no tiene resueltas sobre su vivencia emocional de Bullying.

16. Para ti, ¿cuál fue la temporada o momento en el que te pareció más complejo lidiar con tus emociones durante el acoso escolar?: *Al comentar sobre su infancia, denotó melancolía y confusión, posiblemente por las fugas de memoria que tiene de esa etapa, y que solo recuerda los momentos de llanto, ira y soledad.*

24. ¿Crees que tus reacciones fueron entendidas por los demás? / 47. En estos momentos, ¿crees estar en un proceso de superación personal? (De no ser así, ¿cómo crees que podrías empezar? / 42.

¿Consideras que te ha sido posible cerrar esa experiencia pasada de tu vida?: *En todas estas preguntas, negó rotundamente, para más tarde explicar el porqué. No estaba abierta a explorar la posibilidad de que otras personas la hubieran entendido además de su grupo de amistad de aquel entonces, y así también, niega algún día poder superarse o cerrar la experiencia en su vida.*

48. ¿Tienes aspiraciones, o sueños que te lleven hacia adelante y que te permiten aumentar tu resiliencia tras esas experiencias?: *Fue pensativa a la hora de elaborar su respuesta a esta pregunta, como casi tomándole por sorpresa, para terminar, negando que hay algo que la ayude a superarse.*

Si bien participaba en la conversación con tranquilidad y atención, el momento de mayor carga emocional fue cuando se desarrollaron las preguntas de la categoría 4 – Resignificación de la experiencia. Se presentó, como una persona que tiene dificultades para poder canalizar las cosas que podrían considerarse como positivas de su experiencia, sin terminar de ser reacia a responderlas, por lo que se mantenía en breves silencios al consultarle sobre sus aprendizajes y cambios positivos personales.

Actitud general durante la entrevista: *Predispuesta y lista para responder con mucha apertura cada una de ellas, sin embargo, aquellas preguntas que son dirigidas a explorarse con mucha más profundidad, como las de identidad personal o cambios, fueron las mismas que más le costaron responder.*

Lenguaje verbal significativo o frases impactantes que reflejen las vivencias emocionales del participante:

“Hay personas que quieren justificar la acción de otros. Es como si quieren que yo fuera paz todo el día. Que perdone cualquier tipo de abuso, en realidad. Que perdone, y que tenga como si yo ya lo hubiera olvidado, pero en realidad, para mí olvidar... me cuesta muchísimo. Tengo un rencor que está allí.”

“No soy la única que pasa por esto. Es normal que esto ocurra”.

“Voy a tratar de ser ese apoyo que yo no pude recibir.”

Observaciones adicionales del investigador/a: *La entrevistada colaboró en todo momento en la entrevista, mostró alta consciencia descriptiva sobre sus vivencias emocionales y en cómo la influyen hoy en día en cuanto a la toma de decisiones y establecimiento de relaciones interpersonales. Todo esto aun cuando algunas preguntas parecían despertar cuestionamientos en ella que, al parecer, todavía no habían sido propuestos por sí misma. Aceptó la tarea de registrar sus pensamientos en el diario semanal.*

REGISTRO DE OBSERVACIONES DURANTE LA ENTREVISTA – CASO 2

Aspecto observado y descripción detallada: joven adulta de veinticuatro años, de estatura alta y tez morena, su cabello era ondulado y oscuro, adornado con una vincha de color rosa. Utilizaba lentes para la visión, y vestía en colores de tonalidades pasteles, con polera y chaleco de lana, falda de jeans, medias finas y botas. Su postura se encontraba algo encorvada.

Expresiones faciales presentadas: Era una persona con mucha expresividad emocional. Durante la entrevista, mantenía una sonrisa visible en el rostro, y era de notarse una mirada muy enfocada y abierta mientras hablaba. Realizaba gestos de profundo pensamiento y concentración, sobre todo en las preguntas que le resultaban desafiantes.

Lenguaje corporal durante la entrevista: Es importante mencionar que se sentaba con una postura mayormente encorvada, la cual solía modificar cada que se recordaba, estirándose los brazos y moviendo el cuello. Estaba sentada con las piernas cruzadas y las manos estaban ocupadas sosteniendo un peluche pequeño, el cual constantemente pasaba de una mano a otra o apretaba mientras emitía sus pensamientos.

Cambios de tono de voz y seguimiento al ritmo conversacional: se trata una joven procedente de Argentina, pero de familia paraguaya. Dialogaba con un acento altamente mezclado con ambos países, y su tono de voz era elevado. En el proceso de la conversación, estaba muy inmersa y decidida a conectar con los temas mencionados, demostrando así su firmeza durante el ritmo del mismo. En su lenguaje verbal, podía notarse una alta carga emocional que proviene de sus vivencias de bullying, por medio de palabras que pueden resultar malsonantes.

Reacciones ante preguntas sensibles y momentos de mayor carga emocional: Se detectan las preguntas sensibles gracias a sus manifestaciones de incomodidad no por las mismas, sino por las respuestas que traían a su memoria recuerdos del bullying experimentado. Algunas preguntas sensibles fueron durante la descripción de experiencias del Bullying relacional: denotaba una expresión de cierto agobio por no comprender la exclusión grupal y los sentimientos de aislamiento y rechazo que recibió a causa de ello.

7. ¿Recuerdas algún momento o lugar que te haya marcado especialmente? ¿Podrías comentarlo?: Al comentar sus experiencias de bullying, fue desglosando aquellas que fueron más memorables y permanentes en su psique. Sin embargo, al realizar esta pregunta, no supo que añadir, y continuamos con la entrevista. Posteriormente, fue trayendo a memoria algunos eventos altamente marcantes, pues a medida que la conversación fluía, sus recuerdos volvían; acompañando esas palabras que tanto le costaban pronunciar a pesar de su apertura emocional. La situación por la que más desagrado mostró fue aquella donde sus compañeros de clase editaron una foto suya junto con la de otro compañero, insinuando una relación entre ambos, que era inexistente. Fue tan marcado y profundo el disgusto que mostró ante ese evento, que era importante de mencionar. Y también los comentarios que recibió por usar una campera de mariquita.

15. ¿Qué emociones sentías con mayor intensidad durante esas experiencias de bullying?: Al recordar esas experiencias abrumadoras emocionalmente, mencionó estar cansada de esa simple incomodidad, y que, llegados a un punto, sus emociones se desbordaron, y se volvió una etapa muy difícil de sobrellevar para ella.

34. ¿De qué manera crees que esas vivencias influenciaron en la forma en que te ves a vos mismo/a hoy? / 36. Actualmente, ¿cuáles son las percepciones que tienes sobre tu persona?: Estas preguntas reflejan que, aún a día de hoy, no se siente del todo cómoda con su imagen personal y con su autoestima.

43. ¿Cuáles son tus pensamientos actuales sobre lo que viviste en el colegio? ¿Encuentras diferencias con los pensamientos de aquel momento?: Al responder esta pregunta, tuvo un momento de alta introspección, mostrando gran compasión por su propia persona.

44. ¿Por qué crees que aquello aconteció y qué posición tomas al respecto, hoy en día, siendo adulto/a?: Manifestaba cierto recelo por pensar en que algún día podía toparse con sus acosadores y que no reconozcan el daño que le habían hecho.

48. ¿Tienes aspiraciones, o sueños que te lleven hacia adelante y que te permiten aumentar tu resiliencia tras esas experiencias? / 52. ¿Qué cambios positivos puedes divisar en tu vida actual a partir de lo vivido?: Con dificultad y mucha duda, respondió estas preguntas, diciendo que no posee una “aspiración” como tal, y que no desea, volverse como sus acosadores, evitándolos a toda costa.

Durante toda la entrevista, demostró un gran rango de expresiones al ir respondiendo en cada categoría, así que no hay algún momento que resalte en particular, además de las preguntas sensibles y la incomodidad que le traía recordar la época escolar, donde, encogía su postura de manera notable y comenzaba a sentir escalofríos por unos segundos.

Actitud general durante la entrevista: Mucha predisposición y actividad psicofísica. Enfocada, simpática y muy jovial.

Lenguaje verbal significativo o frases impactantes que reflejen las vivencias emocionales del participante:

“Hubo una época que era imposible estar en la clase sin abrumarse.”

“Hasta pienso yo, que, si les llegase a preguntar, ‘¿por qué lo hicieron?’ seguro responderán ‘no sé, no me acuerdo’ te van a decir que no se acuerdan, y creo que eso es lo peor. Ni siquiera se van a acordar de ese conflicto que hubo por separar la clase. Porque no les interesaba, ni en ese momento, ni ahora. No se van a acordar de absolutamente nada de las cosas que me hicieron, pero yo sí.”

“Sé algo positivo. Y es que no quiero ser como ellos. No voy a ser esa clase de persona. Voy a ser mejor.”

Observaciones adicionales del investigador/a: La entrevistada mencionó que se dio cuenta que recibía Bullying mediante la constancia de las burlas que recibía. “No fue de un día para el otro, fue gradual.” En nuestra sociedad se encuentra normalizada la violencia verbal y psicológica como un juego importante para la socialización entre pares. Sin embargo, que algo sea normalizado, no implica que sea sano para la salud socioemocional colectiva. Y aquí, encontramos un punto muy importante que habían rescatado los expertos en literatura sobre el bullying: para que una situación sea considerada acoso escolar como tal, debe de ser **CONSTANTE** y **PERSISTENTE** en el tiempo, por ello, la respuesta de la joven sirvió para efectivamente comprobar dicho punto, no se trataba solamente de un juego entre niños o entre adolescentes, pues ella sufría las burlas todos los días de su etapa escolar, debilitando su autoestima, desgastando su mundo emocional, y deteriorando sus habilidades sociales y desempeño académico.

REGISTRO DE OBSERVACIONES DURANTE LA ENTREVISTA – CASO 3

Aspecto observado y descripción detallada: una joven de veintiún años, de estatura baja y tez morena, tiene el pelo ondulado peinado con un estilo suelto, utilizaba gafas para la visión. Vestía de abrigos negros y rosas, y a todo momento, abrazaba su mochila de la universidad.

Expresiones faciales presentadas: durante toda la conversación, demostraba una expresión sonriente, amable y tranquila. Su expresión de felicidad era muy característica y reflejaba genuinidad.

Lenguaje corporal durante la entrevista: en varios momentos, soltaba su mochila que estaba colocada en su regazo y agarraba el vaso para tomar agua y darse una pausa a sí misma para pensar antes de responder. En líneas generales, demostró apertura y colaboración con su lenguaje corporal.

Cambios de tono de voz y seguimiento al ritmo conversacional: conversaba con un tono de voz tenue, sin necesidad de alzar mucho la voz. Sin embargo, hubo instancias de mucha sensibilidad y reactividad, que ahondaremos en el siguiente ítem. En estas instancias, su ritmo de palabras era mucho más acelerado, como si no pudiese parar de hablar o de gesticular con el resto de su cuerpo.

Reacciones ante preguntas sensibles y momentos de mayor carga emocional: es una persona que manifestó gran sensibilidad y recelo por su pasado altamente cargado de vivencias de bullying. Por mayor parte de la entrevista, fue recordando sus experiencias, porque mencionaba que “las tenía bien enterradas en su interior.” Y que había ciertas situaciones, palabras, o preguntas que detonaban el gatillo de esos recuerdos, lo que hacía que se sobresaltase al comenzar a recordar y narrar: ritmo conversacional acelerado, agitación psicomotora, ansiedad e inseguridad por miedo a no responder correctamente o verse avergonzada. Una vez brindada la seguridad que necesitaba para continuar el proceso, volvía a su tranquilidad de siempre. Esto fue así, por varios momentos durante la conversación.

Algunas preguntas sensibles fueron:

6. ¿Te encontrabas solo/a en el momento en que acontecían estos hechos?: o también comentarios sobre experiencias del bullying relacional. Exclamaba que la exclusión también es bullying y

sentía impotencia sobre cómo las personas a su alrededor parecían invisibilizarlo y normalizarlo, afectándola a ella también.

7. ¿Recuerdas algún momento o lugar que te haya marcado especialmente? ¿Podrías comentarlo: *esta pregunta fue activando muchos recuerdos de la entrevistada? El más delicado, fue cuando la dejaron afuera, y le cerraron la puerta de la clase. Sus palabras estaban cargadas de enojo y tristeza.*

11. ¿Hubo intervención alguna por parte de los docentes y demás autoridades de la institución?

15. ¿Qué emociones sentías con mayor intensidad durante esas experiencias de bullying?

23. ¿Comentabas tus pensamientos o sentimientos con otras personas, o a pedir ayuda? Y de ser así, ¿cómo se dio la situación?

Durante los relatos de la entrevistada, fue notoria la negligencia por parte de las autoridades de la institución ante su sufrimiento en el aula de clases, ella tampoco lo dejó pasar desapercibido y se descargaba sobre cómo hubiera sido todo más fácil si hubiera tenido a alguien con quien contar y acudir, sobretodo, por el hecho de que gran parte de sus vivencias de bullying las pasó sola.

Y todas las preguntas correspondientes a las repercusiones en el área laboral, social y académica, conseguían llegar a la fibra más sensible de su persona, porque el área social es la que quedó más deteriorada posterior a la conclusión de su etapa escolar, sin embargo, con un desarrollo óptimo y feliz, pues la entrevistada aclaró que es fuertemente amada y valorada por sus nuevos compañeros de clase, y también que gracias a la terapia psicológica consiguió entrenar su voz propia para comunicar sus propias incertidumbres y dolencias a los demás, sin autoexcluirse como lo habría hecho en la escuela.

Las emociones de la entrevistada comenzaron a ponerse en manifiesto cuando realizamos la siguiente pregunta:

29. ¿Consideras que esas experiencias han tenido consecuencias emocionales en tu vida actual?

Para ella fue importante comentar el cómo el Bullying afectó su nueva vida, ya estando en la universidad. Y también el cómo insertó tanto miedo por perder sus nuevas amistades por pensar que la estaban excluyendo y que todo aquello que vivió se volvería a repetir. Fue aquí cuando estalló en un breve llanto, disculpándose por el acto. Procedimos con el protocolo psicológico de auxiliarla, tranquilizarla cuando fuese necesario y que, de a poco, retomara su ritmo conversatorio normal. Negociamos sobre si quería continuar con la entrevista, sea en este mismo día o en otra ocasión, y llegamos al acuerdo de dar un breve descanso de 10 minutos y finalizar todo durante la misma sesión. A la vuelta, se encontraba nuevamente dispuesta y con respuestas más clarificadas.

Actitud general durante la entrevista: Desde su tranquilidad, comprendía unas ganas importantes de descargarse y desahogarse sobre todo aquello que le pesaba del bullying escolar. A su vez, brindaba momentos de risas y gracia para hacer del ambiente menos pesado debido a la connotación de sus experiencias.

Lenguaje verbal significativo o frases impactantes que reflejen las vivencias emocionales del participante:

“Y yo vi el video, y ahí mismo me recordé de algo que me pasó cuando era chica. Cuando me hicieron eso. Ahí mismo quería llorar, empecé a sentir miedo, desesperación. Como que de repente, venía un recuerdo traumático, así, de golpe. Recuerdo que estaba temblando.”

“Pero tampoco es como que, se disculpara contigo por ello. En general. Y me pongo a pensar... lo que para ellos fue ‘la bromita nomás’ para mí fue como, algo que me afectó hasta la adultez.”

“Siempre estoy tratando de querer superar. ¿Cómo? no sé. Pero por lo menos busco cualquier forma.”

Observaciones adicionales del investigador/a: A través de las vivencias evidenciadas por medio de este caso, podemos llegar a una confirmación de la importancia de la acción de las autoridades de las instituciones donde el bullying acontece, para generar amparo y protección de todos los involucrados. Si en este caso se hubiera aplicado una intervención tanto legal, como psicológica y educativa, la entrevistada no hubiera pasado por tantas consecuencias emocionales. Así mismo, este caso es un claro ejemplo de resiliencia, demostrando el cómo tomar decisiones al cambio positivo puede realmente ponerles fin a los dolores de la experiencia de bullying, mas nunca podrán ser olvidados, sino simplemente transformados. Por último, también se evidencia la importancia del desarrollo de vínculos sanos y seguros para navegar circunstancias afectivas altamente complejas, como lo es, por ejemplo, en este caso, los traumas conseguidos de la etapa escolar.

REGISTRO DE OBSERVACIONES DURANTE LA ENTREVISTA – CASO 4

Aspecto observado y descripción detallada: mujer joven de veinticuatro años, alta, de pelo negro rojizo y lacio.

Utilizaba gafas y una sudadera.

Expresiones faciales presentadas: la mayor parte del tiempo observado a la entrevistada se podía notar una leve sonrisa en su rostro mientras dialogaba y asentía con cada indicador.

Lenguaje corporal durante la entrevista: permanecía estática y conversadora.

Cambios de tono de voz y seguimiento al ritmo conversacional: seguía con fluidez el ritmo conversacional, no demostró ningún inconveniente con el mismo. Sin embargo, se detenía en medio de sus propias frases, dejándolas inconclusas, pero intentando igualmente responder a la idea inicial de cada pregunta.

Reacciones ante preguntas sensibles y momentos de mayor carga emocional: las preguntas sensibles fueron aquellas relacionadas a la vida personal de la entrevistada, tales como su aspecto social después de graduarse del colegio, dimensión de vida que quedó profundamente afectada posterior a esas vivencias de acoso escolar. Esto también se refleja en su respuesta a otras preguntas que trataban de la convivencia escolar (categorías 1.4, 3.3, etcétera) el cómo se sentía constantemente sola y triste estando rodeada de muchas personas. Manifestaba cierto tono de melancolía al recordar esos momentos.

Pregunta 14. ¿Qué reacciones tenían estas personas ante lo que estabas viviendo? Y otras preguntas que reflejaban la misma respuesta: el tener que hacerse fuerte o fingir que nada estaba ocurriendo en su momento para evitar recibir más bullying, tuvo por consecuencia gran afectación y malestar crónico porque los comentarios agresivos la consumían emocionalmente. Estos recalques surgieron durante varios puntos de la conversación, poniendo el foco en que ella intentaba demostrar dureza y hasta distanciamiento de su ambiente escolar, pero que por dentro la estaba sumiendo en una depresión profunda.

Actitud general durante la entrevista: estaba dispuesta a responder las preguntas asignadas y presentaba compatibilidad en todo momento con el espacio dado por la entrevistadora.

Lenguaje verbal significativo o frases impactantes que reflejen las vivencias emocionales del participante:

“Sentía que no podía conectar con nadie.”

“Me cuesta mucho hacer paz conmigo misma, con mi físico, con mi cuerpo, todavía es muy difícil para mí.”

“No quiero decir que eso me hizo más fuerte. A lo mejor. Yo no creo que nadie debería pasar por cosas así. Siento que... lo que realmente te puede hacer más fuerte es tener una familia, que te apoye, y profesores que se den cuenta y te enseñen qué no está bien. Esas son las cosas que te harían más fuerte. De entender que no debes dejar que nadie te trate así. Más que el hecho en sí de lo que pasó, yo siento que nadie debería pasar por eso.”

Observaciones adicionales del investigador/a: era una chica que reflejaba tranquilidad. En sus palabras, manifestó estar avanzada en su proceso de reconstrucción o sanación respecto a sus vivencias del bullying, siendo el primer caso investigado dentro de este trabajo, que afirma no sentir algún tipo de rencor por sus agresores. Ella, durante ese punto de la conversación, soltó el comentario de que eso se debía por los años que lleva en terapia psicológica. Al terminar la entrevista, mostró agradecimiento por ser partícipe de ella, diciendo que le hizo muy bien hablar de estas experiencias. DeLara (2016), hablando de los hallazgos de su investigación del impacto del bullying en adultos y en sus relaciones interpersonales, mencionó que una de las consecuencias más frecuentes es que la víctima de acoso escolar, se traslade nuevamente en una posición de victimización en algún aspecto de su vida adulta, tales como: víctimas de acoso laboral, mayor tendencia a la pobreza económica e inestabilidad en la permanencia de trabajos, y vincularse con personas con rasgos abusivos, dejando que se queden atrapados en relaciones altamente desadaptativas para su bienestar tanto físico como psicológico. Este caso es un claro ejemplo de ello, porque la entrevistada comentó que su relación sentimental con un joven, ya terminada la escuela, la afectó tanto que sentía que reforzaba su baja autoestima que venía desde sus vivencias de acoso escolar.

REGISTRO DE OBSERVACIONES DURANTE LA ENTREVISTA – CASO 5

Aspecto observado y descripción detallada: una joven de veintitrés años de edad, de tez pálida y pelo color castaño, lacio y largo, que utilizaba en una coleta baja.

Expresiones faciales presentadas: es una persona muy expresiva y extrovertida, cada palabra la devuelve con un gesto en el rostro que va acorde al relato de sus vivencias. Al comienzo de la entrevista, tuvo un momento de brote de lágrimas por la tristeza que le causaba recordar esas experiencias, y de vez en cuando volvía a llorar, reflejando la autenticidad de sus manifestaciones afectivas.

Lenguaje corporal durante la entrevista: durante la mayor parte de la conversación, se presentaba emotiva, realizando gestos con el rostro, las manos, y leves inclinaciones de cuerpo. En su mano sostenía un pañuelo que la ayudaba a secar sus lágrimas en momentos sensibles.

Cambios de tono de voz y seguimiento al ritmo conversacional: le agrada conversar, siendo ella, en gran parte la emisora principal de la comunicación, compartiendo con ahínco los recuerdos de su época escolar. Su lenguaje paraverbal era lo suficientemente significativo como para resaltarlo, porque mantenía un tono de voz fresco y elevado, la velocidad entre palabras era normal y las ideas cohesivas, a pesar de los prolongados momentos de quiebre emocional, imponiéndose e involucrándose aún más en el desahogo de sus vivencias emocionales. Si podríamos decir que no se daba mucho tiempo para tomarse un descanso y pausar entre sus relatos.

Reacciones ante preguntas sensibles y momentos de mayor carga emocional: Algunas preguntas sensibles fueron:

3. ¿Eran físicas, verbales, psicológicas, sociales o a través de redes sociales? ¿Podrías describir alguna en particular? / 7. ¿Recuerdas algún momento o lugar que te haya marcado especialmente? ¿Podrías comentarlo? / 17. ¿Cómo describirías emocionalmente esos momentos?

La entrevistada elaboró con mucho énfasis sus emociones respecto a sus recuerdos más lúcidos de la experiencia de bullying escolar, y estas preguntas en particular la permitieron recordar cosas que se

manténían ocultas para su memoria. Utilizaba metáforas con las series y música que consumía en aquel entonces, que influyen en la persona que es actualmente. Es importante mencionar que ella se mantenía firme y elocuente, a pesar de que pasó mucho tiempo manifestando física y emocionalmente el malestar consecuente por esos recuerdos. Este aspecto se alivianó casi al final de la entrevista, donde se encontraba más tranquila y sinérgica, puesto que ya nos enfocábamos en la resignificación positiva de dicha experiencia. El demostrar de manera verbal que ella seguía con cierto recelo hacia sus agresores, la permitió darse cuenta, igualmente, de lo mucho que ha crecido desde entonces.

Desde el comienzo a la exploración de sus experiencias de bullying, ya podía ser percibido un momento intenso y cargado de pulsión emocional, que fue la situación de Cyberbullying por la que tuvo que pasar en el primer año del colegio. Como resultado, la entrevistada comenzó a llorar, porque estas memorias estaban almacenadas de duelo, tristeza, culpa y vergüenza. Otro momento altamente relevante fue su relato sobre su experiencia de acoso laboral sexual, mostrando que estaba bastante predispuesta a ser honesta en sus respuestas, abriéndose con total vulnerabilidad sobre lo delicado que fue ese acontecimiento y lo mucho que el bullying influyó en su conducta para aquel entonces, así también fue cuando recalcó que tenía suficiente red de apoyo como para empezar a actuar diferente, en defensa del valor de su identidad personal.

Actitud general durante la entrevista: *estaba muy predispuesta a entablar conversación en sus experiencias y en ningún momento manifestó cerrarse o censurarse a sí misma mientras dialogaba con la entrevistadora. También se caracterizaba por ser una mujer de personalidad sociable, alegre y comunicativa.*

Lenguaje verbal significativo o frases impactantes que reflejen las vivencias emocionales del participante:

“Imagínate que la tipa tuvo que hacerme daño físico como para regular su actitud.”

“No le suspendió a nadie, no le sancionó a nadie... ahí, me sentí súper desprotegida por todos los lados.”

“Y, nada... en muchas ocasiones, la protagonista habla mucho de eso. De sentirse invalidada, de que... como nadie la ayudaba, y la serie era incluso más densa, porque hubo violencia sexual, y eso fue muy escandaloso y terrible en su momento y yo... no me pasó la violencia sexual como tal, pero si me sentía vulnerada en mi intimidad, por eso que te comenté hace rato.”

Observaciones adicionales del investigador/a: utilizaba vocabularios que podrían resultar despectivos hacia los involucrados, reflejando los sentimientos de frustración, enojo y resentimiento con los que carga respecto a su situación aún hasta el día de hoy. Brindando notoriedad a sus propias reflexiones, de la injusticia, indignación y desprotección que sintió siendo menor de edad. De la minimización de sus sentimientos y, de nuevo, resaltando en este otro caso adicional, el cómo la negligencia por parte de las autoridades de la institución ante situaciones todavía tan socialmente aceptadas e invisibilizadas como el bullying pueden generar un gran impacto de dolor emocional en los afectados, aún durante la vida adulta.

REGISTRO DE OBSERVACIONES DURANTE LA ENTREVISTA – CASO 6

Aspecto observado y descripción detallada: una mujer joven de veintitrés años de edad, alta, de tez morena. Tiene el cabello ondulado teñido de color azul grisáceo, y usa gafas para la vista.

Expresiones faciales presentadas: no presentó mucha variabilidad en sus expresiones gestuales, sin embargo, su sonrisa era de notarse cada que hablaba de ciertos temas, sobre todo aquellos que trataban sobre sus intereses personales. De vez en cuando, soltaba una leve risa, reflejando su simpatía y tranquilidad como persona.

Lenguaje corporal durante la entrevista: se mantenía estática y conforme con el ambiente proporcionado durante la conversación. Movía la cabeza de vez en cuando a la hora de gesticular sus ideas.

Cambios de tono de voz y seguimiento al ritmo conversacional: tenía un tono de voz pausado, sereno y muy agradable al oído externo. No presentaba desconexión ni incoherencia entre sus oraciones y palabras, siendo capaz de brindar claridad en sus respuestas durante toda la entrevista.

Reacciones ante preguntas sensibles y momentos de mayor carga emocional: Algunas preguntas sensibles fueron **Relatos de sus experiencias de Bullying, sobretudo relacional y Cyberbullying. Exploración de los sentimientos de aislamiento y rechazo:** parecían ser las experiencias que más impactaron su vida emocional. Constantemente recalca sentirse sorprendida de la magnitud con la que creció el acoso durante su etapa escolar, y también el hecho de recibirlo por personas de las cuales ni ella misma tenía conocimiento de sus identidades. Esto la desconcertó y la dejó con un posible, y notable deterioro en sus habilidades sociales.

15. **¿Qué emociones sentías con mayor intensidad durante esas experiencias de bullying? / 23. ¿Comentabas tus pensamientos o sentimientos con otras personas, o a pedir ayuda? Y de ser así, ¿cómo se dio la situación? / 32. ¿Crees que el Bullying incidió en tu autoestima adulta y de qué manera?**

La entrevistada es una persona con alta capacidad para la introspección personal. En respuesta a estas preguntas, describió con mayor detalle sus vivencias emocionales, percatándose de lo mucho que había

significado sobrellevar esa situación en aquel entonces, principalmente por haberse limitado a pedir ayuda externa por miedo a recibir más maltrato por parte de su docente y acoso escolar en sí mismo. También se quedó valorando su vida actual que de a poco se está encaminando a un mejor estado, sobretudo emocionalmente.

El momento de mayor carga emocional fue cuando conversaba de su experiencia de fiesta de quince años. Es una vivencia que causó fragilidad con sus vínculos sociales, denotando sentimientos de abandono, traición y deslealtad por parte de personas que ella consideraba como sus amigos.

Actitud general durante la entrevista: muy colaborativa y abierta a responder cada preguntar y añadir sus distintivos pensamientos al respecto de los hechos acontecidos.

Lenguaje verbal significativo o frases impactantes que reflejen las vivencias emocionales del participante:

“No me era fácil entablar amistades porque siempre fui así, introvertida. Y mucho más sintiéndome en un estado vulnerable donde de por sí luego la profesora me trataba mal.”

“Yo ya estaba fuera del clóset cuando eso, pero nadie respetaba mi identidad.”

“No. Yo creo que no. Siempre la gente te dice ‘¡tu trauma te hace más fuerte!’ y cosas por el estilo. Pero, ¡no! Es como que, no, yo no tenía por qué pasar eso. A mí lo que me hizo fuerte fue tener que aguantar todo eso, ver de una forma y agarrarme de lo que sea, pero no me quedé bien. No es como que me quedé ‘¡ay! ¡sí! ¡soy fuerte!’’. Y no veo que haya tenido sentido o haya sido indispensable para mi vida. Porque todo lo que aprendí, pude haberlo aprendido en un ambiente totalmente sano, no.”

Observaciones adicionales del investigador/a: este caso nos refleja una de las tantas realidades de las vivencias de bullying que atraviesan las personas de la comunidad lgbt+ y aquellos niños y adolescentes que por ciertos motivos de índole familiar, psicológica, o de neurodesarrollo tienen un ritmo académico distinto que el resto de sus pares, por ello es importante reflexionar en las palabras brindadas por la entrevistada, poniendo en manifiesto lo delicado que es el hecho de ser diferente o tener una diferencia percibida a las demás personas, que podría enfocar el peligro que atenta contra la vida física y emocional de la víctima. Siendo aún más aceptado a nivel social si es un maestro o figura de autoridad el que incita al hecho por prejuicios o creencias personales que interfieren de gran sobremanera con su desempeño laboral ético y

profesional. La entrevistada también fue demostrando posibles señales de haber pasado por un historial psicológico con retos y durezas a lo largo de su vida, entre ellas: manifestaciones de desesperanza aprendida; donde se resigna ante la necesidad de contacto o visualización de su persona en años venideros. Otras evidencias sintomáticas podrían ser de depresión, ansiedad, estado crónico de hipervigilancia, aislamiento socioemocional, y autolesión.

REGISTRO DE OBSERVACIONES DURANTE LA ENTREVISTA – CASO 7

Aspecto observado y descripción detallada: una mujer alta, de tez morena y cabello oscuro y rizado, recogido en una coleta. Utilizaba gafas para la visión y una sudadera gris.

Expresiones faciales presentadas: sus gestos eran una mezcla tanto de seriedad como sonrisas tranquilas y expresivas.

Lenguaje corporal durante la entrevista: gesticulaba frecuentemente moviendo la cabeza.

Cambios de tono de voz y seguimiento al ritmo conversacional: tuvo un buen seguimiento al ritmo conversacional y una excelente memoria biográfica que la permitía retratar verbalmente los hechos acontecidos en el orden más comprensible para la entrevista. No hubo cambios en su tono de voz, siempre se mantuvo con un volumen moderado a bajo.

Reacciones ante preguntas sensibles y momentos de mayor carga emocional:

15. ¿Qué emociones sentías con mayor intensidad durante esas experiencias de bullying?: porque nunca se formuló esa pregunta anteriormente y le pareció curioso responder, visibilizando lo que por tanto tiempo había mantenido oculto gracias a su carácter pasivo de aquel entonces.

7. ¿Recuerdas algún momento o lugar que te haya marcado especialmente? ¿Podrías comentarlo?: los recuerdos de haber sido ignorada por su mejor amiga de aquel entonces, en una situación incómoda como la describió, puede que le hayan generado emociones fuertes en su interior.

La entrevistada siempre mantuvo compostura en todo momento a la hora de dialogar de sus experiencias, sin embargo, el único momento que fue más delicado para ella fue cuando comentó de lo difícil que se volvió sobrellevar o continuar su vida social, académica y personal después de la situación del fallecimiento de su padre.

Actitud general durante la entrevista: predispuesta, jovial y colaborativa. Concentrada en sus propias vivencias. Aunque aún permanece con cierta incomprensión, reflejó sentimientos de reconciliación hacia sus agresores del pasado, principalmente porque la gran mayoría se volvió a acercar a ella en un momento importante de su vida, tras la pérdida de su padre.

Antes de comenzar la entrevista habló de lo importante que era para ella poder conversar de estas vivencias con un profesional o estudiante de la salud mental, y que se sintió cómoda por el espacio brindado de la entrevistadora, manifestando bienestar y agradecimiento a la conclusión de la conversación.

Lenguaje verbal significativo o frases impactantes que reflejen las vivencias emocionales del participante:

“Nunca hubo malas palabras, nunca me hablaron mal, simplemente me ignoraban.”

“Pero cuando ellos me trataban así, yo no sabía el porqué. Entonces yo quería saber, ¿qué es lo que estaba haciendo mal para recibir este trato? o ¿qué será que hice? ¿tan insignificante soy como para que esté recibiendo este trato? ¿o será que merezco este trato?”

“Cuando falleció mi papá, muchos de ellos me escribieron, me dieron los pésames, yo acepté súper bien. Hay veces en las que le dan me gusta mis historias de Instagram, yo hago lo mismo.”

Observaciones adicionales del investigador/a: a pesar de haberse caracterizado por ser una persona con un estilo tanto pasivo como posteriormente agresivo de comunicación, reflejaba seguridad en cada una de sus palabras, y sus expresiones nos brindaban la perspectiva de que ya se ha esforzado en trabajar con sus propias herramientas en las secuelas que le trajo el bullying, obteniendo una forma más asertiva de poder comunicarse con el resto, además de haber recibido constante contención por parte de sus nuevas redes de apoyo posterior a la mudanza de colegio, haciendo un punto de inflexión en el cuidado de su salud mental. Sin embargo, es

recomendable que ella acuda junto a un psicólogo clínico que la pueda ayudar a procesar el duelo por su padre.

REGISTRO DE OBSERVACIONES DURANTE LA ENTREVISTA – CASO 8

Aspecto observado y descripción detallada: es una chica joven de veinte años, alta, de tez morena y cabello oscuro y rizado, en corte. Vestía mangas largas de color negro y jeans azules.

Expresiones faciales presentadas: presentaba una expresión facial de seriedad, concentración y atención la mayor parte del tiempo. Asentía con firmeza en ocasiones.

Lenguaje corporal durante la entrevista: se sentaba con las piernas cruzadas, la postura erguida y las manos sobre sus rodillas, reflejaba seguridad y comentaba cómo sentarse de esa manera era muy importante para su persona, pues en etapas anteriores de su vida no se sentaba ni se cargaba a sí misma con el mismo porte.

Cambios de tono de voz y seguimiento al ritmo conversacional: dialogaba con un tono de voz firme, pero suave. Se manifestó buen ritmo del diálogo, el cual era tranquilo y tenue. La conversación con la entrevistada fue fluida y fructífera, enriquecida por sus respuestas complejas, reflexivas y filosóficas.

Reacciones ante preguntas sensibles y momentos de mayor carga emocional: 7. **¿Recuerdas algún momento o lugar que te haya marcado especialmente? ¿Podrías comentarlo?:** principalmente por la emoción cargada en el relato del suceso.

Los momentos de mayor carga emocional fueron aquellos momentos donde se profundizó con atención en su lenguaje interno, en la falta de autoestima que llegó a tener, y el cómo hoy en día sigue trabajando en ello a pesar de lo acontecido.

Actitud general durante la entrevista: se mostraba con total apertura y colaboración en sus respuestas, y con claridad, se enfocaba en expresar con lo máximo posible la autenticidad de su persona durante las respuestas emitidas.

Lenguaje verbal significativo o frases impactantes que reflejen las vivencias emocionales del participante:

“Y yo siempre era rechazada en mi casa, en la escuela, y en la iglesia. En eso tres lugares donde yo siempre rondaba. Siempre.”

“Porque cuando me desafían a mí, y me desafió otra vez yo, es como que sale más esa personalidad segura de mí, me encanta sentirme de esa forma, porque me da seguridad, como que soy más otra vez de lo que puedo ser. Destapando toda esa capacidad que tengo.”

“Yo soy una persona que observa mucho, y encuentro tanto de eso. Me di cuenta que este sistema es lo que nos hace ser como somos. Nos hace ser bordes con las personas, nos hace querer tomar apariencias y tomar una personalidad que no queremos ser, porque la sociedad nos presiona a encajar. Si no encajas, no sos nadie.”

Observaciones adicionales del investigador/a: la entrevista se desarrolló con buena amplitud hacia la exploración de las vivencias emocionales de bullying, sobretudo en la reconstrucción, donde la entrevistada reafirmó sus nuevos sentimientos de seguridad, pertenencia, autoestima sólida y un retorno a la dignidad personal tanto a nivel individual como psicosocial.

REGISTRO DE OBSERVACIONES DURANTE LA ENTREVISTA – CASO 9

Aspecto observado y descripción detallada: es una mujer joven de veintitrés años de edad, de estatura media, tez morena y cabello oscuro con luces rubias, ondulado. Viste unos jeans azules con una remera negra y un collar dorado de accesorio. Usaba maquillaje.

Expresiones faciales presentadas: la entrevistada portaba una sonrisa que gesticulaba amabilidad, anhelo y cierto entusiasmo por responder las preguntas.

Lenguaje corporal durante la entrevista: en el proceso de la conversación, se la visualizó cómoda, sentada derecha. Utilizaba mucho sus manos para ejemplificar sus palabras.

Cambios de tono de voz y seguimiento al ritmo conversacional: hablaba con rapidez, y esclarecía en cada oración la raíz principal de sus ideas, constantemente explicando el porqué de cada una de ellas. El ritmo conversacional fue fluido y adaptable.

Reacciones ante preguntas sensibles y momentos de mayor carga emocional: **7. ¿Recuerdas algún momento o lugar que te haya marcado especialmente? ¿Podrías comentarlo?:** los recuerdos de sus compañeros hurgando entre sus cosas y rompiendo algo que era importante para ella, hizo que, por un breve momento, su sonrisa se borrara de su rostro, y manifestara dolor. Le dificultó pronunciar palabras en esta parte, ya que su voz quedó temblorosa, sus ojos se encontraban llorosos y sus manos colocadas en su pecho, diciendo que le dolía. Es un recuerdo muy sensible para la entrevistada.

24. ¿Crees que tus reacciones fueron entendidas por los demás?: al comentar sobre su experiencia cerrada en sí misma en aquel entonces, le resultó muy delicado el traer a su memoria la indiferencia que podrían haber mostrado sus parientes cercanos en aquel entonces, respecto a sus vivencias de Bullying escolar. Se notaba un posible recelo, enojo y tristeza cargados en la falta de ayuda que vivió en ese momento de su vida.

36. Actualmente, ¿cuáles son las percepciones que tienes sobre tu persona?: en cuanto a las percepciones que tiene sobre su persona, podemos decir que diariamente enfrenta diversos conflictos internos porque tiene dificultades para expresar con sinceridad sus pensamientos, comunicaciones y afectos con sus redes de apoyo, o personas desconocidas. Aspecto que está trabajando en terapia psicológica actualmente.

En las primeras etapas de la entrevista, cuando recordaba aquellos sucesos que marcaron profundamente en el ámbito emocional, decía “me duele aquí, en el pecho, al recordarlo.”

Actitud general durante la entrevista: una persona muy predispuesta a responder y aportar tanto con detalle como con emoción cada enunciado. Se sentía a gusto con el ambiente y tenía grandes deseos de compartir, y hablar de estas vivencias.

Lenguaje verbal significativo o frases impactantes que reflejen las vivencias emocionales del participante:

“Siempre sentí que yo era ‘la otra’ en el grupo. Cuando yo resaltaba era sólo por mis diferencias, y no de buena forma.”

“Para mí era como.... Mi vida, mi existencia, era un chiste para ellos. No podía hacer nada porque se reían de mí.”

“Me di cuenta de que, me quitaron o impidieron desarrollara la persona que yo era, o la persona que yo pude haber sido.”

Observaciones adicionales del investigador/a: sus palabras estaban cargadas de emociones y sentimientos, entre ellas eran bastante notorias las de tristeza, enojo, y alegría, esta última cuando relataba sus procesos de reconstrucción. Es importante tener en cuenta los factores de protección de cada víctima de bullying, pues son aspectos cruciales para el proceso de sanación tras las experiencias escolares vividas. En el caso de la entrevistada, su carrera universitaria, su proceso de terapia, su familia y otras cosas no tangibles como sus sueños y visualizaciones personales a largo plazo, son cosas que denotan un trabajo interno realizado, pese a que el dolor causado por el bullying sigue presente en su vida adulta.