

Bullying en adultos: el problema del que nadie habla y que puede estar hoy destruyendo tu vida

Por: **Hernán Leal**, empresario chileno, escritor y montañista, fundador y presidente ejecutivo de FASTCO Group

Cuando hablamos de bullying solemos pensar en niños o adolescentes, casi siempre en el contexto escolar. Sin embargo, existe una realidad mucho más silenciosa y, precisamente por eso, igual de dañina: el bullying entre adultos.

La mayoría de las veces estas conductas pasan desapercibidas y terminan normalizándose en espacios como el trabajo, la familia o los grupos de amigos. La burla constante, la exclusión, los rumores o el control excesivo que a veces sufrimos por parte de amigos, compañeros de trabajo o incluso familiares suelen pasarse por alto para evitar conflictos o no mostrarnos débiles.

Muchas veces estas conductas no nacen desde una mala intención. Por el contrario, las realizamos para parecer graciosos o simpáticos frente a los demás, sin dimensionar el daño que pueden provocar. Sin embargo, este tipo de acosos pueden tener un impacto negativo en la salud mental, la autoestima y la vida diaria de una persona mucho más profundo de lo que imaginamos. A esto se suma hoy el uso de las redes sociales, que amplifican enormemente el alcance de los ataques y hacen mucho más difícil escapar de ellos.

Como líder de una compañía multinacional que trabaja con muchas personas he visto múltiples y distintos eventos de acoso: entre colegas del mismo nivel, de jefes a subordinados

y de subordinados a sus jefaturas. Algunos casos son verdaderos montajes cinematográficos.

Pero existe otro elemento que contribuye a que estas situaciones se perpetúen y, que me parece interesante analizar: el silencio de quienes observan. La psicología lo conoce como el “efecto espectador”, un fenómeno estudiado por los psicólogos Bibb Latané y John Darley tras el caso de Kitty Genovese. Se trató de una joven de 28 años que vivía en New York City, quien, en la madrugada del 13 de marzo de 1964, cuando regresaba a su departamento en el barrio de Kew Gardens, fue atacada por un hombre llamado Winston Moseley. Según el relato que publicó el diario The New York Times pocos días después, 38 vecinos habrían presenciado o escuchado el ataque sin intervenir ni llamar a la policía.

De acuerdo a la psicología, mientras más personas presencian una situación de abuso, menor suele ser la probabilidad de que alguien intervenga, porque cada uno asume que otro actuará. Esa inacción termina validando al agresor y dejando sola a la víctima. En el bullying entre adultos ocurre exactamente lo mismo: muchos ven, pocos reaccionan.

¿Cómo enfrentar el acoso?

Lo primero es identificar la causa y el patrón de conducta. Hay que diferenciar si se trata de una crítica puntual o de una situación que se repite. Una vez identificado el problema real, sugiero conversar directamente y colocar límites claros para buscar el cambio deseado.

Si el acoso se sufre en redes sociales, lo más recomendable es evitar responder impulsivamente —lo cual, debo reconocer, a mí me cuesta mucho— para evitar una escalada sin fin o que incluso “haters” empaticen con la parte acosadora. En estos casos, conserva toda la evidencia que puedas: capturas de pantalla, copias de correos electrónicos o mensajes de texto, fechas y cualquier otro antecedente que pueda ser útil.

Si el problema es grave, como por ejemplo duras ofensas, injurias o amenazas, entonces lo mejor es pedir apoyo o asesoría profesional para enfrentar el problema con la importancia que tiene.

En mi opinión, el bullying hay que enfrentarlo y no evitarlo, porque nuestra salud mental está en juego y lo digo con conocimiento de causa porque lo viví de cerca. Cuando subí el Kangchenjunga en 2019, la tercera montaña más alta del mundo, me topé con un chileno que lo estaba intentando por segunda vez porque su supuesta primera cumbre no fue reconocida por la falta de evidencia. Lo complejo es que no era la primera vez que ocurría. Las redes sociales se volcaron masivamente en su contra y me atrevo a pensar, por lo que conversé con él en el campo base, que su principal motivación para un nuevo intento era sacarse de encima esa espina que tanto le molestaba.

Durante la expedición lo vi cometiendo una serie de errores, probablemente por la ansiedad de completar su misión a cualquier precio, lo que finalmente lo llevó a un fatal desenlace. Fui uno de los últimos escaladores en verlo con vida. Cuando yo venía bajando de la cumbre y a él todavía le faltaban varias horas de subida, me dijo: "Felicitaciones por tu cumbre, compadre. Yo voy a la cima, me saco la foto y bajo".

Tiempo después conté a los medios la historia tal como la presencié en primera persona, con el único fin de evitar que cualquier persona presionada por el cyberbullying siguiera pasos parecidos. Sin embargo, la prensa tomó el segmento del relato que causaba más impacto y lo increíble fue que terminé recibiendo una serie de ataques en redes sociales de las mismas personas que antes lo habían atacado a él, acusándome de no haberlo ayudado a bajar.

Afortunadamente, tengo la madurez suficiente para no caer en la trampa ni dejarme llevar por el odio de personas que no me conocen, que no saben cómo funciona una expedición a un

ochomil y que desconocían lo que realmente ocurrió. Fui una víctima de cyberbullying, pero cuento con herramientas para enfrentarlo.

Por eso estoy convencido de que no podemos seguir normalizando estas conductas. Colocar límites, no responder, bloquear cuando sea necesario, pedir ayuda y, sobre todo, no dejarse llevar por la opinión de quienes juzgan desde la distancia, son decisiones que pueden marcar la diferencia.

El bullying no desaparece cuando dejamos el colegio. Solo cambia de escenario. Y mientras sigamos minimizándolo o mirando hacia el lado, seguirá afectando la salud mental, las relaciones y la vida de miles de adultos que muchas veces sufren en silencio.