



Així pot afectar el bullying al nostre cos, segons un nou estudi



Les conseqüències del bullying no són només psicològiques, també físiques. Un estudi recent dut a terme al King's College de Londres, al Regne Unit, ha descobert que una exposició contínua a l'assetjament durant l'adolescència pot provocar canvis físics al cervell i fer augmentar la probabilitat de patir una malaltia mental.

"Està demostrat que l'entorn i l'ambient influeixen en el nostre sistema nerviós i en el desenvolupament del nostre cervell", apunta María José Acebes, neuropsicòloga i professora dels Estudis de Psicologia i Ciències de l'Educació de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC).

Les situacions d'abús i maltractament, "i en el bullying es donen totes dues", explica Acebes, "generen una disminució del volum del cos callós, una estructura que connecta els hemisferis cerebrals fonamental per al funcionament adequat del cervell". A més a més, també pot provocar una alteració a l'escorça prefrontal, que afecta la facultat de resolució de problemes i l'habilitat per a gestionar emocions. "I, si no hi ha un tractament i un suport adequats, s'ha comprovat que els nens que pateixen assetjament poden tenir més possibilitats de patir problemes de salut mental, com ara depressió i ansietat, predisposició a autolesionar-se, trastorns posttraumàtics i pors", adverteix la neuropsicòloga.

Els investigadors del Regne Unit van mesurar àrees del cervell d'adolescents quan tenien 14 i 19 anys. D'aquests darrers, els que havien patit bullying crònic presentaven una disminució de les àrees cerebrals del nucli caudat i el putamen, que els investigadors van associar a uns índexs d'ansietat superiors. **"Per sort", explica Acebes, "a aquesta edat el sistema nerviós és molt plàstic i es pot modular. El cervell està en desenvolupament fins a l'edat adulta, o sigui que és**



possible desaprendre el que s'ha après", especifica.

Què es pot fer per reduir el nombre de les situacions d'assetjament a les escoles i instituts?

En la majoria d'escoles s'implanta el que s'anomena "Pla de convivència", un protocol que s'activa quan es detecta un cas de bullying i que té en compte la corresponsabilitat dels professors, dels pares i també dels alumnes. **"El paper de testimoni dels estudiants és fonamental", afirma el professor de la UOC, "però en aquest cas el problema es resol dins del mateix centre i no es trasllada als tribunals", puntualitza.**

Els plans que estan aconseguint frenar l'assetjament escolar proposen mesures que no impliquen ni obligar els alumnes a exercir d'espia ni recórrer als tribunals. Així, programes com el **KiVa**, un mètode de prevenció posat en marxa en aules de Finlàndia i amb uns resultats que han estat lloats per la comunitat educativa internacional, posen el focus en tres figures: la víctima, els assetjadors i els testimonis. Aquest pla actua sobre els alumnes perquè la seva actitud no sigui la de simples espectadors, sinó que es converteixin en el suport de la víctima.

D'altra banda, a Espanya, el programa **TEI (tutoria entre iguals)**, que ja s'implanta en moltes escoles, també ofereix bons resultats, "sempre parlant en termes de prevenció", tal com explica el professor de la UOC. El TEI proposa que tots els alumnes de primer curs d'ESO tinguin un company a tercer que els ajudi i actuï com el seu àngel de la guarda.

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=i d;js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script', 'playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=GXBKc1jJySs>

LILDAMI, el cantant de trap, passa per AdolescentsiCat. Parlarem del seu nou disc i també de la seva vida.

Li farem passar algunes proves, per exemple: Com puntuarà de l'1 al 10 la cançó "La Playa" de la Oreja de Van Gogh? I Juan Magan com el valorarà?

A part, com sempre, respondrà les 10 preguntes íntimes. I si en algun moment no vol respondre haurà de fer la prova de l'heli!