

MANAGUA, NICARAGUA

# CULTURA LIBRE

TU VOZ VALE

JULIO  
VOLUMEN 135



**SOBRE EL BULLYING**

Por: Rolando Dávila-Sánchez

**MEMORIAS**

Por: Nacira Núñez

# ESTE ESPACIO ES TUYO



Hacete parte del equipo enviando aportes a:  
**info@rculturalibre.com**

- Artículos de opinión
- Poemas
- Ilustraciones/caricaturas
- Fotografías
- Ensayos cortos

O cualquier otra forma de expresión que muestre tu postura frente a la coyuntura nacional.



Compartan su opinión  
en las redes sociales  
usando el hashtag

**#CULTURALIBRE**

 /RCulturaLibre  
 @RCulturaLibre  
 @RCulturaLibre  
 www.rculturalibre.com  
 info@rculturalibre.com

*Lo que se publica en este espacio, no es necesariamente el sentir o punto de vista de los realizadores. Exprésate de manera libre y sin censura.*

# Editorial

Llegamos a la edición 135, y en esta ocasión hemos preparado una edición especial sobre el bullying o mejor conocido como acoso, no solo en la escuela; sino también a nivel laboral. Te invitamos a leer la opinión e información que hemos preparado para vos en esta ocasión.

Este mes también estamos de aniversario, este 30 de julio cumplimos 17 años, durante los cuales hemos abordado un sin número de temas y hemos publicado la opinión de cientos de jóvenes como vos; quienes han creído en nuestro trabajo. Hoy les agradecemos y los invitamos a continuar con la revista

Sé parte de la revista Cultura Libre, solo tenés que compartir tu punto de vista acerca de la realidad nicaragüense a través de un artículo, poema, microrrelato, frase o infografía sobre el tema del próximo mes, al correo [info@rculturalibre.com](mailto:info@rculturalibre.com) porque ¡Tu voz vale! #CulturaLibre

# CONTENIDO

## AL MEGÁFONO

- 07 **Sobre el Bullying**  
*Por: Rolando Dávila-Sánchez*
- 12 **La cultura de la violencia**  
*Por: JC*
- 21 **La fábula del silencio impuesto**  
*Por: Marlon Suarez*
- 24 **El botón de reinicio**  
*Por: Azucena Ríos*
- 26 **Carta desde el futuro**  
*Por: Mario Olea*

## VERSOS LIBRES

- 28 **Memorias**  
*Por: Nacira Núñez*

# ¿Qué hay?



**20 DE JULIO**

Día Mundial del Ajedrez



**23 DE JULIO**

Día del Estudiante Nicaragüense



**30 DE JULIO**

Día Internacional de la Amistad



**30 DE JULIO**

Día Mundial contra la Trata



▶ AL  
ME  
GÁ  
FO  
NO



## Sobre el Bullying

*Por: Rolando Dávila-Sánchez*

El bullying, o acoso en general, en ambientes como el escolar y laboral; es un fenómeno global que trasciende fronteras y culturas. Creo que no hay ningún lugar que sea una excepción a esta realidad, claro, con distinta proporción diferenciada. Aunque a menudo se asocia principalmente con el ámbito escolar, sus repercusiones calamíticas se extienden a diversas esferas de la vida, afectando a personas de todas las edades y en diferentes contextos. Es necesario hablar abiertamente sobre el bullying para comprender su impacto y buscar soluciones efectivas que promuevan entornos más seguros y respetuosos.

## Bullying en las escuelas nicaragüenses

Lamentablemente, el bullying es una realidad presente en las escuelas de Nicaragua, aunque a menudo no se visibiliza o se minimiza. Se manifiesta de diversas formas: desde el acoso físico (golpes, empujones), verbal (insultos, burlas, apodos), social (exclusión, rumores) hasta el ciber-acoso (a través de redes sociales y mensajes).

Muchos estudiantes nicaragüenses han reportado ser víctimas de bullying, lo que afecta su rendimiento académico, su bienestar emocional y su deseo de asistir a clases. Factores como la falta de supervisión adecuada, la normalización de ciertas conductas agresivas y la ausencia de protocolos claros para abordar el acoso pueden contribuir a su persistencia en el ambiente escolar. Es fundamental que las instituciones educativas, los padres y la comunidad en general reconozcan la gravedad de este problema y trabajen juntos para crear espacios seguros donde los niños, niñas y adolescentes puedan desarrollarse sin miedo. Es un trabajo arduo y hasta complejo, requiere de mucha responsabilidad y participación activa de todas las partes involucradas.



Por suerte no me tocó vivirlo, o no me di cuenta, pero siempre fue un temor latente que le sucediera a alguien cercano a mí.



Esto que soy de la generación dónde al gordo se le decía "gordo", al flaco, "flaco" y así. Que recuerde, las mayores "bromas" trataban de ir sobre ironías y sarcasmos, bullying al fin y también; ocurría a todos por igual, incluso con quiénes se sabía tenían algún tipo de condición de particular, no está bien y sigue siendo bullying. Con el tiempo y en mi ausencia, ya para la muy nueva generación, también ocurrió, de niña a niña, en la primaria, con hurto de algunos útiles y actos físicos leves, por suerte; porque pudo llegar a algo peor.

### **Impacto del bullying a la juventud**

El bullying deja cicatrices invisibles en la juventud, según expertos, sus efectos no solo persisten en la adolescencia, sino que moldean la vida adulta. De acuerdo a un estudio del 2023 reveló que el 60% de las víctimas desarrollaron ansiedad crónica. Entre las consecuencias más graves destacan:

**La Salud Mental y Emocional:** Las víctimas de bullying a menudo experimentan ansiedad, depresión, baja autoestima, ataques de pánico y estrés postraumático. Pueden desarrollar trastornos del sueño y alimenticios, e incluso, en casos extremos, tener pensamientos suicidas. El miedo constante y la sensación de indefensión minan su bienestar psicológico. Efecto que puede tener un eco amplio y raíces profundas en la juventud, no se trata de la forma correcta sino que se tiende a subestimar.

## Bullying en el mundo laboral

Sí, el bullying también se manifiesta en el ámbito laboral en Nicaragua, aunque a menudo se le conoce como acoso laboral o "mobbing". Este tipo de acoso puede ser tan perjudicial como el escolar y afecta la productividad, el ambiente de trabajo y la salud de los empleados.

Las formas de acoso laboral pueden incluir:



**Acoso Verbal:** Críticas constantes, humillaciones en público o en privado, gritos, insultos, rumores maliciosos.



**Acoso Social:** Exclusión de reuniones o proyectos, aislamiento, ignorar al empleado.



**Acoso Psicológico:** Sobrecarga de trabajo irrazonable, asignación de tareas imposibles o degradantes, robo de ideas o créditos, amenazas veladas.



**Acoso Físico:** Aunque menos común, puede incluir intimidación física o incluso agresión.

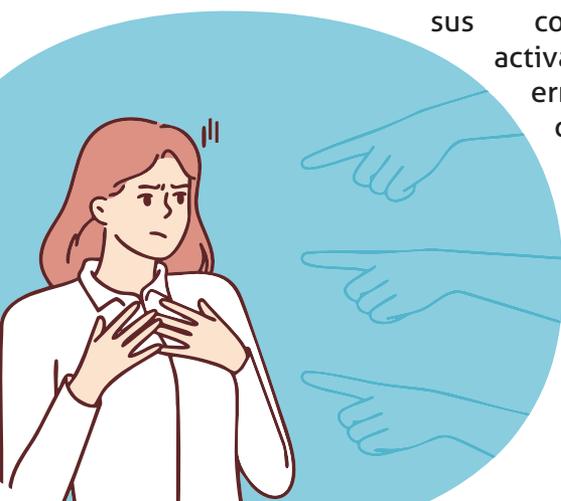
Esto se ha naturalizado de cierta forma por la necesidad del trabajo, del ingreso económico. Estoy seguro que todos conocemos de algún caso de este tipo, algún jefe (hombre o mujer) que haya sido abusivo de alguna forma de las anteriores ilustradas, demasiado efusivo, de voz fuerte, de lenguaje con doble sentido, etc.

Recuerdo algunos ejemplos puntuales, la jefa que decía: “mejor lo hago yo, esto no puede ser así” sin mayor diferencia. El jefe que gritaba por seguir la tendencia de unas minutas, esperaría un cambio repentino o sólo era deshago, no creo que fuera el método. También el jefe que aprovechando su estatura le sentenció literalmente con el dedo a su trabajadora, casi escupiendo al hacerlo. Casos extremos estarían documentados, llevados a un litigio, y los que no, son una anécdota común en las historias personales; si gustan, las pueden compartir en los comentarios.

Sin saber que las víctimas de acoso laboral pueden sufrir estrés crónico, ansiedad, depresión, insomnio y una disminución significativa de su autoestima. Esto puede llevar a un bajo rendimiento, ausentismo laboral, e incluso a la renuncia. La falta de leyes específicas o de mecanismos de denuncia efectivos en algunas empresas puede hacer que las víctimas se sientan desprotegidas. Es fundamental promover una cultura de respeto en el lugar de trabajo y establecer políticas claras contra el acoso para proteger a los trabajadores.

Finalmente decir que el bullying, en todas sus manifestaciones, es un problema serio en todos los lugares y que requiere atención urgente. Desde las aulas hasta los centros de trabajo, sus efectos son devastadores para la salud mental, emocional y física de las víctimas. Es responsabilidad de toda la sociedad –gobierno, instituciones educativas, empresas, familias y ciudadanos– reconocer su existencia, educar sobre

sus consecuencias y trabajar activamente para prevenirlo y erradicarlo, fomentando una cultura de respeto, empatía y tolerancia. Solo así podremos construir una Nicaragua donde todos puedan vivir y desarrollarse libres de acoso.





## La cultura de la violencia

*Por: JC*

El acoso escolar o mejor conocido como Bullying en Nicaragua no es un secreto para nadie, todas y todos fuimos a la escuela y sabemos que ahí solo se respeta al que se impone con violencia; no importa la publicidad que haga el colegio o lo que digan los padres.

Todas y todos sabemos que muchos jóvenes son santitos frente a los padres e incluso se llevan bien con docentes porque son divertidos o mejor dicho "los regason al estilo nica" y a muchos profesores eso les divierte, les da gracia. Lo malo es cuando ese chavalito o chavala es también el agresor de otro estudiante.

Nuestra cultura premia lamentablemente al agresor, porque es más vivo, divertido y aventado; mientras la víctima queda desamparada en esta sociedad llena de violencia, donde solo el que golpea y agrede está seguro.



# ¿SABÍAS QUE?

**El bullying o acoso** es la agresión para ejercer poder sobre otra persona. Concretamente, los investigadores lo han definido como una serie de amenazas hostiles, físicas o verbales que se repiten, angustiando a la víctima y estableciendo un desequilibrio de poder entre ella y su acosador.



# ¡IMPORTANTE SABER!

Los estudiantes de América Central  
sufren mayor acoso psicológico  
que la mediana mundial del 5,5%.

*Fuente: Poner fin a la violencia y el acoso en el ámbito escolar realizado por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) en 2021.*





**ROMPÉ EL  
CÍRCULO.  
APOYÁ,  
HABLÁ,  
ACTUÁ.**

# ACOSO escolar:

consejos para docentes y colegios



**EL/LA DOCENTE DEBERÍA DE INFORMAR** la situación a las autoridades del colegio.

**ES IMPORTANTE INVOLUCRAR A LOS PADRES** de los estudiantes involucrados, y si es necesario valorar el apoyo de un especialista en el caso.



**EL/LA DOCENTE DEBE SER UNA PERSONA SEGURA** para la víctima, es decir que esté atento al comportamiento y que facilite espacios de escucha, en caso de que el niño, niña o adolescente quiera hablar de sus emociones.



**RESPECTAR TAMBIÉN SI LA VÍCTIMA QUIERE O NO HABLAR**, no presionarlos. A veces la víctima no quiere hablar por miedo a empeorar la situación, por eso se debe generar una confianza y seguridad auténtica.





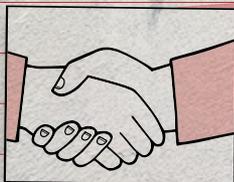
**NO OBLIGARLOS A REPETIR** una y otra vez la historia del acoso.

**EXPLICARLE A LA VÍCTIMA** que el acoso no es culpa, y que la violencia no está bien y no es aceptable.



A la persona que realiza el acoso, también hay que **HACERLE UN LLAMADO**, pero desde el diálogo; ya que, si se realiza desde una humillación pública, puede empeorar la situación.

Aunque no existan casos de acoso, es importante **PROMOVER ESPACIOS DE EMPATÍA** y de rechazo a la violencia en cualquiera de sus formas.



**DAR EL EJEMPLO** con un trato cordial entre el personal de la escuela con los estudiantes.

“NO HACER NADA CONTRA

# EL ACOSO ESCOLAR,

ES HACER DAÑO...

**TAMBIÉN”.**





# BULLYING LABORAL

1

**Intimidación y amenazas:**  
comentarios hostiles, amenazas de  
despido o acciones disciplinarias  
sin justificación, gritos, insultos.



2

**Exclusión y aislamiento:**  
ignorar las sugerencias,  
proyectos e iniciativas de la  
víctima, restringir la  
comunicación con la persona,  
no asignarle tareas o asignarle  
tareas sin sentido.



3

**Difusión de rumores y chismes:**  
hablar mal de la persona a sus  
espaldas, difundir insinuaciones  
o atribuirle faltas profesionales.





**Descalificación y humillación:** cuestionar injustificadamente las decisiones de la persona, descalificar sus propuestas u opiniones en público, burlarse de su apariencia física o forma de vestir. **4**



**Asignación de tareas degradantes o imposibles:** asignar tareas muy por debajo de las capacidades de la persona o tareas que son imposibles de realizar, o asignarle una carga excesiva de trabajo. **5**



**Comportamientos sexuales no deseados:** comentarios inapropiados, tocamientos no consentidos, proposiciones indecentes, exhibición de material pornográfico. **6**



**Falta de reconocimiento y apoyo:** no reconocer el esfuerzo y la dedicación de la persona, no brindarle apoyo en momentos difíciles. **7**



**Discriminación y desigualdad:** tratar de manera injusta a la persona por su género, etnia, edad u otras características personales. **8**



## La fábula del silencio impuesto

*Por: Marlon Suarez*

Una de las narrativas más repetidas en los últimos años es la idea de que "ya no se puede decir nada", que vivimos bajo una especie de dictadura cultural donde la corrección política, el "wokismo" o el "progresismo" han impuesto una mordaza a la libre expresión. Pero esa afirmación, tan instalada como emocionalmente atractiva, se derrumba apenas se observa el panorama real: hoy, más que nunca, todo el mundo está hablando.

No solo se habla: se grita, se publica, se viraliza. En cada red social, canal de YouTube, podcast o columna de opinión se encuentran discursos de todo tipo, desde los más progresistas hasta los más reaccionarios. Jordan Peterson, por ejemplo, es un autor que ha construido una carrera global criticando al feminismo y al "marxismo cultural". Sus libros son éxitos de ventas y sus charlas llenan auditorios. En el mundo hispano, figuras como Agustín Laje o Gloria Álvarez tienen miles de seguidores y venden entradas como si fueran bandas de rock. ¿Dónde está la censura total de la que hablan?

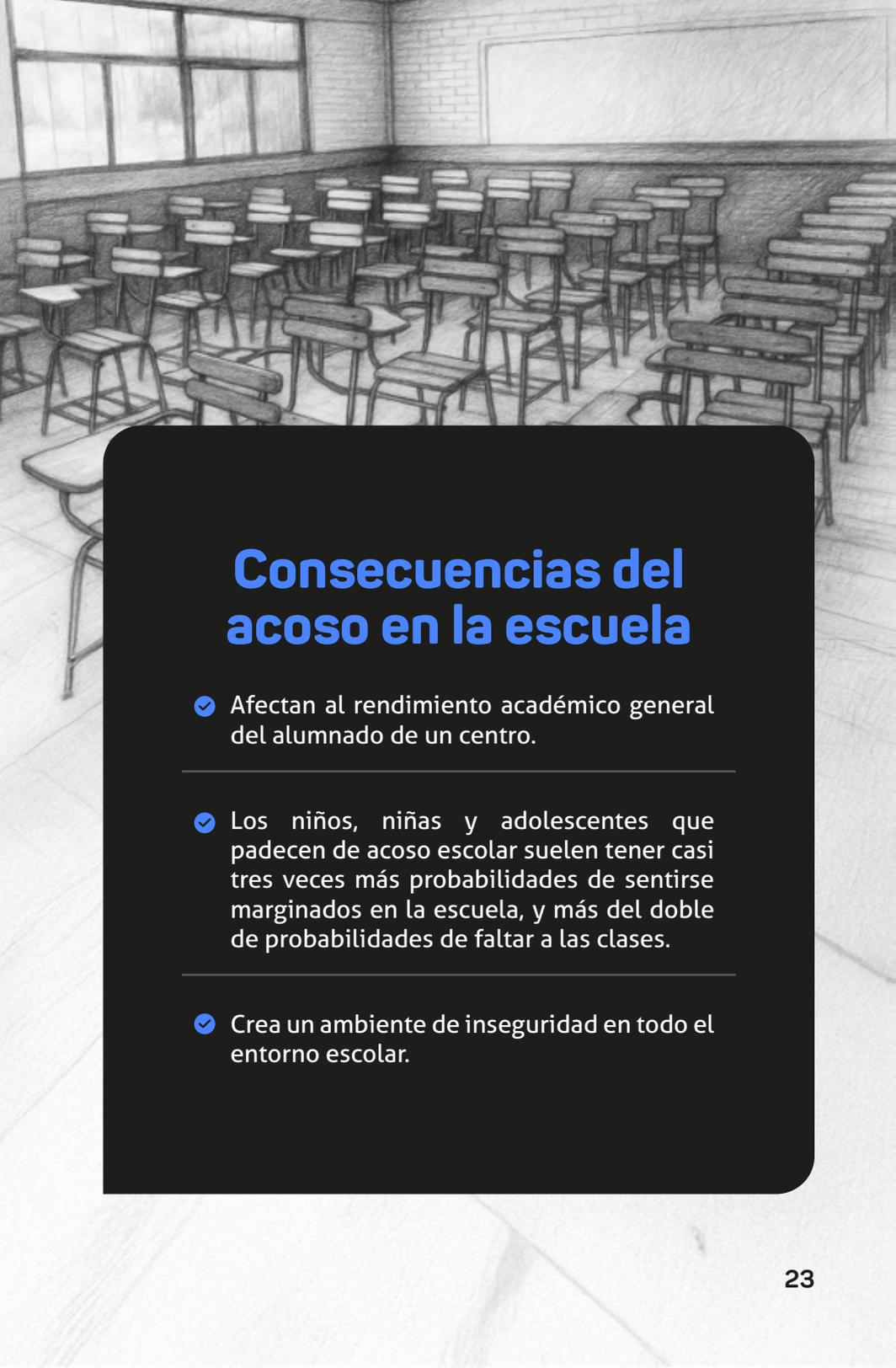
En América Latina también se ve con claridad. Desde la derecha, personajes como Javier Milei —antes economista outsider y hoy presidente argentino— construyeron su ascenso mediático a base de gritar contra el “progresismo” en programas de televisión y redes sociales, con total libertad y mucha repercusión. Y desde el otro extremo ideológico, youtubers como Nacho Levy (La Garganta Poderosa) o periodistas como Daniel Jadue en Chile amplifican discursos de izquierda sin que eso implique estar silenciados o marginados. El ruido es generalizado.

Lo que en realidad molesta no es que alguien no pueda hablar. Lo que incomoda es que ahora hay otras voces que responden, cuestionan, discuten. No hay menos libertad: hay más competencia. Y en esa competencia, algunos que antes monopolizaban el micrófono ahora tienen que compartirlo. Eso es lo que verdaderamente irrita. Basta con ver cómo muchos intelectuales o columnistas de diarios tradicionales, antes intocables, hoy enfrentan críticas públicas inmediatas en redes. No están silenciados: están disputados.

El supuesto triunfo total del wokismo es más bien una construcción útil para quienes buscan victimizarse mientras siguen acumulando visibilidad, clics y poder. No hay cancelación cuando el cancelado consigue un contrato editorial más jugoso que antes, como Dave Chappelle con sus especiales en Netflix o J.K. Rowling, cuyas ventas se dispararon mientras polemizaba en Twitter (X). O cuando sus ideas se multiplican en ecosistemas enteros de medios alternativos que crecen gracias al algoritmo.

La batalla no está ganada ni perdida. Está en curso. Pero el campo de juego está lleno de voces, no de silencios. Quien dice que ya no se puede hablar, probablemente es que ya no puede hacerlo sin réplica.





## Consecuencias del acoso en la escuela

- ✓ Afectan al rendimiento académico general del alumnado de un centro.

---

- ✓ Los niños, niñas y adolescentes que padecen de acoso escolar suelen tener casi tres veces más probabilidades de sentirse marginados en la escuela, y más del doble de probabilidades de faltar a las clases.

---

- ✓ Crea un ambiente de inseguridad en todo el entorno escolar.



## El botón de reinicio

*Por: Azucena Ríos*

La primera vez que lo vio, pensó que era basura electrónica. Un pequeño botón rojo incrustado en la parte trasera del pupitre. No tenía etiquetas. Solo una palabra tallada con lo que parecía una aguja: "REINICIAR"

Andrés lo presionó sin pensar, y de pronto el zumbido del timbre escolar volvió a sonar. Estaba otra vez en la entrada del aula, mochila al hombro, con el mismo sol del lunes colándose por las ventanas. Todo igual... excepto que ya había vivido esa escena.

El segundo intento fue menos accidental. Presionó el botón justo cuando vio a Kevin empujar a Marvin contra la pizarra. Todo retrocedió 10 minutos. Esta vez, Andrés solo se quedó quieto, mirando.

Al tercer reinicio, quiso intervenir.  
Le habló a Kevin, le puso la mano en el hombro.  
Eso solo hizo que lo empujaran a él también.  
La vergüenza le duró todo el día.  
Pero... aún tenía el botón.

Andrés empezó a probar.  
Un día enfrentó al agresor.  
Otro día fue por ayuda.  
Otro más se sentó junto a la víctima antes de que empezara el acoso.  
Intento tras intento, cada reinicio le daba una nueva versión.  
Ninguna perfecta.  
Ninguna fácil.  
Pero todas... diferentes.

Una mañana, llegó a clase y encontró su pupitre vacío.  
El botón ya no estaba.  
Solo quedaba una nota escrita en el borde del pupitre, con la misma letra fina y punzante:

“Ahora sabes qué hacer sin volver atrás.”

Desde ese día, no necesitó reiniciar.  
Porque cada vez que algo estaba a punto de pasar,  
ya había alguien en medio.

Alguien que sabía qué decir.  
O a quién mirar.  
O simplemente, cómo quedarse, sin callar.





# Carta desde el futuro

Por: Mario Olea

Querido yo de 15 años,

Han pasado muchos años desde que eras ese muchacho que miraba por la ventana del aula, deseando estar en cualquier otro lugar. Hoy te escribo desde el otro lado del dolor, desde una vida que —aunque no perfecta— es más libre, más plena, más tuya.

Te veo, ¿sabés? Te veo esforzándote por encajar, riéndote bajito para no llamar la atención, bajando la mirada para evitar comentarios que igual llegan. Sé lo cansado que estás de fingir que nada duele. De actuar como si todo estuviera bien cuando por dentro solo querés desaparecer.

Lo que nadie supo —porque lo escondiste bien— es que el silencio también pesa. Que hay palabras que no dijiste por miedo a que todo cambiara. Y es cierto, algunas cosas cambiaron, pero no todas para mal. Con el tiempo, descubriste que lo que te hacía sentir "diferente" era, en realidad, tu mayor fuerza.

No te voy a mentir: hubo días duros. Días de querer rendirte, de sentir que nadie te entendía, de desear ser otro. Pero también hubo días de descubrimiento, de amistades inesperadas, de miradas cómplices que te hicieron sentir menos solo. Esos pequeños momentos fueron los que te salvaron.

Me gustaría decirte que podrías haberlo dicho en voz alta, que no pasaba nada. Que pedir ayuda no es rendirse. Que hablar no te hace débil. Pero entiendo por qué no lo hiciste. Nadie te enseñó que tu voz también merecía espacio.

Hoy, entiendo muchas cosas que vos no podías ver entonces. Entiendo que lo que llevabas por dentro necesitaba tiempo para florecer. Que no tenías que cambiar. Que no estabas equivocado. Que lo que sentías no era una fase ni una confusión: era real. Era válido.

Y sobre todo, entiendo esto: no eras menos por sentir distinto. Eras más.

No puedo cambiar el pasado, pero puedo honrarlo. Puedo vivir con orgullo, sabiendo que todo lo que soy comenzó con ese adolescente que, a pesar del miedo, siguió adelante. Gracias por resistir. Gracias por no rendirte. Gracias por sostener ese secreto con tanto cuidado hasta que yo pudiera cargarlo con amor.

Con cariño y respeto,

Tu yo del futuro

—que aprendió que ser uno mismo es el acto más valiente de todos.





## ▶ VERSOS LIBRES I



# Memorias

*Por: Nacira Núñez*

Las lluvias de julio evocan el susurro de tu voz en mi  
conciencia,  
jugando en un vaivén de nostalgias añejadas en mi mirada.  
Misma que hoy mira, sin mirar nada. Perdida entre los  
recuerdos del ayer,  
así camina esta consciencia marchita que ha extraviado  
también su razón de ser.

Y es que las memorias a veces son forajidas inescrupulosas que  
lastiman  
y se marchan en el filo del alba; son una tortura disfrazada de  
esperanza.  
La lúgubre oscuridad de mi recamara hace que te recuerde con  
cada suspiro,  
con cada palabra que se me escapa.

Y es que no hay piedad que valga, la añoranza quiebra, la  
añoranza mata.

Ojalá esos huracanes intensos que habitan en mi alma se  
marcharan.

Las lluvias de julio evocan las caricias que emanaron tus manos  
y aquellos besos empapados de felicidad y a su vez de  
fracasos.

La mesita de noche guarda en su interior aquellas rosas viejas  
que fueron testigos de sentimientos que yacen también bajo la  
almohada,  
con lágrimas secas, con lágrimas amargas.

Estas memorias asesinas, me persiguen hasta mi cama,  
queriéndose apoderar de mi cuerpo, así como también de mi  
alma.

Malditas memorias ingratas, que caminan en mi mente sin  
ropa, sin miedo y sin calma.

Malditas memorias ingratas, que tiñen mi  
corazón de negro soledad en estas noches  
lluviosas de julio, aquí en casa.

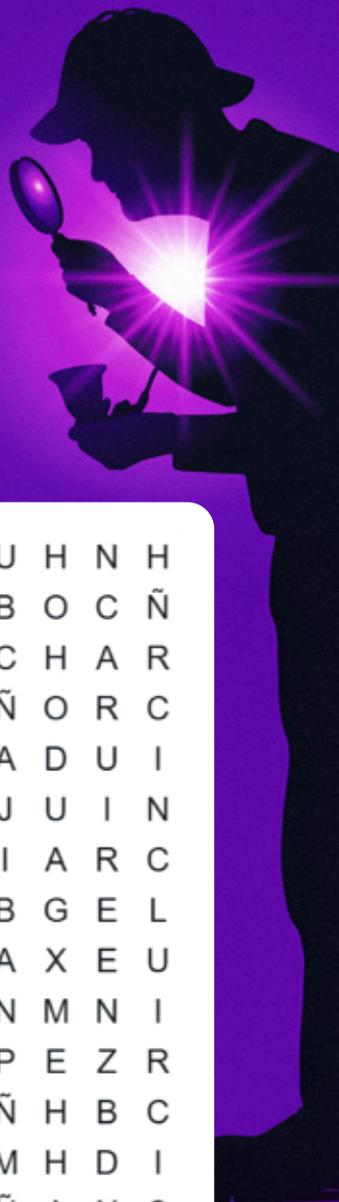
Memorias enardecidas, que por  
kronos sean juzgadas, quien sabe  
que ya corrió el tiempo  
y que he pagado mi pena, que he  
pagado mis faltas.



# DETECTIVE

## ANTI-BULLYING

¡La armonía escolar está en peligro! Usa tu lupa y tu ingenio para encontrar las palabras clave que ayudan a construir un ambiente donde todos se sientan seguros. ¡Solo los verdaderos detectives del respeto podrán completar esta misión!



O	U	L	O	H	G	E	Z	Z	V	I	U	H	N	H
J	T	O	L	E	R	A	N	C	I	A	B	O	C	Ñ
U	C	I	G	L	H	Z	E	S	C	U	C	H	A	R
R	I	J	R	A	D	U	Y	A	Ñ	U	Ñ	O	R	C
U	B	S	O	L	I	D	A	R	I	D	A	D	U	I
T	J	M	V	B	W	L	E	Ñ	U	J	J	U	I	N
Ñ	Q	V	P	B	D	E	N	U	N	C	I	A	R	C
J	Z	R	A	C	I	N	U	M	O	C	B	G	E	L
T	W	Ñ	R	O	J	X	Ñ	Y	A	Q	A	X	E	U
R	E	S	P	E	T	O	G	S	Ñ	O	N	M	N	I
A	D	F	B	F	A	V	S	A	Z	O	P	E	Z	R
S	Q	O	G	O	L	A	I	D	M	A	Ñ	H	B	C
U	R	I	W	J	S	P	Ñ	L	T	O	M	H	D	I
U	W	R	F	N	B	D	D	I	I	B	Ñ	A	X	O
X	E	K	E	U	F	U	A	R	M	T	S	J	A	I

### PALABRAS

Respeto | Empatía | Diálogo | Denunciar | Escuchar  
Ayudar | Incluir | Solidaridad | Tolerancia | Comunicar



TE INVITAMOS A NO BOTAR ESTA REVISTA

**¡COMPARTILA!**

