



GUÍA

ACOSO ESCOLAR Y CIBERACOSO

Desarrollado por:



ACOSO ESCOLAR Y CIBERACOSO

Índice

Qué es el Ciberacoso o Cyberbullying	3
Manifestaciones del Cyberbullying	4
Detección de un posible caso de Ciberacoso	5
Qué podemos hacer	6
Bibliografía	6

QUÉ ES EL CIBERACOSO O CIBERBULLYING

El ciberbullying o ciberacoso es una forma de acoso escolar que se da a través de las tecnologías de la información y la comunicación (TICs) y, por tanto, tiene todas las características del acoso escolar o bullying, que son estas tres:

- Produce un daño continuado en el tiempo.
- Es intencionado.
- Existe un desequilibrio de poder entre acosador y víctima.

Al igual que el acoso escolar, tiene consecuencias físicas y/o psicológicas graves sobre la víctima, que no puede defenderse fácilmente; por eso, una de sus características que lo definen es el desequilibrio de poder. Además, este tipo de bullying a través de internet, cuenta con algunas características específicas que lo hace aún más riesgoso y con consecuencias muy graves para la víctima, ya que su propagación y efectos suelen ocurrir con mayor rapidez.

Veamos estas características específicas del ciberbullying:

- **Anonimato** del acosador/es: puede ser anónimo o tener una sensación de falso anonimato que favorece las conductas dañinas.
- **Traspasa los límites del centro escolar:** las amenazas continúan fuera del centro y del horario escolar, por lo que se pierden los límites temporales y físicos propios del acoso escolar tradicional; no hay descanso para la víctima.
- **Inmediatez** en su distribución: las TICs hacen que pueda distribuirse rápidamente a una audiencia muy grande.
- **Persistencia en el tiempo:** una imagen o frase en la red puede durar meses y años, o incluso no desaparecer. También descargarse y quedarse almacenadas en los móviles durante un tiempo indefinido.
- **Una única manifestación** de ciberbullying en algunos casos ya constituye un delito. (ej. distribuir un video íntimo de una tercera persona)
- **Facilidad** para el acosador: no ver directamente a la víctima, el no estar presente, hace que el acosador tenga menos empatía y le resulte más sencillo realizar acciones que no haría cara a cara.
- **Observadores:** en el acoso escolar los observadores son limitados, pero en el ciberbullying son **ilimitados**. El número de personas que lo pueden ver es incontrolable, por lo que la humillación y el daño a la víctima es mayor.



MANIFESTACIONES DEL CIBERBULLYING

Al igual que ocurre con el bullying, el ciberacoso puede darse de manera directa o indirecta, siendo esta última forma de expresión la más habitual debido a las características inherentes que poseen los medios digitales, los cuales facilitan el anonimato:

Pasamos a detallar las expresiones más habituales de ciberbullying:

- Colgar en la red o distribuir una imagen de la víctima que sea comprometida (real o modificada).
- Enviar amenazas a través del e-mail, redes sociales, WhatsApp, SMS, etc. o realizar llamadas “en silencio”.
- Hacer correr rumores negativos sobre la víctima a través de las TICs, también llamado “gossip”.
- Ridiculizar a la víctima en páginas web, en foros, aplicaciones, grupos o redes sociales.
- Robar la contraseña del correo electrónico o redes sociales a la víctima para que ésta no pueda acceder y/o para leer sus mensajes.
- Grabar una situación comprometida para la víctima o en la que se esté abusando de ella y colgarla en la red o distribuirla.
- Crear un perfil falso en páginas web o redes sociales:
 - Suplantando la identidad de la víctima y/o escribiendo en primera persona aspectos personales o insultando a otras personas.
 - Insultando, amenazando o chantajeando a la víctima desde el perfil falso.



DETECCIÓN DE UN POSIBLE CASO DE CIBERACOSO

La mayor dificultad con la que nos encontramos las familias para saber si nuestros/as hijos/as están involucrados en una situación de ciberacoso es que no solemos tener acceso a las relaciones virtuales que mantienen ni a los perfiles que tienen en redes sociales, sus conversaciones a través de chat, etc.

Es crucial que los padres y las madres estemos vigilantes ante cambios en el comportamiento de nuestros hijos e hijas. A continuación, enumeramos algunas señales que podemos notar y que, si se presentan en conjunto y sin motivo aparente, podrían indicar la presencia de algún problema de ciberbullying:

- **Indicadores en el caso de las víctimas:**

- Cambios bruscos y fuera de lo habitual en su comportamiento, emociones y ánimo, sobre todo, tras utilizar el móvil o dispositivo digital.
- Reducción del tiempo de socialización, evitación de situaciones sociales que antes disfrutaban o aislamiento.
- Disminución del autocontrol, ataques de ira sin motivo aparente, irritabilidad o tristeza.

- **Indicadores en el caso de los acosadores:**

- Una manera dominante de relacionarse con los demás: si necesita sentirse superior al resto y con poder sobre los demás de forma permanente.
- Hace comentarios discriminatorios hacia los demás de forma continua.
- Tiene mal perder y es muy competitivo en cualquier situación o actividad.
- Busca manipular a sus compañeros.
- Logra ser “respetado” con miedo.
- Parece que consigue placer con el dolor y el miedo ajeno.



¿QUÉ PODEMOS HACER?

Las familias tenemos mucho que hacer para prevenir, detectar y afrontar estas situaciones. Destacamos dos aspectos fundamentales:

Prevención y educación en valores

Al igual que en las relaciones presenciales hay una serie de VALORES y NORMAS DE CONVIVENCIA que deben regir en las interacciones por internet e incluso con más razón, dadas las características que hemos visto, como la sensación de falso anonimato y la reducción de la empatía en las interacciones virtuales.

Es nuestra labor como padres/madres educar en estos valores prosociales y aplicarlos a las relaciones por internet. No nos olvidemos que los niños y adolescentes, aunque sean una generación denominada “nativos digitales” y sepan de tecnología más que los adultos, esto no significa que tengan la capacidad de utilizarla de forma correcta. Además, están aprendiendo a relacionarse y a adquirir habilidades y normas de convivencia básicas con sus compañeros y compañeras, como el respeto a las diferencias, la empatía, el autocontrol y el saber poner límites al comportamiento de los demás.

También resulta esencial mantener un clima de confianza y de escucha en el hogar, donde los menores se sientan cómodos para hablar de sus preocupaciones y problemas con sus padres u otros familiares.

Es muy importante que tratemos el tema del acoso escolar y el ciberacoso en casa, explicándoles cómo afecta a quien lo sufre, cómo deben actuar en caso de que ocurra y también qué deben hacer si son meros espectadores.

- En caso de ser víctima de ciberbullying, deben guardar las evidencias (por ej, si reciben amenazas o insultos, hacer pantallazos de esas conversaciones). Decir a quien lo hace que pare y si continúa, denunciarlo en la plataforma donde se esté dando, en una página estatal de denuncia como Incibe -el Instituto Nacional de Ciberseguridad- y/o a través de las Fuerzas de Seguridad del Estado.
- Si son espectadores de algún insulto o humillación a otros/as compañeros/as, es clave detener la cadena de maltrato y no ignorarlo ni continuarlo. Ofrecer apoyo a la víctima e informar a un adulto para que pueda intervenir y ayudarles.



Medidas de afrontamiento

- En caso de que el menor sea víctima de ciberacoso, vamos a prestarle atención y a escuchar sin juzgar. Lo primero y más importante es darle seguridad y nuestro apoyo incondicional para que pueda confiar en nosotros y romper así la “ley del silencio” que suele acompañar y perpetuar las situaciones de bullying y ciberbullying. Si lo consideramos oportuno, podremos contar con ayuda profesional, contactando con el centro escolar y/o los servicios sociales.
- En caso de que sea quien realiza el ciberacoso, debemos ser firmes y explicarle que su comportamiento es inadecuado y dañino, y apoyarle para que se comprometa a trabajar su autoestima, empatía y otras habilidades sociales, con ayuda externa si es preciso. Además de valorar la aplicación de sanciones, implicarle en tareas socioeducativas como labores de sensibilización y concienciación, solidaridad y ayuda a los demás, sobre todo a quienes son más pequeños o vulnerables.



BIBLIOGRAFÍA

- González, A. R. (2017). *Ciberbullying: Jóvenes acosados en la red*. España: IT Campus Academy.
- Tébar, M. (2014). *Educación en las Nuevas Tecnologías. Prevención del ciberacoso*. Albacete: Marpadal.
- Zysman, M. (2017). *Cuando el maltrato viaja en las redes*. Buenos Aires: Editorial Paidós.