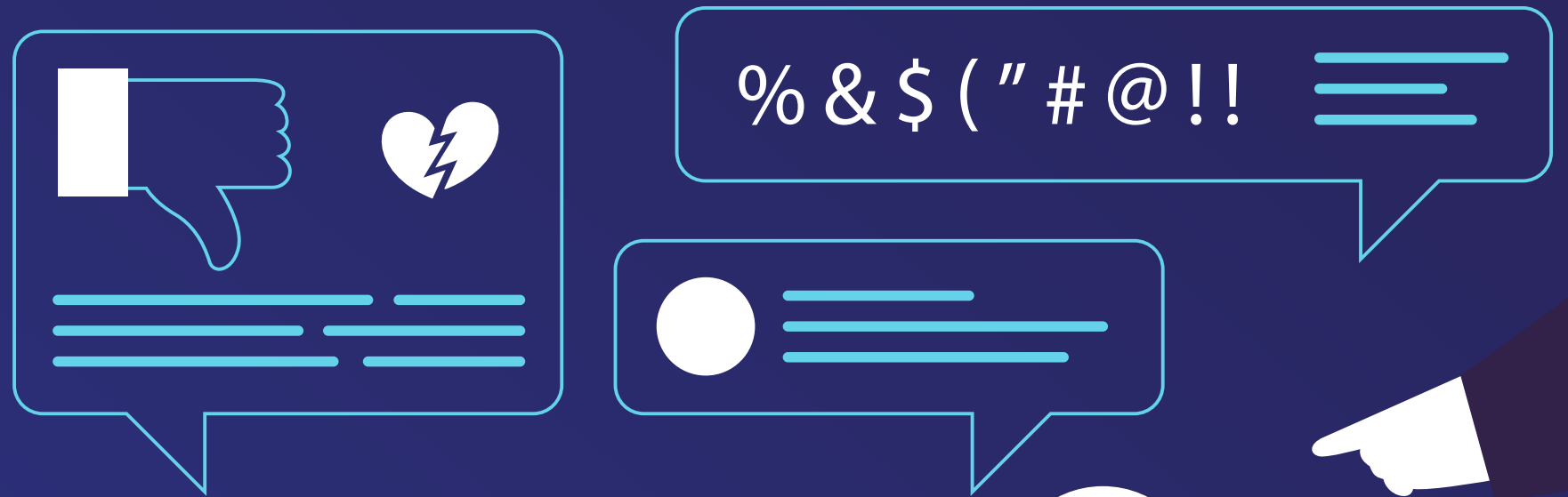


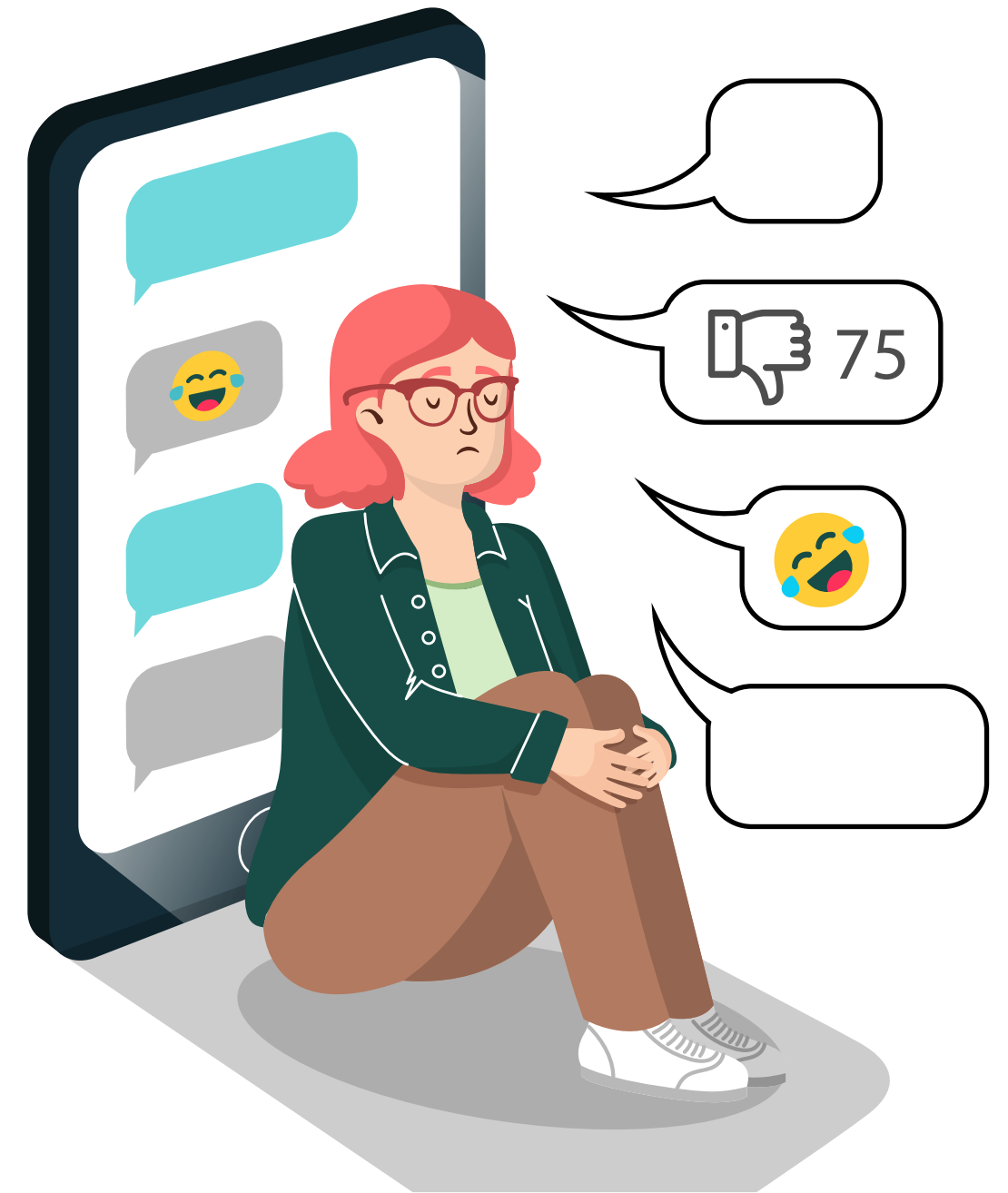
CIBERBULLYING



La introducción masiva de las tecnologías de la información y la comunicación en la vida cotidiana ha creado un escenario de infinitas posibilidades generando nuevas formas de comunicación y de relación interpersonal, moldeando nuestras vidas y sobre todo la de los niños y adolescentes. Entre las principales finalidades de las tecnologías destacan la comunicación, el entretenimiento y los usos académicos. Si bien el uso del Internet tiene múltiples beneficios, es importante abordar los peligros y riesgos, entre ellos, el Ciberbullying.

Podemos definir el ciberbullying como una nueva forma de acoso que consiste en utilizar las nuevas tecnologías de la información y la comunicación; es decir, el Internet, como: correo electrónico, mensajería instantánea, páginas web, blogs, juegos online, etc., y el teléfono móvil, para hostigar y ejercer el acoso psicológico a sus pares. El ciberbullying es una conducta agresiva e intencional por parte de un alumno o grupo sobre una víctima que no puede defenderse por sí misma fácilmente y que se repite de forma frecuente en el tiempo.

En una situación de Ciberbullying, hay tres actores que intervienen: víctima, agresor y espectadores, estos últimos se enteran de la situación, observan, comentan y en algunos casos también comparten la información encontrada.

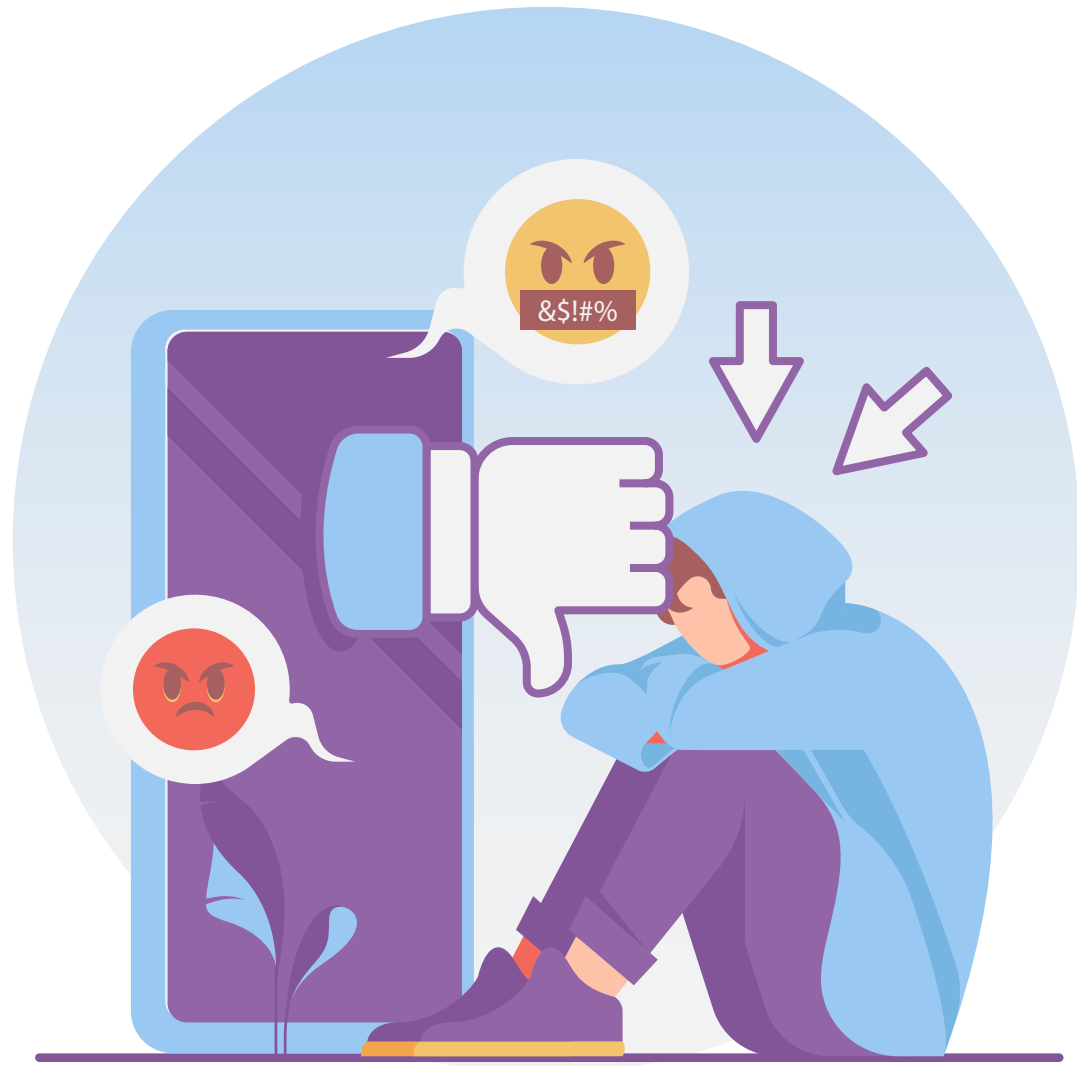


Son muchas las consecuencias que se manifiestan al padecer o ejecutar una situación de acoso, tanto para la víctima como para el agresor:

Consecuencias del ciberbullying para las víctimas

Es muy significativo el daño emocional que producen estas conductas en las víctimas. Este sufrimiento emocional puede ser más elevado que el acoso a través de otros métodos, debido a que la información dañina es pública y está disponible las 24 horas del día, siendo muy difícil eliminar el contenido. Las consecuencias más representativas son las siguientes:

- Sentimientos de ansiedad
- Depresión
- Ideación suicida
- Estrés
- Miedo
- Baja autoestima
- Sentimientos de ira y frustración
- Sentimientos de indefensión
- Nerviosismo
- Irritabilidad
- Somatizaciones
- Trastornos del sueño
- Dificultad para concentrarse
- Afectación al rendimiento escolar



Consecuencias del ciberbullying para los acosadores

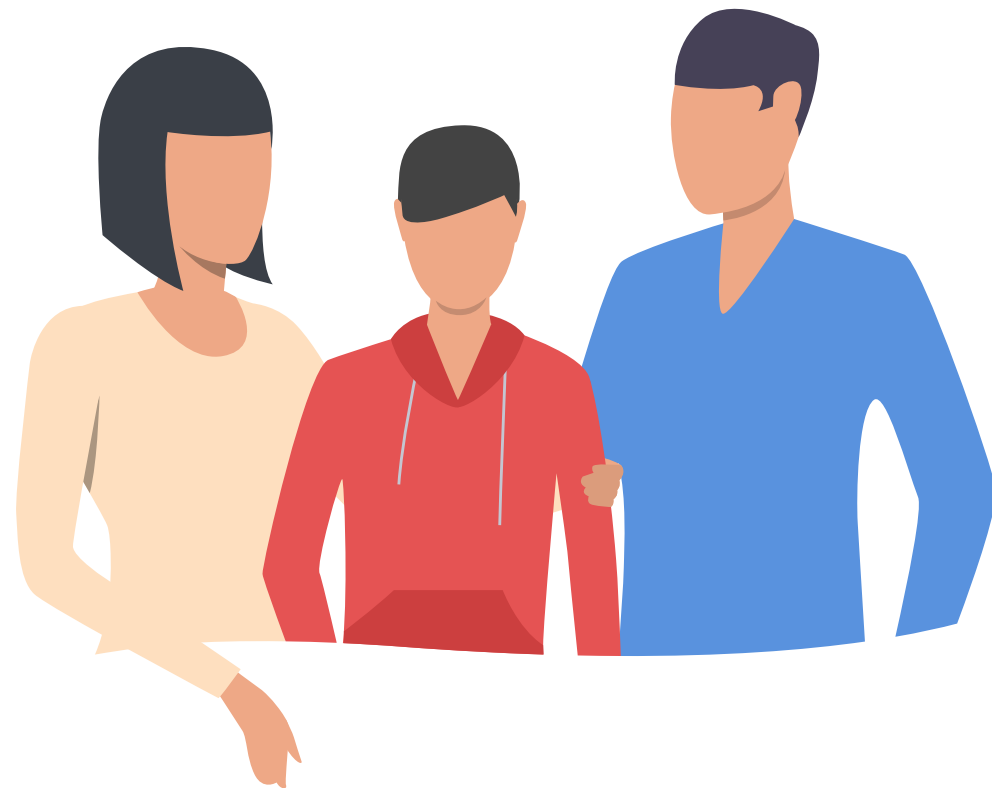
Los acosadores, con estos actos, piensan que pueden conseguir la atención y aquello que quieren a partir de actos violentos y el acoso a personas que consideran más débiles. Las principales consecuencias de estas conductas son las siguientes:

- Dificultad para empatizar
- Posibilidad de que se produzca una desconexión moral
- Problemas por su comportamiento agresivo
- Dificultad para acatar las normas
- Conductas delictivas
- Dependencia de las nuevas tecnologías
- Absentismo escolar

A continuación, abordaremos algunas recomendaciones, pautas y formas de afrontamiento ante una situación de Ciberbullying por parte de los padres de familia:



Como padres de una víctima:



- ✓ **Comunicación y escucha.** Hacerle saber a su hijo que esta situación no debe ocultarse y que cualquier problema que tenga puede arreglarse.
- ✓ **Brindar ayuda emocional.** Hacerle sentirse seguro, valorado, estimado, eliminar los sentimientos de culpabilidad y no reprocharle nada, él no tiene la culpa. Actuar con calma y pedirle que explique lo que le sucede. Ayudarle a disminuir la ansiedad, actuar seguros, pero con calma. Demostrarle determinación para atajar la situación y positivismo.
- ✓ **Ignorar, bloquear o responder.** Si la primera ofensa es leve se sugiere ignorar, bloquear o borrar al remitente.
- ✓ **Conocer qué desea hacer el hijo o hija.** Preguntarle lo que él o ella cree que debe hacer. ¿Qué es lo que ha hecho ya? ¿Qué funcionó y qué no? Planificar en común estrategias para acabar con la situación.
- ✓ **No estimular la agresividad o la venganza.**
- ✓ **Solicitar la ayuda del colegio para intervenir.** El personal del colegio (Psicopedagógico, Convivencia y el tutor) puede ayudar a vigilar la situación y ejecutar acciones.
- ✓ **Solicitar ayuda al psicólogo del grado para acompañar y apoyar a su hijo en lo emocional.**

Como padres de un agresor:

- ✓ **Evitar negar la evidencia y aceptar que el hijo ha podido participar en una situación de acoso.** Junto con el colegio, apoyar y orientar a su hijo a comunicarse de manera asertiva y empática, así como usar de manera apropiada el Internet.
- ✓ **Establecer reglas de conducta en redes y supervisar mucho más detenidamente el uso de Internet que haga el menor.** Controlar que el hijo o hija se está comunicando únicamente de una forma positiva por la red y accediendo únicamente a las páginas web acordadas. Un elemento facilitador es ubicar el ordenador dentro de un espacio físico común.
- ✓ **Control de la conducta y reparación de daños.** Fomentar que el hijo pida disculpas al menor acosado y a los que haya podido hacer daño.
- ✓ **Los padres pueden elaborar un acuerdo por escrito con el menor, explicando el uso apropiado del ordenador y aclarando que la utilización del Internet para hostigar o degradar a los demás no se puede aceptar.** Este acuerdo debe identificar consecuencias y sanciones claras en caso de que la conducta vuelva a repetirse.
- ✓ **Analizar las consecuencias para la víctima y para el agresor.** Hacerle ver que esas conductas son dañinas y peligrosas tanto para la víctima como para él.
- ✓ **Fomentar la conducta prosocial y la empatía.** Enseñarle a practicar buenas conductas y trabajar la empatía, recompensando sus conductas positivas. Ser modelos de conducta prosocial y no violencia.





Como padres de un espectador:

- ✓ **Fomentar que el hijo (a) tome una actitud de rechazo activo.** Defensa activa de la víctima mostrando su rechazo a los acosadores, apoyando a la víctima, o denunciando la situación comunicándola a un adulto.
- ✓ **Fomentar la capacidad de empatía.** Modelar en los hijos la compasión hacia los demás evitará que participen en conductas de acoso como espectadores pasivos.
- ✓ **Discutir activamente con los hijos el tema de las conductas de acoso.** Discutir e identificar las distintas estrategias de actuación de quienes lo presencian.
- ✓ **Explicar los riesgos de comunicarse por la red.** Las comunicaciones electrónicas se prestan a malentendidos debido a la ausencia de indicadores no verbales.
- ✓ **Transmitirles que no hay “anonimato” en la Red.** Deben ser conscientes que siempre se puede identificar al usuario de una acción. La percepción de anonimato favorece la desinhibición y se dicen cosas que no se dirían cara a cara.

Es de suma importancia la comunicación, acuerdos y acciones conjuntas entre los padres de familia y el colegio para prevenir y/o intervenir ante alguna situación de acoso escolar.



Referencia:

<https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/3300/3107>