Guías

Pasos para evitar el ciberbullying

¿Puedo conseguir que mi hijo no sea una víctima?

la familia cuenta



Comunidad de Madrid

Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la **Comunidad de Madrid** y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.

www.madrid.org/publicamadrid

Realiza:
Consejería de Políticas Sociales y Familia
Dirección General de la Familia y el Menor

Dirección: Fundación Aprender a Mirar (FAAM).
Luis Boza Osuna. Médico experto en salud cerebral en el mundo audiovisual. Director General de la FAAM.

Autores:
Álex Estébanez. Especialista en Tecnología de la FAAM.

Diseño y maquetación: Mar Pons
Edita: Dirección General de la Familia y el Menor -
Subdirección General de Infancia y Adolescencia
Imprime: BOCM
Tirada: 5.000 ejemplares
Edición: Enero 2017

Depósito legal: M-3446-2017
ISBN: 978-84-451-3600-3
Impreso en España-Printed in Spain

Pasos para evitar el ciberbullying

¿Puedo conseguir que mi hijo no sea víctima del acoso escolar?

Comunidad de Madrid
CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES Y FAMILIA
Dirección General de la Familia y el Menor

ÍNDICE:

1. Llamar a las cosas por su nombre. 9
Conceptos y características.

1.1. ¿Qué es el ciberbullying? 8
El acoso entre menores a través de las pantallas.

- Traspasando la escuela. La violencia invisible
- Los espectadores. Testigos no presenciales
- Consecuencias. Sufriendo en silencio
- Síntomas

1.2. Puntos en común y diferencias con el acoso tradicional. 18

- Causas. Perfil del ciberacosador.

1.3. Tipos de ciberacoso: métodos y medios para cometerlo. 22

- Ciberviolencia de género. Violencia de control entre adolescentes
- Ciberbaiting. Cuando el acosado es el profesor

2. La situación en España. 30

- Estadísticas y su significado.
- Aspectos legales
- Medidas aplicadas

3. ¿Cómo podemos evitarlo? 39

3.1. ¿Cómo deben actuar los padres? 40

- La importancia del acompañamiento y la formación
- Para confiar hay que hablar
- Para hablar hay que tener información
- El mejor “control parental” es la confianza mutua
- La formación del carácter depende también del ejemplo

3.2. ¿Cómo deben actuar los menores? 54

- Evitar prácticas de riesgo asociadas al ciberacoso

3.3. ¿Cómo deben actuar los educadores? 57
- No vale mirar para otro lado
- Medidas para su prevención
- Móvil en clase, ¿sí o no?

4. Cómo detectarlo y actuar en caso de confirmarse. 73
- Cómo supervisar la actividad del menor sin “espiarle”
- Intervención en caso de confirmarse
- ¿Qué hacer con el contenido público del ciberacoso?
- Identidad digital y derecho al olvido
- Identificar al acosador
- ¿Perseguir al culpable?
- ¿Soluciones?

5. Iniciativas y buenas prácticas. 93
- Campañas de concienciación y sensibilización
- Otras iniciativas
- Contenidos audiovisuales
- Recopilación de recursos

6. Resumen de ideas principales. 103
- Decálogo - Consejos y recomendaciones para el menor
- ¿Qué es considerado como ciberbullying?
- Algunas cuestiones para la reflexión y debate en el aula
- Enlaces para reportar y denunciar comportamientos abusivos
- Propuesta de actividades y dinámicas con alumnos

Introducción. Cuestiones clave a las que trataremos de responder

¿Qué significa ciberacoso?
¿Qué diferencias y similitudes tiene con el acoso tradicional?
¿Quiénes participan o lo sufren?
¿Cómo afecta a los menores?
¿Qué motivaciones tiene un ciberacosador?
¿Qué medios y métodos se utilizan?
¿Qué consecuencias tiene?
¿Qué podemos hacer para prevenirlo?
¿Sobre qué grupos de edad conviene actuar y cómo?
¿Cuáles son los factores de riesgo?
¿Cómo deben actuar los menores, padres, profesores y centros educativos?
¿Qué probabilidad hay de que mi hijo sufra ciberacoso?
¿Cómo podemos detectarlo?
¿Cuál es la situación en España respecto a otros países?
¿Qué iniciativas resultan efectivas?
¿Son eficaces las campañas de concienciación y sensibilización?
¿Qué pueden hacer las administraciones y la sociedad al respecto?
¿Cómo se debe proceder a la hora de denunciarlo?
¿Qué consecuencias legales tiene?
¿Cómo se debe gestionar un caso de ciberacoso?
¿Cómo podemos proteger a la víctima?
¿Podemos reforzar su autoestima y capacidad de reacción?
¿Hasta qué punto las plataformas también son responsables?

Llamar a las cosas por su nombre. Conceptos y características.

1

Ciberbullying: *Daño intencional y repetido infligido por parte de un menor o grupo de menores hacia otro menor a través del uso de medios digitales*.



1.1. ¿Qué es el ciberbullying? El acoso entre menores a través de las pantallas.

El ciberacoso no se queda sólo en la escuela. La violencia invisible.

El ciberacoso es **una manifestación de abuso cobarde** que ha evolucionado a partir del acoso escolar tradicional con la llegada de internet, las TIC y su utilización por parte de los menores (más aún con la aparición de los smartphones, adquiridos cada vez a edades más tempranas).

Con el tiempo, ha llegado a convertirse en un acoso con características propias totalmente diferenciadas del tradicional:

- la inmediatez
- la extensión generalizada
- el anonimato
- la presión ejercida sobre la víctima en cualquier momento del día

Una situación de ciberacoso es una forma de **violencia y maltrato entre iguales** que puede tener repercusiones en numerosos intervalos temporales. Es un goteo constante donde el ataque se puede repetir en cualquier momento y lugar. Por otro lado, la víctima no sabe cuándo ni por parte de quiénes va a producirse. Todo ello provoca que la **sensación de desamparo** de la víctima sea mucho mayor que con el acoso escolar tradicional.

Una situación de ciberacoso es una forma de violencia y maltrato entre iguales que puede tener repercusiones en numerosos intervalos temporales.

Ambos, el tradicional y el ciberacoso, en ocasiones pueden combinarse o, quizá, uno viene a consecuencia del otro, aunque no es siempre necesariamente así.



En cualquier caso, el ciberacoso suele basarse en:

- situaciones de desvalorización
- publicación de contenidos comprometedores
- marginación
- humillaciones
- insultos
- amenazas

Estos ataques tienen un alcance mucho mayor al realizarse a través de la red y dejando al descubierto y a la deriva vulnerabilidades de la víctima.

Ayuda a su difusión el anonimato de los incitadores y la **viralidad** (capacidad amplificadora de la audiencia) y se llevan a cabo principalmente por medio de las **redes sociales, la mensajería instantánea y el correo electrónico**.

Por lo tanto, estas agresiones trascienden cualquier ámbito físico, es decir, no es necesario encontrarse en el patio del instituto, en la calle o en el parque.

Ahora la víctima, aunque esté encerrada en su habitación o a kilómetros de distancia, sigue expuesta de un modo incesante, con efectos directos en el deterioro de su autoestima y dignidad personal.

Estas agresiones trascienden cualquier ámbito físico, es decir, no es necesario encontrarse en el patio del instituto, en la calle o en el parque.

Pero, para ser considerado ciberacoso ha de tratarse de un daño reiterado, no un hecho aislado. Es decir, nos encontramos ante **una experiencia de victimización prolongada en el tiempo**.

Esto **no siempre implica una participación directa y repetitiva del acosador** que haya provocado la situación. Éste puede haberla iniciado con un hecho aislado y desentenderse de los efectos que acarree a posteriori, lo que vulgarmente definiríamos como “lanzar la piedra y esconder la mano”.

De todas formas, el ataque se torna en ciberacoso cuando los efectos sufridos por la víctima son continuos. Cuando ese hecho aislado **provoca que la víctima se convierta en el objetivo de humillaciones o insultos habituales por parte de de terceros**.

Son igualmente partícipes y responsables todos aquellos que toman parte de manera indirecta y contribuyen a la exposición de la víctima: los espectadores.

Y aunque es evidente la responsabilidad del que provoca o inicia el acoso, **son igualmente partícipes y responsables todos aquellos que toman parte de manera indirecta y contribuyen a la exposición de la víctima**: los espectadores. A ellos, por la relevancia y trascendencia de su papel en un caso de ciberacoso, dedicamos el siguiente apartado.

La importancia de los espectadores. Testigos no presenciales.

En el ciberbullying resulta clave el nivel de **exposición de la víctima**, por lo que tiene especial relevancia, además del acosador o acosadores, la "**opinión pública**".

Es fundamental la actitud que adopten el resto de usuarios, aunque no necesariamente conozcan a la víctima. Estos usuarios asumen el rol de "**espectadores**", pero en este caso pueden contribuir igualmente a aumentar su exposición con la **difusión del contenido vergonzante para la víctima** o agravando la situación con **comentarios hirientes u ofensivos**.

Aunque no busquen un ataque personal o deliberado, ni tales comentarios puedan ser percibidos como acoso propiamente dicho, por quedar enmarcados en lo que se considera globalmente como una broma o gracia, **causan daño a la víctima muchas veces sin ser conscientes de ello**.



Incluso los espectadores que toman una actitud más pasiva frente a este tipo de acciones, con **un simple "me gusta" o la ausencia de comentarios que empaticen con la víctima**, son indirectamente causantes de que el ciberacoso continúe y contribuyen a aumentar la sensación de aislamiento. Por ello, se incide sobre todo en este colectivo para mitigar los efectos del ciberacoso y posicionarse del lado de la persona que lo sufre.

En el ciberbullying resulta clave el nivel de exposición de la víctima, por lo que tiene especial relevancia, además del acosador o acosadores, la "opinión pública"

La conducta proactiva para frenar el ciberacoso es ponerse en el lugar del afectado y criticar las actitudes hirientes u ofensivas, fomentando el **rechazo a los acosadores y el respaldo a las víctimas**.

En ocasiones ocurre que la acción detonante en sí no sea suficiente motivo para considerarse acoso, pero las **reacciones de terceros** pueden hacer que cobre importancia algo que inicialmente podría no tenerla. Con ello, el ataque acaba derivando en una **rueda de comentarios y opiniones** que resultan ofensivos para la víctima. De este modo, pasa a ser algo mucho más impersonal y el acoso queda repartido por el grupo.

La conducta proactiva para frenar el ciberacoso es ponerse en el lugar del afectado y criticar las actitudes hirientes u ofensivas

Consecuencias. Sufriendo en silencio.

La violencia en cualquier entorno origina **secuelas tanto físicas como psicológicas**. En el caso de los niños y adolescentes, por su naturaleza todavía inmadura, sus efectos nocivos se incrementan y les provoca un sufrimiento inmediato.

Además, al alargarse en el tiempo, los menores afectados pueden acabar desarrollando un **mecanismo de conducta violen-**



ta como modo práctico de alcanzar sus objetivos o como defensa. Así, debido a su papel de víctima, **algunos menores que sufren ciberacoso pueden a su vez convertirse en ciberacosadores**. Como se ha apuntado, desarrollan estas actitudes como mecanismo de defensa y vía de escape.

Precisamente los que son a la vez acosados y acosadores suelen presentar los mayores niveles de problemas físicos (ansiedad y depresión), así como mayor desajuste social (aislamiento y consumo de tóxicos).

Las principales consecuencias del ciberbullying para la víctima son **daños psíquicos y un cuadro de ansiedad crónica**, con un **impacto psicológico, social y educativo**, evidenciado por algunos síntomas que veremos más adelante. El **miedo a represalias** y en ocasiones el sentimiento de culpabilidad hacen que no informen a sus padres ni profesores y **lo sufran en soledad.**

Suele darse un **descenso del nivel de autoestima** causada por la indefensión, la inseguridad y el sentimiento de vergüenza, frustración e impotencia al no ser capaces de revertir la situación.

Suele darse en la víctima un descenso del nivel de autoestima causada por la indefensión, la inseguridad y el sentimiento de vergüenza

Esto puede derivar en patologías que afecten y condicionen su personalidad, tales como **depresión o fobia social, aislamiento e incapacidad de relacionarse con los demás por desconfianza generalizada manifiesta**.

De hecho, la tendencia a tener **pensamientos suicidas** por sufrir ciberacoso ha aumentado en los últimos años y **cada vez afecta a niños de menor edad**.

Pero no solo tiene efectos negativos en la víctima, **todos los implicados en un caso de este tipo se ven afectados en mayor o menor grado**.

Los acosadores suelen desarrollar actitudes violentas, que pueden derivar en peleas, actos vandálicos, delincuencia, consumo de drogas y tienen mayores probabilidades de sufrir trastorno de personalidad antisocial. También los “espectadores” pueden verse comprometidos y resultar perjudicados por los hechos.

Los acosadores suelen desarrollar actitudes violentas, que pueden derivar en peleas, actos vandálicos, delincuencia, consumo de drogas...

Por ahora, los casos de ciberbullying se dan con mayor frecuencia entre los estudiantes de ESO pero, los preadolescentes ya presentan una tendencia creciente. Por todo ello, el ciberacoso o ciberbullying ocupa actualmente **el primer puesto entre las preocupaciones de los padres**.

Síntomas

Es evidente que el hecho de que la mayoría de víctimas no avisen ni comuniquen lo que les pasa hace más **difícil detectar un caso de ciberbullying**, ya que las secuelas no resultan tan visibles.

Por tanto, resulta clave conocer, para detectar con anticipación, algunos síntomas como: **irritabilidad, nerviosismo, tristeza, sentimientos de soledad, impotencia, baja autoestima o ideas suicidas.**

También existen algunos síntomas físicos y/o emocionales que pueden darnos pistas: **dolor abdominal, trastornos del sueño, cefalea, fatiga, pérdida de apetito/peso, tics, mareos o vértigos**. Éstos pueden darse como consecuencia de que el menor esté implicado en un caso de ciberbullying.

De hecho, los profesionales sanitarios se encontraron con la



necesidad de disponer de información sobre el ciberacoso, ya que el desconocimiento generalizado no permitía detectar con claridad su origen en muchos cuadros sintomáticos que detectaban. Esta necesidad dio lugar a la guía publicada por RED.ES que detallamos a continuación:

Guía clínica sobre el ciberacoso para los profesionales de la salud (1)

Cambios físicos y emocionales:

- frecuentes manifestaciones de dolencias (por ejemplo: dolores de cabeza o estómago).
- alteraciones del estado de ánimo, principalmente de humor.
- momentos de tristeza y/o apatía e indiferencia.
- síntomas de ansiedad y/o estrés.
- signos inusuales de comportamiento agresivo.

Cambios en el contexto académico:

- se ve involucrado en incidentes en la escuela.
- se reduce su capacidad de concentración y de mantenimiento de la atención.
- altibajos en los tiempos de estudio y en el rendimiento escolar.
- pérdida de interés en la escuela.
- pérdida y/o deterioro de pertenencias físicas, lesiones físicas frecuentes sin explicación razonable.



Cambios de conductas sociales:

- en sus actividades de ocio habituales.
- en su relación con los adultos, en cuanto a frecuencia y dependencia de ellos.
- en la cantidad de comida y maneras de comer.
- en los hábitos de sueño (por ej. pesadillas).
- de improvisto deja de usar el ordenador y el teléfono.
- variaciones repentinas en los grupos de amigos, en ocasiones antagónicos.
- autolesiones, amenazas o intentos de suicidio.

(1) www.chaval.es/chavales/sites/default/files/Guia_Ciberacoso_Profesionales_Salud_FBlanco.pdf

1.2. Puntos en común y diferencias con el acoso escolar y los "matones" de toda la vida.

Causas. Perfil del ciberacosador.

Lejos de lo que se puede pensar, el perfil del ciberacosador puede ser muy diferente al del acosador escolar tradicional. Aquí ya no nos centramos solo en los típicos bravucones de clase y en el daño físico o la humillación presencial.

Ahora, **cualquier joven puede desarrollar este tipo de conductas** a través de la red, incluso el alumno modélico que aparenta una actitud intachable puede buscar refugio tras la pantalla y causar daño a otro compañero, ya sea **por venganza** (un menor que haya sido acosado puede convertirse en ciberacosador), **sentirse realizado al tomar el poder o, simplemente, por mera diversión**.

Las motivaciones se pueden separar en dos apartados generales:

- **Motivos internos**: la redirección de sentimientos de frustración, la venganza, el hacerse sentir mejor, el aburrimiento, el efecto inhibidor que proporciona la red, el intentar excluir a una persona del grupo minando su estatus social o buscar la aprobación de alguien a quien se admira en el seno del propio grupo.

Algunos menores desarrollan actitudes que buscan la satisfacción personal por medio de la descalificación constante.

- **Motivos externos**: diferencias observadas en las personas, el hecho de creer que la agresión no conlleva consecuencias o no tener que enfrentarse presencialmente con la víctima y así no verse expuestos a su posible reacción.

Algunos menores desarrollan actitudes que buscan la satisfacción personal por medio de la descalificación constante, las opiniones que sacan de quicio a los demás o provocan determinadas reacciones de enfrentamiento, así como comentarios ofensivos escudándose en el anonimato. Estamos frente al perfil denominado como "**Hater**" o "**Troll**".

Es evidente que el anonimato y las "falsas apariencias" **dificultan mucho la detección de un posible ciberacosador**, y a muchos padres o profesores ni se les pasa por la cabeza que menores con un perfil convencional puedan estar llevando a cabo este tipo de acciones a escondidas.

También es cierto que, en muchas ocasiones, el ciberacoso se produce como una nueva variable del acoso escolar tradicional. Puede ser el resultado de un acto que desde dicho ámbito escolar da el salto a la red, como por ejemplo con una paliza, humillación o burla a un menor que ha sido **grabada con el mó-**



vil, publicada y, con ayuda de otros, difundida en internet.

Resulta frecuente el contacto previo entre el agresor y la víctima en los espacios físicos comunes, donde se da pie a comportamientos de exclusión y aislamiento que, rápidamente, tienen su continuidad en los entornos en línea. En estos casos, la víctima padece ambos tipos de acoso de manera simultánea y se agravan todavía más las consecuencias.

La posibilidad de poder ocultarse provoca en el acosador una sensación de ser invencible y de poder sobre la víctima.

En cualquier caso, el ciberbullying tiene unas propiedades que lo diferencian del acoso tradicional. La principal es el **efecto desinhibidor**, ya que el hecho de cometer estas acciones a través de la red y no de forma presencial (sin dar la cara) ayuda a que los ciberacosadores actúen de un modo mucho **más impulsivo, sin pensar en las consecuencias** o en el daño que puedan estar causando.

Por su parte, la posibilidad de poder ocultarse (haciendo uso de perfiles anónimos, falsos o la suplantación de identidad) provoca en el acosador una sensación de **poder e invencibilidad sobre la víctima**.

La falta de empatía y el hecho de verse protegidos tras la pantalla hace que cometan actos que difícilmente se atreverían a realizar de forma presencial.

No obstante, y por extraño que parezca, estas acciones pueden ser percibidas por los jóvenes como algo normal y no constitutivas de delito, a pesar de las **graves consecuencias legales** que realmente pueden acarrear.

Incluso, sin necesidad de ocultar su identidad, la **falta de empatía** y el hecho de verse protegidos tras la pantalla hace que cometan actos que difícilmente se atreverían a realizar de forma presencial.



De hecho, el ciberacosador puede que ni siquiera sea compañero en la escuela y tampoco conocer a la víctima personalmente.

Con todo esto, del mismo modo que el perfil del ciberacosador varía y ya no responde necesariamente al del “más macarra” o “más fuerte” (ahora priman las habilidades que demuestra tras la pantalla), **la posible víctima también puede ser cualquier adolescente**. Por tanto, los acosados ya no son obligatoriamente los “raritos” o los “marginados de clase”.

Al contrario, muchas veces los motivos de los ataques pueden ser la popularidad o éxito de la víctima (por envidia) u otros rasgos que no resulten tan evidentes como en el acoso escolar convencional. Es frecuente que los personajes famosos (cantantes, actores, personas públicas) reciban este tipo de agresiones online, simplemente por el papel relevante que ocupan en nuestra sociedad.

1.3. Tipos de ciberacoso: métodos y medios para cometerlo.

Existe una amplia variedad de formas que van desde el hostigamiento de la víctima y su exclusión social hasta la manipulación de datos para perjudicar a una persona en su propio nombre.

Ejemplos claros son las fotografías y vídeos hechos y publicados sin consentimiento con el fin de chantajear o humillar o las amenazas directas a través de diversas plataformas o páginas webs creadas específicamente para ridiculizar a la víctima:

- **Amenazas e intimidación**: pueden darse por teléfono, mensajería instantánea, correo electrónico, juegos, a través de comentarios en sitios web, redes sociales o foros. Frecuentemente las amenazas pueden incluir violencia o la extorsión ligada a la revelación de información comprometedora sobre la víctima o alguien cercano.

- **Acoso o acecho**: envío reiterado de textos, mensajes instantáneos no deseados o llamadas telefónicas, uso de foros públicos o redes sociales para acosar repetidamente o publicar declaraciones despectivas/difamatorias. En esta categoría también entraría el seguimiento de la actividad de la víctima y la recopilación de información sobre ella para fingir ser otra persona y así ganarse su confianza, o publicar información personal sobre la víctima o allegados sin su permiso (Doxing).

Existe una gran variedad de ataques que van desde el hostigamiento y la exclusión social hasta la manipulación de datos para perjudicar a una persona.

- **Difamación**: publicar observaciones contrarias, extender rumores o afirmar hechos falsos que afecten directa o indirectamente a la víctima, ya sea mediante insultos, montajes fotográficos, mensajes de odio o basándose en prejuicios (sexistas, homofóbicos, racistas…). También resulta frecuente el Slut-shaming (ge-

neralmente afecta a las chicas, tildadas de prostitutas) para humillar públicamente y hacer sentir culpable a la víctima por ciertos comportamientos o deseos sexuales diferentes a los socialmente aceptados.

- **Ostracismo, rechazo o exclusión**: marginar y excluir a la víctima en espacios virtuales o entornos en línea, tales como grupos de mensajería o redes sociales. Minar sistemáticamente la integración o la actividad social de la víctima.

- **Robo de identidad, acceso no autorizado o suplantación de identidad**: el "hackeo" de cuentas o perfiles de la víctima o la creación de éstos haciéndose pasar por ella para humillarla o dejarla en evidencia, así como el acceso no autorizado a su información privada. También se da, en ocasiones, la simulación de perfiles personales utilizando imágenes de la víctima o entornos virtuales falsos haciendo uso de logotipos (como en el caso de colegios).



- **Difundir información o imágenes privadas de la víctima**: intercambio público deliberado de contenido privado concebido para avergonzar o humillar, con el agravante cuando se trata de material sensible de índole sexual (crear, poseer, copiar o distribuir imágenes de menores de 18 años de edad de naturaleza indecente o sexual es ilegal, incluso si se trata de "montajes humorísticos").

En la sextorsión se chantajea a la víctima a cambio de no publicar ni extender fotografías o vídeos de índole sexual

También se incluye el envío de material pornográfico sin consentimiento o el intercambio de información privada, sexualmente provocativa o sexualmente explícita, ya sea por venganza tras una ruptura o desencuentros amorosos de cualquier tipo, independientemente de que el material o información haya sido realizado por la víctima u obtenido con el consentimiento de ésta (Sexting).

Además, en relación a este último punto y dependiendo del objetivo del acoso podemos encontrarnos con casos como la **Sextorsión**, en la que se chantajea a la víctima a cambio de no publicar ni extender fotografías o vídeos de índole sexual (muchas veces obtenidos directamente de forma consentida aunque con carácter privado por la víctima: Sexting), aunque ello pueda implicar otro tipo de acciones reprobables como la suplantación de identidad para ganarse la confianza de la víctima o la difusión de este estilo de contenidos a terceras personas.

Otro tipo de ciberacoso relevante en los medios y que está haciendo saltar las alarmas es la violencia de control entre adolescentes.

Este tipo de acciones, aunque puedan guardar relación, no son algo exclusivo del ámbito del ciberbullying. De hecho, suelen estar también vinculadas al **Grooming** (en este caso es un adulto el que ejerce el acoso sobre un menor), por lo que no conviene



mezclar conceptos y es preferible analizar estos fenómenos por separado.

Ciberviolencia de género.
Violencia de control entre adolescentes.

Otro tipo de ciberacoso relevante en los medios y que está haciendo saltar las alarmas es la **violencia de control entre adolescentes**. Esta se debe a la percepción generalizada y omnipresente que los menores tienen frente a la violencia de género. Y, además, las víctimas no quieren denunciarlo porque **no creen que sea importante, no reconocen las señales de alarma o por miedo**.

Esta forma de ciberacoso se produce a edades cada vez más tempranas con las redes sociales y la mensajería instantánea como principales protagonistas. **Son la antesala de futuros maltratos** y actitudes generalmente machistas.

Las víctimas, en su mayoría niñas adolescentes que se inician en las relaciones de pareja, son sometidas por parte de sus novios al **control exhaustivo de sus movimientos y de sus comunicaciones** con terceros. Este control invasivo con frecuencia **se ve como algo normal** tanto por quienes lo sufren como por los que lo cometen.

Según los últimos estudios del Ministerio de Sanidad, el 28,8% de las adolescentes cuenta que ha sufrido en algún momento de su vida violencia de control.

Cabe destacar que este fenómeno tiende a poner el foco sobre la violencia machista pero, en ocasiones, se esconden actitudes totalmente opuestas.

Como en la vida real, a través de la redes también hay niñas que aprovechan esta lacra de la sociedad como protección o excusa para ejercer presión o inferir amenazas a los niños. De igual manera, el control exhaustivo puede venir motivado por celos o por falta de autoconfianza a partir de actitudes tan simples como un “me gusta” en una foto o sacar de contexto determinados comentarios.

Según los últimos estudios del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, el 28,8% de las adolescentes cuenta que ha sufrido en algún momento de su vida violencia de control.

El decálogo de Pantallas Amigas, *10 formas de violencia de género digital*, ayuda a identificar estos hechos como parte del acoso de control

Estos datos evidencian la necesidad de reforzar urgentemente las **medidas de prevención y sensibilización** anticipándose a esta etapa de los adolescentes.

Con motivo del 25 de noviembre, *Día contra la Violencia de Género*, se publicó una nueva iniciativa de Pantallas Amigas: ***10 formas de violencia de género digital***, que ayuda a identificar estos hechos como parte del acoso y cambiar así la percepción actual de los jóvenes.

Estos 10 puntos son los siguientes:

- Acosar o controlar a tu pareja usando el móvil
- Interferir en relaciones de tu pareja en Internet con otras personas
- Espiar el móvil de tu pareja
- Censurar fotos que tu pareja publica y comparte en redes sociales
- Controlar qué hace la pareja en las redes sociales
- Exigir a tu pareja que demuestre donde está con su geolocalización
- Obligar a tu pareja a que te haga llegar imágenes íntimas
- Comprometer a tu pareja para que te facilite sus claves personales
- Obligar a tu pareja a que te muestre un chat con otra persona
- Mostrar enojo por no tener siempre una respuesta inmediata en línea



Ciberbaiting. Cuando el acosado es el profesor

Por otro lado, también sucede que el **objetivo del ciberacoso puede no ser un menor, pero que sí lo sea el agresor**.

En el acoso a profesores, el ataque se ejerce igualmente a través de internet y las redes sociales, con la difusión de contenidos comprometedores.

En el caso del acoso a profesores, el ataque se ejerce a través de internet y las redes sociales, con la difusión de contenidos comprometedores, extensión de rumores, etc. **Los adolescentes sacan el móvil durante la clase, graban y hacen fotos al profesor** e incluso tratan de sacarlo de sus casillas para dejar constancia de su reacción, amenazando con divulgarla o, incluso, realizan montajes modificando el aspecto para burlarse de él y lo publican en la red. Los docentes se convierten entonces en el objeto de los comentarios de los alumnos en redes como Twitter o Instagram. Así, **su imagen queda seriamente dañada** y su reputación e identidad digital en entredicho, con todas sus consecuencias.

De hecho, según el Defensor del Profesor de ANPE el **ciberacoso a docentes (Ciberbaiting)** se ha duplicado de 2015 a 2016, pasando del 9% al 19% los casos denunciados. Y han aumentado las amenazas en los de Primaria con cerca de 2.000 profesionales pidiendo ayuda el pasado curso.

El ciberacoso a docentes (ciberbaiting) se ha duplicado de 2015 a 2016, pasando del 9% al 19% los casos denunciados.

El problema se agrava cuando los padres se posicionan del lado de los menores. Con esta actitud de los adultos, se generan nuevas tensiones, malos entendidos y conflictos también entre las familias de los alumnos y los maestros. Como colofón al drama, es destacable que algunos padres llegan a compartir con sus hijos las falsas acusaciones o contribuyen a extender rumores sin contrastar, dando por buena la versión de sus hijos.

Ideas principales:

- La solución pasa por informar, educar y concienciar.
- Aprender a ser responsables y conscientes de las consecuencias de los actos. Reflexionar antes de publicar.
- Por lo general la mayoría de acciones de este tipo están tipificadas en el código penal.
- El problema en ocasiones puede venir derivado de la relación entre profesores y alumnos a través de las redes sociales. Conviene reflexionar sobre su uso en el contexto escolar.
- Debe reforzarse la autoridad del profesor, ya que con frecuencia éste se ve desprotegido para lidiar con estos problemas.
- Los centros deberían blindarse frente a falsedades y rumorología que pueda estar vinculada a su entorno.



2 La situación en España.

Las estadísticas no reflejan la realidad del problema. Existen multitud de informes y estudios con referencias diversas sobre el número de casos de ciberbullying pero, al no ser denunciados, la mayoría de sellos no quedan reflejados. Solo tienen repercusión y salen a la luz los más graves, por tanto, seguimos lejos de conocer la situación real.





Estadísticas y su significado.

Lo primero en lo que hay que detenerse es en valorar que detrás de cada cifra hay niños y niñas reales padeciendo este fenómeno a diario. La mayor parte de ellos lo llevan en silencio, sin que ni siquiera figuren en los números oficiales, por lo que sería muy inapropiado frivolizar sobre este tema.

Tampoco vale tratar de restarle importancia, menospreciar el problema o mirar a otro lado aludiendo que “son cosas de críos”. En ocasiones, estas excusas son propias de los centros educativos que se dejan llevar por el miedo a que este tipo de casos dañen su imagen y prestigio.

Hay estudios que resultan más o menos alarmantes según su procedencia y posibles intereses o implicaciones. Los menos inquietantes sitúan las cifras aproximadas de **víctimas reconocidas entre el 2-3% de la población infantil de 8 a 15 años**.

Aunque no son todas, solo este dato ya supone una gran cantidad de niños y niñas que sufren este tipo de agresiones.

Otros estudios sitúan estas cifras en un 25%, es decir **1 de cada 4 casos de acoso escolar se produce mediante el uso de tecnología**. Por tanto, es evidente la elevada disparidad de los datos conocidos y no existe una referencia real clara.

> Lo primero en lo que hay que detenerse es en valorar que detrás de cada cifra hay niños y niñas reales padeciendo este fenómeno a diario.

Por otro lado, también se alerta de que **el ciberbullying afecta en mayor grado a las chicas que a los chicos (según la Fundación ANAR, el 70% de las víctimas son chicas**), a diferencia del acoso escolar tradicional, que ofrece cifras más equitativas entre sexos.

Otros datos significativos afirman que el hostigamiento es diario para un 71,8% de las víctimas, que la herramienta más utilizada para el ciberacoso es la mensajería instantánea (81% Whatsapp) o que el 92% de las víctimas sufre algún tipo de secuela psicológica, siendo la ansiedad la más frecuente, seguida de la tristeza, la soledad y la baja autoestima.

> La Organización Mundial de la Salud (OMS) alertó, en marzo de 2016, del riesgo de depresión y suicidio como consecuencia del ciberacoso.

La **Organización Mundial de la Salud** (OMS) alertó, en marzo de 2016, del riesgo de depresión y suicidio como consecuencia del ciberacoso e informó de que **España es uno de los países donde más ciberacoso sufren los menores**, en especial los adolescentes de 13 años (séptima posición en el ránking).

No obstante, con independencia de estas cifras convendría **valorar este tipo de estudios y ampliarlos con otros aspectos**

y modificar la metodología. Los espectadores y potenciales ciberacosadores también deberían ser tenidos en cuenta, ya que resulta clave conocer en profundidad la problemática desde todos los puntos de vista.

También habría que reflexionar sobre el tipo de preguntas que se realizan, porque la información no siempre resulta evidente y pueden incluirse cuestiones más prácticas.

Aspectos legales

España es el único país de la Unión Europea que contempla de manera específica el ciberacoso a nivel penal.

La Ley de Protección de Datos regula, entre otras muchas cosas, el uso que se hace de imágenes, datos personales o vídeos en la red y estipula fuertes multas en caso de que se invada la privacidad de una persona.



Un menor puede ser el protagonista de este tipo de infracciones y, muchas veces, actúa por desconocer sus consecuencias.

Se pueden clasificar las principales **infracciones legales aplicadas a las TIC** en:

Por ahora, España es el único país de la Unión Europea que contempla de manera específica el ciberacoso a nivel penal.

- **Amenazas**: las amenazas, las injurias y las calumnias en Internet se consideran infracciones legales. Además, pueden ser juzgadas como infracciones graves si el delito se hace público y afecta a los intereses, reputación o dignidad de la víctima.

- **Acoso e intimidación sexual**: dentro de este tipo de infracciones habría que incluir la provocación sexual, que supone la distribución de materiales pornográficos a menores de edad o a otras personas con la intención de intimidarlas.

- **Delitos contra la intimidad**: difundir o revelar en Internet los datos personales o fotografías de una persona sin su previo consentimiento puede causar un perjuicio a la víctima que, según su alcance, llegue a ser valorado por nuestra legislación como infracción grave.

Con frecuencia, los menores no saben cómo actuar si son víctimas de una infracción legal o, si la estuvieran cometiendo, no son conscientes de ello.

- **Delitos de opinión**: son los relacionados con la expresión de opiniones que inciten a la violencia, la discriminación según el credo, la orientación sexual, la pertenencia a una determinada etnia, etc. Se incluyen también los que expresen apoyo y solidaridad a grupos armados o terroristas, así como publicar humillaciones hacia las víctimas del terrorismo o a sus familiares.

- **Delitos contra la propiedad intelectual**: la legislación



española toma como infractor legal a quien, con ánimo de lucro, lleve a cabo la reproducción, plagio o distribución de obras sin la autorización de los titulares de los derechos de propiedad intelectual.

- **Estafas o robos informáticos**: son las infracciones provocadas por el engaño a otras personas, con el objetivo de causar un perjuicio económico, a través de la obtención de los datos bancarios o la información financiera de la víctima.

Con frecuencia, los menores no saben cómo actuar si son víctimas de una infracción legal o, si la estuvieran cometiendo, no son plenamente conscientes de ello.

De hecho, conocer estas infracciones y sus consecuencias de modo genérico tampoco influye como razón disuasoria para los jóvenes, ya que suelen considerar que la legislación les protege

por su condición de menores. También perseveran en este tipo de actividades porque tienen la percepción de que en Internet no pueden ser localizados ni identificados gracias al anonimato.

Incluso, piensan que la Ley no se aplica del mismo modo en relación al resto de infracciones no tecnológicas, y recurren al tópico de “en internet todo vale”.

Se han llevado a cabo iniciativas positivas para combatir el fenómeno, como la puesta en marcha de un sistema de alarma temprano en centros educativos.

Medidas aplicadas

Se han llevado a cabo iniciativas positivas para combatir el fenómeno, como la puesta en marcha de un sistema de alarma temprano en centros educativos, con una serie de indicadores para detectar casos de ciberacoso que hacen posible informar a padres o a autoridades competentes.

Solo en España, Italia, Grecia, Finlandia, Croacia y Bélgica está estipulado que los profesores tienen responsabilidad de supervisar los casos de esta índole.

Además, todos los ministerios implicados disponen de **guías de actuación y prevención**, lo cual demuestra que España se toma en serio la lucha contra el ciberacoso. En Castilla y León, Madrid y Cantabria, además, se han desarrollado planes de actuación contra el ciberacoso.

Las claves de la prevención son la detección temprana y la involucración de todo el alumnado con dinámicas para la resolución de conflictos.

En el caso de Madrid, destaca la puesta en marcha de un **observatorio para la convivencia escolar** a través del test online **SociEscuela**(2) para la detección de este tipo de casos, incluido en la página **web para**

(2) www.educa2.madrid.org/web/convivencia/sociescuela
(3) www.educa2.madrid.org/web/convivencia/

la Mejora de la Convivencia y Clima Social de los Centros Docentes(3).

Del mismo modo, se han realizado numerosas **campañas de concienciación y sensibilización** con enfoques diversos. Una de las más recientes ha sido la de la Comunidad de Madrid bajo el lema ***Ante el acoso escolar, no te calles***.

La campaña se dirige sobre todo a los espectadores, con la finalidad de que se posicionen del lado de la víctima, denuncien este tipo de actitudes y abandonen la pasividad frente al problema.

Las claves de las medidas de prevención son **la detección temprana y la involucración de todo el alumnado**. Está demostrado que da muy buen resultado implicar a los jóvenes **generando dinámicas,** que trabajan entre ellos, para la **resolución de conflictos**.



Además, resulta muy positivo cultivar entre los adolescentes la **empatía, la convivencia y el compañerismo**, así como la capacidad de reacción de las posibles víctimas estimulando la **autoestima** y enseñando a **gestionar estas situaciones**.

De esta forma se minimizan, desde los primeros cursos, los posibles efectos del acoso y el ciberacoso.

Resulta muy positivo cultivar entre los adolescentes la empatía, la convivencia y el compañerismo, estimular la autoestima y enseñar a gestionar estas situaciones

Se ha comprobado que la **tutoría emocional entre iguales**, que fomenta el **respeto** y el **compromiso**, es muy efectiva.

A través de "**alumnos tutores**" de mayor edad se **protege a otros alumnos más pequeños** basándose en sus propias experiencias, y actúan como referentes que aportan la fortaleza física y emocional que pierde cualquier niño al convertirse en víctima.

A su vez, el alumno tutor obtiene grandes beneficios y **se siente valorado dentro del centro, adquiriendo compromisos** y una responsabilidad en la comunidad escolar.

En cualquier caso, los menores (y también los adultos) **deben conocer sus derechos y obligaciones en los medios digitales**, así como las posibles consecuencias de sus actos.

Se ha comprobado que la tutoría emocional entre iguales, que fomenta el respeto y el compromiso, es muy efectiva.

Con ello, además de una buena formación sobre el entorno digital en el que se mueven y se relacionan, se trata de minimizar la impulsividad a la hora de publicar según qué comentarios, fotos o contenidos y, aunque sólo sea por sus posibles repercusiones legales, que reflexionen antes de hacerlo. Se trata de una herramienta más para frenar el ciberacoso.

¿Cómo podemos evitar el ciberacoso?

3

En este apartado ofrecemos una serie de pautas para tratar de evitar o minimizar el riesgo y los efectos negativos del ciberbullying, tanto para los menores, como para los padres y los centros educativos.



3.1. ¿Cómo deben actuar los padres?

La importancia del acompañamiento y la formación

Llegamos a la sección que responde la cuestión que subtitula esta Guía: ¿Puedo conseguir que mi hijo no sea una víctima? Es una pregunta algo distinta de las habituales pues está en un escalón anterior a las preguntas habituales sobre este tema.

> Podemos educar el carácter de nuestros hijos y prepararles contra el acoso de la misma forma que les preparamos contra los amigos indeseables.

Normalmente, al hablar de ciberacoso, las recomendaciones se centran en el momento en que nuestro hijo podría enfrentarse a la acción de los posibles acosadores: ¿Qué hacer cuando es víctima de cyberbullying? ¿Cuál debería ser el papel de los padres? ¿Cambio a mi hijo de colegio?

Sin embargo, lo cierto es que antes de llegar a esa situación **podemos conseguir que nuestro hijo no sea víctima** del ciberacoso. No podemos prever ni cambiar las acciones de las personas que se relacionan con nuestros hijos, en todos sus ámbitos sociales. Pero lo sí que podemos es actuar con la normal prevención, **educando el carácter** de nuestros hijos: podemos prepararles contra el acoso de la misma forma que les intentamos preparar contra la actuación de los conductores agresivos o contra la influencia de amigos indeseables: formando y f**ortaleciendo su carácter**.

> No podemos prever ni cambiar las acciones de las personas con las que se relacionan, pero sí podemos educar a nuestros hijos.

El Dr. Luis Boza, Director de la **Fundación Aprender a Mirar** insiste en este aspecto desde hace años: “Los expertos repiten sistemáticamente que no debemos permitir que los menores utilicen las redes antes de los 14 años. ¿Por qué? Pues porque para la utilización de estas



herramientas es necesaria una mínima madurez. Los padres deben trasladar a los hijos los límites y la potencia de comunicación que tienen estos instrumentos. Si el niño, desde que empieza a interactuar en la Red, está supervisado y acompañado por adultos, aprenderá que hay unos límites que deben ser respetados". Los padres deben tener en cuenta que hasta que el usuario no aprende y no se acostumbra, la comunicación digital ejerce una influencia mucho más directa y más potente que la comunicación verbal. Pero también está el hecho de que hoy, un teléfono móvil o una tableta abre las puertas de Internet, con todo lo que eso significa.

Como sucede con la educación vial o con la conducción, **hay que trasladar las características y los riesgos de la red**, de forma clara y coherente a nuestros hijos desde el inicio. Sería una irresponsabilidad dar todo por supuesto, solo por el hecho de que nuestro hijo nos manifieste que ya sabe usar el móvil o veamos que navega por Internet mejor que nosotros mismos.

Ese es el primer paso para que usen estas nuevas herramientas de forma responsable.

Por tanto los primeros que deben tener una **actitud prudente** respecto de los dispositivos digitales son los padres. A veces, los padres, o los abuelos, regalan estos dispositivos como si se tratara de un aparato de música, una máquina de fotos o unos altavoces musicales. Creyendo que se le está haciendo un bien al niño dejándole navegar libremente por Internet o haciendo uso de su propio teléfono móvil, lo que se le está haciendo es abrir una puerta para la que puede no estar preparado.

El mal uso de la tecnología es uno de los factores que los expertos señalan como culpables de que se fomenten nuevas conductas de ciberacoso.

El mal uso de las tecnologías es uno de los factores que los expertos señalan como culpables de que se fomenten nuevas conductas de **ciberacoso entre adolescentes**. Es esencial que desde el principio el usuario interiorice los riesgos y peligros de la red, los **riesgos de la comunicación abierta**, de contestar a desconocidos o de participar en un nuevo tipo de comunicación que permite el anonimato, que es inmediata y que puede suponer una importante presión en cualquier momento del día.

Para confiar hay que hablar

Los expertos nos recuerdan que, en cualquier edad, es primordial gestionar bien la confianza y hablar con los hijos.

La mayoría de las redes sociales no permiten su uso antes de los 14 años y todos los expertos recomiendan que los menores no tengan móvil antes de esa edad. Pero lo cierto es que el primer error está en que, en muchos casos, esa precaución no se cumple, como hemos comentado ya. Pero, aunque se cumpla, alrededor de los 14 años tiene lugar la llegada de la adolescencia, un momento en el que tanto los chicos como las chicas se inician en el descubrimiento de su intimidad y c**omienza una etapa difícil en la**

comunicación entre padres e hijos. A pesar de ello, todos los profesores, psicólogos y expertos en educación, nos recuerdan que para educar, en esa edad y en cualquier edad, es primordial gestionar bien la confianza y hablar con los hijos.

Con todo, algunos padres piensan que una forma de no perder su confianza es no agobiarles y no preguntarles demasiado por sus amigos y su comunicación digital. Puede que en algunos casos sea así, pero es demasiado habitual que los padres desconozcan a qué se dedican sus hijos en internet o, incluso, si no hay evidencias contrarias, que lleguen a pensar que sus hijos siempre están navegando de forma segura y actuando con responsabilidad. Otras veces, puede que ni siquiera piensen en los posibles riesgos, mientras los chavales estén en casa y no en la calle. Y eso es un error. **El segundo paso para evitar el ciberbullying** es conocer, los lugares que visita y las personas con las que habla, sin que eso suponga una agresión a su intimidad. Y para eso hay que hablar con nuestros hijos.



Para hablar hay que tener información

Mucho antes de que lleguen a los 14 años todos los padres hablamos con nuestros hijos de determinados valores, de la amistad, de la disciplina, de la generosidad. Seguramente les intentamos inculcar **virtudes humanas** como la sinceridad, el respeto, la tolerancia… para educar su comportamiento futuro. Esa actitud es muy necesaria cuando los hijos van a entrar en contacto con la comunicación telefónica y digital, y con el ocio digital: los videojuegos, las series de TV o el cine. Se trata de realidades que no por conocidas son menos influyentes o impactantes.

El compromiso y el interés de los padres en la educación es clave cuando hablamos del control de las actividades que los hijos pueden realizar gracias a las nuevas tecnologías.

El compromiso y el interés de los padres en la educación de los hijos es clave cuando hablamos de la educación y el control de las actividades que los hijos pueden llegar a realizar gracias a las nuevas tecnologías. Por eso los padres debemos tener **información constantemente actualizada** sobre contenidos y herramientas.

Aunque no podemos decir que en nuestra sociedad nos falte información, a veces no es tan fácil encontrar **fuentes acreditadas** que nos trasladen una información completa que nos permita tomar decisiones en la educación de nuestros hijos, especialmente en todo lo que se refiere a los contenidos audiovisuales y de ocio que visitan.

La única Guía que en España traslada información completa sobre cine, series, DVD, videojuegos y webs es la revista y la APP CONTRASTE.

En España la calificación de contenidos de películas de cine la realiza el ICAA, pero esa información no está muy bien divulgada y no todo el mundo está de acuerdo con sus calificaciones,



especialmente las referidas al mundo adolescente. Para los espacios televisivos “La Ley Audiovisual establece que todos los productos audiovisuales distribuidos a través de servicios de comunicación audiovisual deben disponer de una calificación por edades, de acuerdo con las instrucciones sobre su gradación que dicte la autoridad audiovisual. Sin embargo, dichas instrucciones no han sido dictadas hasta la fecha” según nos recuerda la CNMC en su documento Resolución por la que aprueban los criterios orientadores para la calificación de contenidos audiovisuales. Y sobre los videojuegos existe el Código PEGI que obliga a los productores a informar sobre diversos aspectos de los juegos y calificarlos por edades.

Existen varias revistas que trasladan al consumidor su valoración sobre películas de cine: Decine21 y Fila7 son revistas de cine. Pero la única Guía que en España traslada completa información sobre el cine, series de TV, DVD, videojuegos, y páginas de Internet es la Revista y la APP CONTRASTE, que

están elaboradas por la Asociación de Consumidores de Medios Audiovisuales (TAC).

El mejor "control parental" es la confianza mutua

Apuntemos que, a partir de una cierta edad no es conveniente aplicarles un control exhaustivo contra su voluntad, ni recurrir a determinadas herramientas de tipo "control parental" que limiten las posibilidades o **coarten la actividad del adolescente**. Puede que, de esta forma nuestro hijo se sienta invadido en su intimidad y reaccione ocultándonos cosas de verdadera trascendencia.

Siempre es preferible abordar el problema de forma directa y con naturalidad, ofreciéndoles nuestra confianza y cariño.

En casos puntuales, las herramientas de control pueden sernos útiles, por ejemplo, con la finalidad de detectar conductas y actividades de riesgo, o para salir de dudas al apreciar cambios o rarezas en su comportamiento. Pero esta actitud debería ser el último **recurso** y solo para el caso de que el menor se cierre en banda o eluda hablar del tema.

Siempre es preferible abordar el posible problema de forma directa y con naturalidad, ofreciéndoles nuestra confianza y, en especial, nuestro cariño. Es importante hacerles ver que no se trata de un tema de control, sino de prevención, de ayuda y de educación, ya que, como padres, **buscamos siempre su felicidad** y su bienestar.

Los expertos en educación cada vez insisten más en la necesidad de tener en cuenta la relación emocional y el sentido del humor al tratar con nuestros hijos.

Esto sirve para posibles evidencias en los dos sentidos. Es decir, que el menor pueda estar siendo ciberacosado o que pueda ser él el agresor. Es evidente que debemos intervenir si se confirma cualquiera de los dos casos.

Si en alguna ocasión hemos pensado o comentado que no tenemos suficiente información o formación para ser los mejores padres de nuestros hijos, más lo sentiremos cuando nuestros hijos llegan a la adolescencia y cuando tenemos que **gestionar su confianza**.

Con los medios de comunicación digital esa "brecha generacional" puede agravarse. Y por eso es muy conveniente estar formados y preparados para ello. Además de la relación con los profesores, de la posible asistencia a cursos de orientación familiar o a la **Escuela de Familia** que promueve la **Comunidad de Madrid**, hay que investigar y descubrir cómo es nuestro hijo y cuáles son las maneras diarias con las que conseguimos que nos hable y que se interese por nuestras cosas.

Los expertos en educación cada vez insisten más en la necesidad de tener en cuenta l**a relación emocional y el sentido del humor** al tratar con nuestros hijos: decirle lo que hemos



comido para que nos hable de su comida, hablarle de nuestras películas de cine preferidas para que nos cite las suyas, dejar que se ría de nuestros gustos o aficiones, para poder comentar las suyas. En definitiva, compartir con confianza nuestra personalidad.

Pero sobre todo, como en otros ámbitos de la vida, la mejor forma de educar bien a nuestro hijo será con nuestro buen ejemplo.

La formación del carácter depende también del ejemplo

Cualquier especialista o psicólogo al que pidamos consejo sobre estos temas nos dirá que **es imprescindible hablar con los hijos** de sus diversiones y de todas sus actividades, y, por supuesto nos recomendará que hablemos con ellos de su carácter, de sus puntos fuertes y sus puntos débiles. Con los adolescentes habrá que empezar a hablar de sus aspiraciones y sus expectativas, de los valores y de la ética en las relaciones sociales.

También hay que encontrar las ocasiones para hablar con los hijos de sus amigos, compañeros y conocidos. Y de los grupos con los que se relaciona. Evidentemente, pronto habrá que sacar con ellos el tema del bullying y del ciberbullying, y descubrir juntos lo que hoy se denomina la netiqueta, que no es más que la buena educación en el mundo digital.

Los neurólogos, en educación, cada vez dan más importancia al descubrimiento en 1996 de las neuronas espejo.

Como ya hemos mencionado anteriormente, sabiendo que la tableta pone en la palma de su mano el cine, las series de la televisión y las noticias, tendremos que conversar con frecuencia de estos contenidos, que son tan cambiantes. Y, por supuesto, **hay que hacer un esfuerzo por conocer los videojuegos** que se van poniendo de moda o las redes sociales que van apareciendo. Que nuestro hijo confíe en sí mismo, que aprecie su forma de ser y



valore y fortalezca su propio carácter, ante las posibles agresiones externas, es algo que todos los padres saben inculcar casi por sentido común. Y no es necesario insistir demasiado en ello en esta guía.

Pero sobre todo, como en otros ámbitos de la vida, la mejor forma de educar bien a nuestro hijo será con **nuestro ejemplo**. Seguramente esto no es un descubrimiento para nadie y todo el mundo sabe que es el medio más eficaz, pero también que es el que más trabajo cuesta.

Nuestros hijos, especialmente los adolescentes, crecen mirándonos. Los neurólogos, en educación, cada vez dan más importancia al descubrimiento de las neuronas espejo.

No es éste el lugar más adecuado para enumerar todos los posibles usos inadecuados del móvil y de las tabletas, ni para relatar cómo podemos ser capaces de hablar más de nuestros

semejantes, allegados o conocidos. Cada uno sabe dónde están sus debilidades en su propio comportamiento.

Pero no sería demasiado arriesgado afirmar que cuando nos encontramos con un joven abusón, probablemente no lo ha aprendido por ciencia infusa; o que cuando un chico habla chillando no es solo porque él es un chillón; y todavía es más notorio el carácter de la persona que no sabe escuchar, o que siempre lleva la contraria, que todo lo discute o que solo está preocupado por los mensajes que le llegan al móvil. Sin comentarios.

Como norma general es preferible fomentar con los adolescentes una relación abierta de diálogo, basada en la comunicación con los padres y la confianza mutua.

Como norma general es preferible fomentar con los adolescentes **una relación abierta de diálogo**, basada en la comunicación con los padres y la confianza mutua: “te doy libertad si me demuestras que eres responsable y puedo confiar en ti”. De este modo, el menor se mostrará mucho más accesible a la hora de expresar sus inquietudes y dudas sobre todo aquello que le incomode en la red y que requiera de nuestro soporte.

Los jóvenes pueden **aprender por sí mismos y ganarán** en autoconfianza al no sentirse sobreprotegidos en exceso (aunque sí protegidos). La sobreprotección, con frecuencia, resulta contraproducente y es uno de los factores de riesgo del ciberbullying, ya que por el hecho de ser la nota discordante en el grupo, quedan autoexcluidos.

La sobreprotección, con frecuencia, resulta contraproducente y es uno de los factores de riesgo del ciberbullying.

No debemos negar o impedir el acceso a internet como reprimenda o castigo por un caso de esta naturaleza. Ni siquiera si pensamos que al no estar conectado no pueden meterse con él. Con esta actitud podríamos estar empeorando la situación dejándole indefenso ante

los ataques. Una situación así se vería agravada por el propio descontrol, ya que el ciberacoso seguirá sucediéndose por más que la víctima no pueda verlo o interceder.

La evasión, **negar que existe la agresión por no verla, no soluciona el problema** y todavía puede generar mayor frustración e impotencia en la víctima (la sensación de no saber lo que está pasando le generará mayor ansiedad). Los adultos no podemos hacerle sentir que la situación nos sobrepasa o no nos parace importante, porque él seguirá siendo “señalado por todos” sin saber cómo manejarlo y dejará de contar con nosotros.

Tampoco se debe culpar a la tecnología y las herramientas, ya que no son el origen del problema. Contrariamente a lo que podría pensarse, éstas suelen ser la tabla de salvación que necesitan los menores. Allí, en la red, se encuentran otras personas que han pasado por lo mismo, que se comprenden y apoyan, consiguiendo minimizar el aislamiento y la sensación de sole-



dad. Actúan como un grupo de autoayuda convencional pero esta vez, como las agresiones, se comunican online.

Los padres deben hacer un esfuerzo por **conocer y comprender estas herramientas**, para entender así mejor las situaciones que puedan darse. De este modo, pueden disponer de un mejor criterio a la hora de acompañar y guiar a los menores. Con serenidad y sentido común se llega a comprender que la **tecnología puede aprovecharse de forma responsable y positiva**.

Los padres deben hacer un esfuerzo por conocer y comprender las herramientas digitales, para entender así mejor las situaciones que puedan darse.

Es preferible que cometan errores y aprendan, pero resulta necesario que los padres se impliquen para no estar en desventaja por el desconocimiento de las herramientas que utilizan los menores.

Si les acompañamos, podemos minimizar el alcance o las repercusiones de esos errores que forman parte del aprendizaje y, posiblemente, nos darán pie a reflexiones posteriores.

Además, es muy recomendable que los padres sepan cómo actuar en caso de que sus hijos se conviertan en víctimas del ciberacoso y **dónde acudir** para buscar ayuda o denunciar si lo consideran necesario. Existen multitud de sitios de referencia que ofrecen asesoramiento profesionalizado, por ejemplo, **Líneas de Ayuda** (2).

Es muy recomendable que los padres sepan cómo actuar en caso de que sus hijos se conviertan en víctimas del ciberacoso y dónde acudir para pedir ayuda.

En última instancia, habrá que decidir si resulta conveniente reportar el caso a las autoridades, ponerlo en conocimiento del centro educativo y/o contactar con la plataforma del proveedor donde se lleven a cabo las publicaciones de ciberacoso.

(2) www.chaval.es/chavales/content/l%C3%ADneas-de-ayuda

Pasos para evitar el ciberbullying

1

Explicar a nuestros hijos los límites de la comunicación con el móvil o en Internet

2

Para evitar el ciberbullying hay que hablar de los lugares que visita y las personas con las que conecta

3

Debemos tener información actualizada de los contenidos digitales: redes sociales, videojuegos y contenidos audiovisuales en geneeral (cine, televisión, etc.)

4

Estudiar y aprender, desde muy pronto, cómo hacer para tener y generar la confianza de nuestros hijos

5

Debemos dar ejemplo a nuestros hijos en el buen uso de los dispositivos digitales

6

Convivir con las nuevas tecnologías hoy es una gran forma de acercarnos a nuestros hijos

3.2. ¿Cómo deben actuar los menores?

Evitar prácticas de riesgo asociadas al ciberacoso

Aunque se reciban mensajes ofensivos no es recomendable contestar y entrar, como consecuencia, en una dinámica de réplica.

Aunque se reciban mensajes ofensivos **no es recomendable contestar y entrar, como consecuencia, en una dinámica de réplica con envío repetido de mensajes**. Esta actitud puede dar lugar a confrontaciones que deriven en situaciones de acoso reiterado contra quien respondió al primer mensaje.

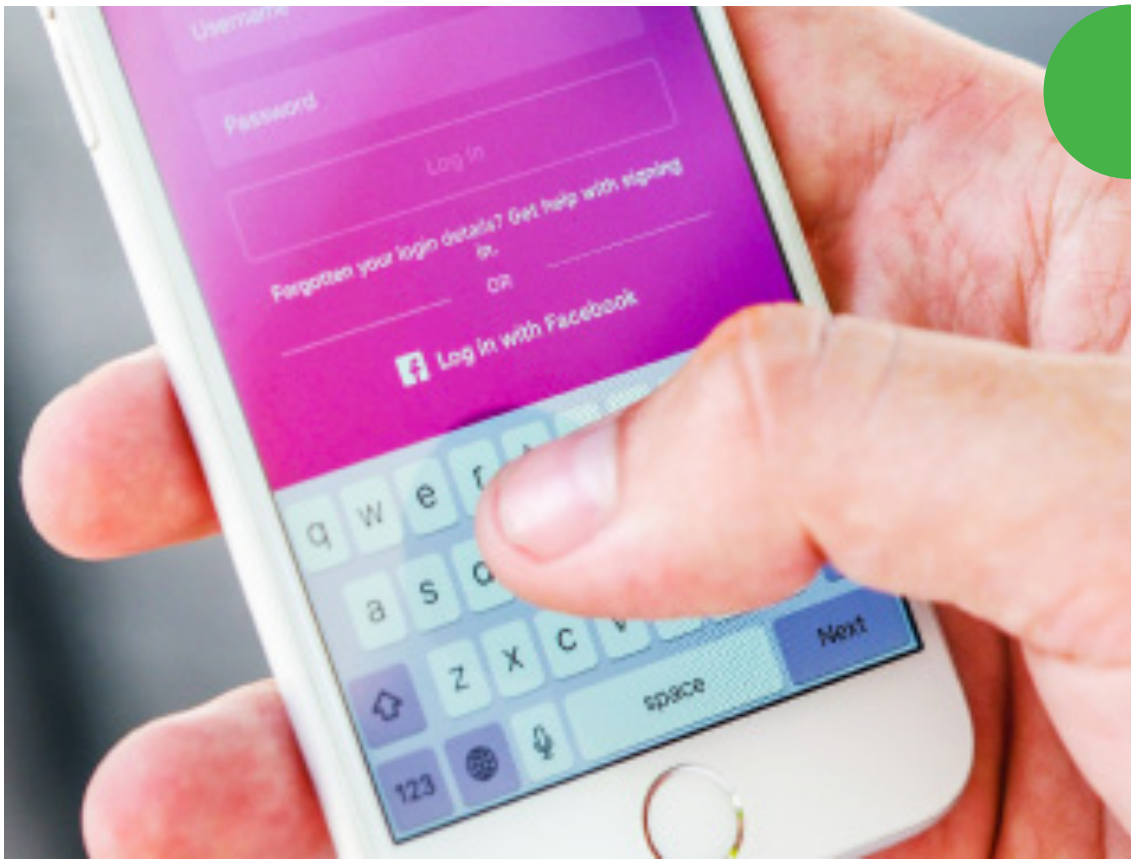
En cambio, si se ignora o bloquea a la persona que lo envía, haciendo caso omiso al mensaje, evitamos caer en la trampa de la provocación. Muchas veces el acosador es lo que busca y, si no lo obtiene, es más probable que cese en su empeño. Es preferible "morderse la lengua" o en este caso no dejarnos llevar por la reacción impulsiva y teclear algo de lo que después nos arrepintamos o provoque una reacción contraria.

Como práctica habitual, se deben cuidar las formas al comunicarnos a través de mensajes y no usar insultos o lenguaje soez. Conocer las normas de netiqueta.

Como práctica habitual, se deben cuidar las formas al comunicarnos a través de mensajes y **no usar insultos o lenguaje soez**. Conocer las normas de **netiqueta**(1) (pautas de comportamiento online) y ejercitar el respeto, sobre todo el de la privacidad de los demás, y no intentar saber más de lo que nos quieran mostrar. Evitaremos, así, invadir su intimidad.

Es una norma básica no compartir ni difundir **informaciones y/o imágenes comprometidas**, ni propias ni de otros, y tampoco rumores que puedan suponer un daño para la reputación. **Hay que evitar escudarse en el anonimato y huir de actitudes cobardes**.

(1) www.netiquetate.com



No compartir las contraseñas con nadie y procurar que éstas sean lo más seguras posibles para evitar que puedan ser adivinadas por otras personas.

No confiar en desconocidos y asegurarnos de que nuestro interlocutor sea realmente quien dice ser. Esto nos ayudará como prevención a **posibles suplantaciones de identidad**.

En caso de que estemos sufriendo ciberacoso, hacer **capturas de pantalla de todo aquello que pueda servir como prueba**. Bloquear el perfil del acosador, decírselo a un adulto de confianza y/o ponerse en contacto con alguna línea de ayuda o de denuncia.

No siempre es recomendable, pero en casos en los que el ciberacoso se cometa por canales de comunicación privados y no quede constancia pública (como por ejemplo Whatsapp o Snapchat), un recurso útil puede ser darle la vuelta a la situación

exponiendo a los ciberacosadores en canales públicos, con alguna evidencia de lo que están haciendo a fin de que desistan.

Si se observa alguna actitud susceptible de ser considerada ofensiva hacia otra persona, **mostrar rechazo y posicionarse del lado de la víctima**. En el caso de compañeros, notificarlo a un adulto o a los responsables del centro educativo. Es importante que la tolerancia sea nula en estos casos y que **no se actúe de forma pasiva**. No hay que dejarse llevar por el miedo a represalias y se debe buscar la fuerza colectiva.

Otro aspecto a destacar es la reflexión sobre lo que publicamos, ya no desde el punto de vista de la (posible) víctima o el espectador, sino del "acosador involuntario". **Antes de publicar algo conviene pensárselo bien** y valorar si lo que expresemos puede hacer sentir mal a alguien, o si se nos puede llegar a girar en contra. Aunque al ciberacoso se le presupone una intencionalidad, lo cierto es que con frecuencia se origina por acciones que inicialmente pueden no ser consideradas como tal. Dependen en gran medida de la capacidad de reacción que tenga el afectado. Una simple broma en internet pierde parte del contexto y puede ser interpretada como un ataque y motivo de confrontación con otras personas.

La diferenciación entre el rol de acosador y el de víctima no siempre resulta tan evidente. Un claro ejemplo de ello lo encontramos en el telefilm británico *Cyberbully* (2015) protagonizado por la actriz Maisie Williams. No confundir con la película estadounidense de 2011 que lleva el mismo título, en este caso protagonizada por Emily Osment.

Otras películas para que los padres tengan una idea más clara de todos estos aspectos y que invitan a la reflexión son *Desconexión* (2012) y *Hombres, mujeres y niños* (2014). Son películas con altas dosis de dramatismo, duras y que pueden resultar un tanto macabras, por lo que debemos vigilar especialmente con sus calificaciones de edad. En cualquier caso, hay escenas muy ilustrativas y ejemplos que pueden resultar prácticos para tratar ciertos aspectos y ver reflejados los enfoques desde diversos roles y puntos de vista.

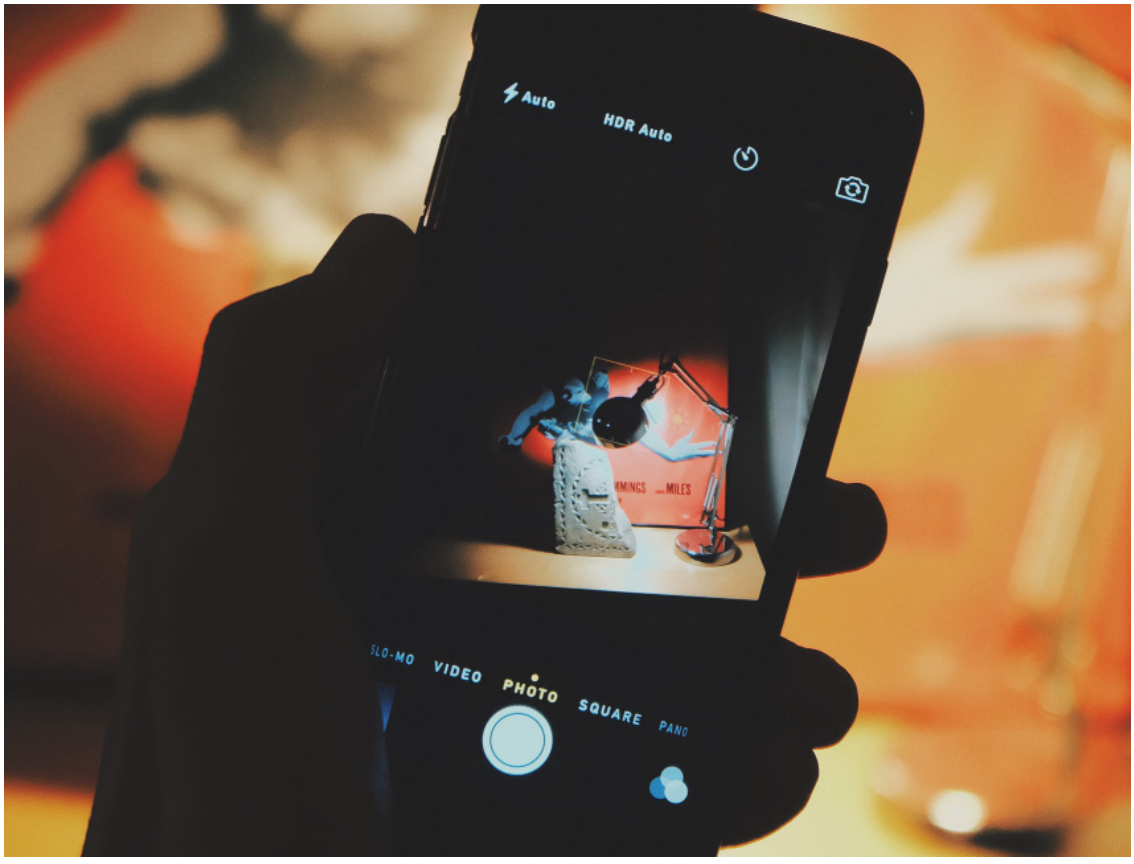
3.3. ¿Cómo deben actuar los educadores?

No vale mirar para otro lado

Una percepción errónea que suele darse en las escuelas es pensar que el ciberacoso, al suceder fuera del centro educativo, no es responsabilidad directamente suya. Sin embargo, sí que lo es.

Lo principal que deben tener claro los centros educativos es que **no pueden eludir responsabilidades frente a este problema** y que, por el contrario, tienen la oportunidad de mostrarse más **proactivos en su forma de actuar**, aplicando **medidas preventivas y no únicamente protocolos de actuación reactiva** cuando el problema ya haya sucedido.

Dicho esto, convendría que las escuelas tuvieran un **profesional especializado en estos temas**, que conozca las TIC y que



tenga capacidad de mediar en este tipo de conflictos entre menores.

En su defecto, sería preciso contar con el **soporte de terceros** que se impliquen en labores preventivas. Estas labores suponen la implementación de disposiciones tales como dinámicas entre los alumnos, tareas de concienciación sobre la realidad humana, psicológica y ética del acoso, aprovechamiento de recursos educativos, fomento del debate en clase y generación de un clima de buena convivencia digital.

Conviene capacitar a todo el profesorado, aunque sea de un modo básico. En el día a día, resulta esencial tener un equipo reparado para lidiar con estos temas.

De todas formas, convendría **capacitar en estas cuestiones a todo el profesorado en general**, aunque sea de un modo básico. En el día a día, resulta esencial ser un **equipo docente preparado** para lidiar con estos temas. A veces, actuar rápido cuando germina o explota una crisis es la única manera de resolverla favorablemente.

A su vez, los docentes deberán contribuir a la **capacitación del alumnado** ayudándoles a **detectar, analizar, valorar y tomar decisiones**; en definitiva, a crecer con autonomía, libertad y responsabilidad.

Los centros educativos también han de involucrar a los padres en los procesos de información, formación y sensibilización.

Para que se pueda dar, efectivamente, esa toma de decisiones por parte de los menores la formación pasa por que conozcan los riesgos de ser acosador y/o acosado y hagan lo posible por minimizarlos.

Un modo apropiado es plantearles retos que les permitan analizar y reflexionar sobre hipotéticas situaciones. De este modo, contribuimos a un desarrollo social y colectivo sustentado en



los valores y en los hábitos de buena convivencia y de empatía. En este sentido, es preferible que esta labor se haga de manera transversal y de forma coordinada. Por ejemplo, una buena estrategia es seleccionar una serie de conceptos troncales que permitan articular bloques de actividades con los que desarrollar y elaborar la formación y sensibilizar a los alumnos; todo ello diseminado en las diferentes asignaturas. En consecuencia, se consigue que el ciberacoso se incorpore a los contenidos curriculares a través de cada área de conocimiento.

Por otro lado, los centros educativos también han de **involucrar a los padres en los procesos de información, formación y sensibilización**. Directivos y docentes deben apoyar y alentar a los padres y/o tutores a hablar con los niños y las niñas y con los adolescentes sobre el ciberacoso.

Cuando este asunto se aborda en una conversación familiar, personalizada y siempre en un tono positivo, se contribuye, di-

rectamente, a quitar el estigma “tabú” al problema del acoso a través de internet. Y es que, en casa, los hijos deben poder hablar con sus padres de todo, sin tapujos, con confianza y sin respuestas esquivas.

Aunque en la adolescencia parece que los progenitores han perdido autoridad, en el fondo, su palabra es la referencia más sólida para el joven que busca orientación y puntos de apoyo en un mundo cargado de dudas, amenazas a su seguridad y búsqueda de identidad.

Aunque en la adolescencia parece que los progenitores han perdido autoridad, en el fondo, su palabra es la referencia más sólida.

En este sentido, es mejor escucharles a fondo, preguntarles mucho, contestar sinceramente lo que se sabe y emplazarles a otro encuentro, mientras se buscan respuestas a lo que no se sabe. Nunca reaccionar con evasivas. Es mejor decir “no sé, pero vamos a encontrar juntos la respuesta” que sacarnos el problema de encima restando importancia.

Retornando al colegio, es fundamental que la dirección del centro conozca los **protocolos de intervención**. De existir algún proyecto contra el acoso que se ofrezca en su Comunidad deberán adoptarlo y, si es necesario, adaptarlo a las particularidades de su estructura escolar; lo que supone establecer su propia política de actuación.

Nunca reaccionar con evasivas. Es mejor decir “no sé, pero vamos a encontrar juntos la respuesta” que sacarnos el problema de encima restando importancia.

De todas formas, cualquiera que sea el protocolo deberá contemplar las siguientes fases:

- La detección y la obtención de información preliminar
- La valoración del caso: indagación y primeras respuestas

- El Plan de actuación
- Evaluación y seguimiento del Plan
- Información y sensibilización: la necesidad de prevenir

Un documento de referencia que complementa a la perfección la presente guía es ***CIBERBULLYING GUÍA DE RECURSOS PARA CENTROS EDUCATIVOS. La intervención en los centros educativos: Materiales para Equipos Directivos y acción tutorial***(3) publicado por el Defensor del Menor en la Comunidad de Madrid. Incluye multitud de ejemplos, experiencias prácticas y actividades.

Por nuestra parte, a continuación, ofrecemos una pequeña encuesta que puede llevar a la dirección de un centro educativo a conocer si su institución está preparada para afrontar con eficacia esta problemática que afecta a los menores.



(3) www.madrid.org/bvirtual/BVCM013909.pdf

¿Cómo saber si mi centro escolar está preparado para afrontar un caso de ciberbullying?

1. ¿El personal de la escuela es consciente de las diferentes formas que puede tener el ciberacoso y de las características específicas del ciberbullying?

2. ¿Comparte la escuela un entendimiento claro de lo que es el ciberbullying y por qué no es aceptable?

3. ¿Apoya la escuela a todo el personal en su deber de entender, prevenir y responder al ciberbullying a través de políticas, procedimientos y oportunidades regulares de capacitación y desarrollo?

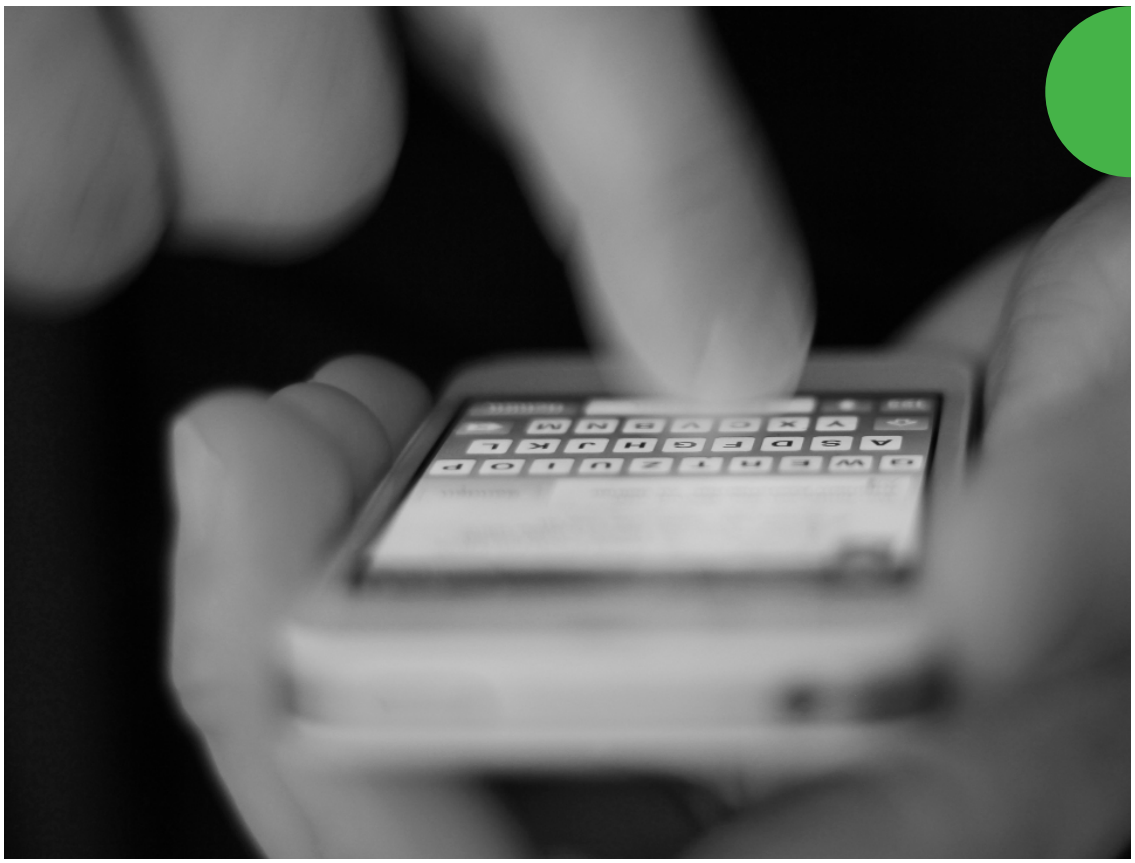
4. ¿Está la escuela familiarizada con las leyes clave y la orientación legal que se relacionan con el ciberbullying?

5. ¿La escuela aborda efectivamente el abanico de cuestiones relacionadas con prejuicios?

6. ¿Se han establecido, en el plan docente, una serie de valores que sirvan para sensibilizar a los menores contra las humillaciones a otros alumnos y las actitudes cobardes?

7. ¿Se trabaja en el aula para prevenir los prejuicios, las falsas apariencias o la necesidad de sobresalir en temas intrascendentes (por ejemplo, el físico, el numero de amigos en las redes, los comentarios favorables en los perfiles, etc.)?

8. ¿Se asume en la escuela que, en cualquier momento, puede darse un caso de ciberacoso entre los alumnos y, por tanto, hay que estar alerta?



Medidas para su prevención

No basta con estar preparados para reaccionar por si sale algún caso a la luz y, entonces, aplicar convenientemente los protocolos de intervención. **Los educadores deben implicarse a todos los efectos** con el fin de propiciar un uso responsable de internet entre los alumnos. Saber y enseñar a ponerse en el lugar de la víctima ayuda a evitar actitudes que pueden dar lugar a los acosos.

Las escuelas y otros entornos educativos deben adoptar **medidas proactivas** para ayudar a prevenir el ciberacoso y reducir el impacto de cualquier incidente que ocurra.

- Cada escuela del Estado debe tener una política propia clara para abordar todas las formas de intimidación. Esta política tiene que ser entendida y aplicada por toda la comunidad escolar.

- Cada una de las escuelas debe seguir las leyes contra la discriminación y su personal debe actuar para prevenir dicha discriminación, así como el acoso y la victimización dentro del recinto.

Afrontar eficazmente el ciberacoso es un compromiso permanente de toda la comunidad escolar en su conjunto: padres, profesores y alumnos

Afrontar eficazmente el ciberacoso es un compromiso permanente, por ello **toda la comunidad escolar** en su conjunto debe:

- Entender y hablar sobre el ciberacoso
- Mantener las políticas y prácticas actualizadas
- Facilitar la presentación de informes
- Promover los usos positivos de la tecnología
- Evaluar el impacto de sus actividades

Cuando nos referimos a que toda la comunidad escolar debe estar involucrada, estamos incluyendo tanto a los alumnos como a los maestros, pero también al personal de apoyo, a los padres y/o tutores, a los directivos y todas las personas que brindan apoyo, ya sean monitores o conserjes o empleados del área administrativa.

La participación colectiva favorece la promoción del respeto mutuo y la confianza, con lo que se contribuye directamente a reducir los incidentes.

Todos ellos, sin exclusión, deberían tomar parte y participar activamente en la prevención de cualquier forma de intimidación. Muchas veces, por ejemplo, lo que percibe un monitor o monitora de comedor se le escapa a un profesor en clase.

Siempre que sea posible y apropiado, **las políticas y los pro-**

cesos deben ser discutidos, acordados y desarrollados colectivamente. Esta participación colectiva puede favorecer la promoción del respeto mutuo y la confianza, con lo que se contribuye directamente a **reducir los incidentes y el impacto de los mismos**.

Algunas escuelas han descubierto que adoptar un **enfoque creativo** para comprender y hablar sobre el acoso escolar y el ciberbullying puede ser particularmente eficaz. Por ejemplo se puede llevar a cabo la producción de obras de teatro, películas o cortometrajes, canciones, sitios web, juegos y carteles, así como la realización de concursos sobre el tema o el hacer uso de las herramientas y tendencias de la red que permitan darle ese enfoque.

El hecho de que este tema esté presente, se hable y se debata sobre ello, y desde todos los frentes, propiciará que se reflexione. Del mismo modo, con tal dinámica, los menores invo-



lucrados en cualquiera de los roles adquirirán capacidades para hacerle frente. Incluso los que hayan desarrollado conductas como acosadores podrán recapacitar y replantearse dichas acciones al comprender mejor el fenómeno y ponerse en la piel de la víctima. En definitiva, trabajar **el compañerismo y la empatía** es la clave de la prevención.

Algunas escuelas han descubierto que adoptar un enfoque creativo para tratar el acoso escolar y el ciberbullying puede ser particularmente eficaz.

Junto con esto, también ayudará a **mejorar la percepción** de qué puede ser considerado ciberacoso y cuándo una broma aparentemente inocente puede hacer incomodar al menor que la recibe. En muchas ocasiones, ni siquiera son conscientes de las consecuencias de sus actos.

De hecho, el 75% no se considera a sí mismo un acosador y no percibe como grave el efecto que pueda tener sobre la persona afectada. Estas actitudes deben dar paso a ejercicios como preguntarse "¿cómo me sentiría si esto me lo hicieran a mí?". **Los alumnos pueden y deben aprender a ponerse en el lugar del otro**, a ser conscientes y consecuentes con sus acciones.

En la misma línea, se debe alentar a los niños y jóvenes a asumir la responsabilidad de sus propios actos y, a la vez, a estar preparados para saber cómo responder si fueran víctimas o testigos.

El 75% no se considera a sí mismo un acosador y no percibe como grave el efecto que pueda tener sobre la persona afectada.

Evidentemente, **el papel de los espectadores es fundamental**, ya que es un rol que con el ciberbullying cobra especial importancia.

Los espectadores o testigos son los compañeros de clase y otros usuarios que, al ver una acción en contra de alguien, deberían tomar partido posicionándose naturalmente del lado de la víctima y no reaccionar de un modo pasivo. No vale el "esto



no va conmigo" o el "reír las gracias", ya que un simple "me gusta" o compartir una foto o vídeo comprometedor para alguien (que, incluso, ni siquiera conozcamos) puede contribuir negativamente en el estado de ánimo y la autoestima de la víctima. Por el contrario, esos mismos espectadores deberían apoyar a la víctima, evitando que se sienta sola y desplazada.

En este sentido, una lectura que recomendamos es ***Bajo mi piel*** de Nidia Represa, una novela protagonizada por una joven llamada Mara (personaje ficticio), cuya historia está inspirada en las propias experiencias de su joven autora como víctima de acoso escolar y ciberbullying.

El libro puede ayudar a comprender el problema sea cual sea el rol con el que se identifique el lector. Ofrece la posibilidad de reflexionar sobre esta cuestión a los educadores y de él se pueden extraer aspectos para trabajar en clase. También da luces sobre cómo reaccionar y **ayudar a otras posibles víctimas**.

De hecho, en palabras de su propia autora, destaca que este tipo de actitudes pasivas eran lo que más le afectaba, por encima del propio acto detonante del ciberacoso. Ella los define directamente como acosadores pasivos.

Hay que adaptar la forma de abordar el ciberacaso en esa etapa, sin necesidad de explicitarlo ni entrar en detalles innecesarios.

Por otro lado, las labores preventivas deberían reconsiderar la edad de iniciación, ya que la edad en la que un niño se estrena en la red es, cada vez, más prematura. Además, también es cierto que **a edades más tempranas los menores se muestran mucho más receptivos** y permeables a la hora de tratar estos temas.

Lógicamente, habrá que adaptar la forma de abordar el ciberacaso en esa etapa, sin necesidad de explicitarlo ni entrar en detalles escabrosos innecesarios, pero sí que será preciso aportar esos valores que resultan tan necesarios, mientras se refuerzan sus capacidades desde un principio.

Nunca es demasiado pronto para trabajar la empatía, el compañerismo y la autoconfianza. Si comenzamos a inculcarles estos valores, así como conocimientos y nociones sobre su privacidad o el respeto a la de los demás, luego será más sencillo aplicar otro tipo de medidas más directas.

En el ámbito familiar, sanitario, social y escolar, hay una sensación generalizada de que se actúa tarde y mal.

Por lo general, en el ámbito familiar, sanitario, social y escolar, hay una sensación generalizada de que se actúa tarde y mal. Cuando los jóvenes ya no responden adecuadamente a este tipo de inputs pedagógicos es porque ya han desarrollado malos hábitos de uso en la red. Estos hábitos, una vez se han hecho un hueco en sus rutinas, son mucho más difíciles de corregir en la agitada etapa de la adolescencia.

Otro punto clave que conviene destacar, y al que ya hacíamos referencia como una de las fases que debe incluir el protocolo de intervención, es la **detección y la obtención** de información preliminar. La realización de tests, así como las tutorías con y entre alumnos, resultan recursos prácticos en este sentido.

Esta detección debe contemplar no sólo a las posibles víctimas, sino también a posibles acosadores, atendiendo a los síntomas y evidencias ya comentados en el apartado 1.1. En estos casos, la detección debe poner el foco en las conductas violentas y agresivas o en las respuestas que denoten una clara falta de empatía.

De igual forma, conviene **facilitar el proceso** de denuncia, tanto por la víctima como por los testigos o espectadores. La confidencialidad y seguridad proporcionada a tal efecto también resultarán fundamentales para proteger y reducir la sensación de miedo que puedan tener a la hora de dar este paso.



Conviene minimizar el tópico tan extendido del “chivato” y substituirlo por el nombre que realmente define la acción: el “defensor de una víctima” y el que “actúa contra una injusticia y una cobardía”.

Conviene minimizar el tópico tan extendido del “chivato” y substituirlo por el nombre que realmente define la acción: el “defensor de una víctima”.

Debemos enseñar a que **las víctimas demuestren que sufren ciberbullying**, ya que casi siempre se puede justificar con fotografías, comentarios y capturas de pantalla; cosa que no ocurría con el acoso tradicional, a no ser que se contara con el apoyo de un compañero de clase.

Debe combatirse la vergüenza y el sentimiento de culpabilidad ya que, contrariamente a lo que pueda parecer, exponer el caso (y no sufrirlo en silencio) puede contribuir a que otros compañeros y usuarios en la red empaticen con la víctima.

Un ejemplo de éxito que ha tenido especial notoriedad y repercusión es el **programa KiVa**, aplicado en Finlandia y que se está haciendo extensible a otros países. Dicho programa consiste en incorporar dinámicas en las aulas a través de veinte sesiones a lo largo de su currículum académico, que hacen que los alumnos trabajen todos los aspectos importantes relacionados con el acoso escolar y la convivencia entre compañeros.

Deben combatirse la vergüenza y el sentimiento de culpabilidad, ya que exponer el caso puede ayudar a otros.

En España, salvando las distancias, existen diversos programas que van en esta línea, como por ejemplo el **Programa de Educación Audiovisual** de la Fundación Aprender a Mirar.

A través del mismo, se ha iniciado un proyecto específico para tratar el ciberbullying, que cuenta con el apoyo específico del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.



Esta Fundación(4) organiza sesiones informativas y formativas para padres y profesores, talleres para alumnos y ofrece unas claras pautas de prevención que pueden aplicarse en los centros. Estos servicios pueden contratarse o solicitar información a través de info@fundacionaprenderamirar.org o llamando al 93 488 17 57.

Móvil en clase, ¿sí o no?

Otro debate que se suscita en los centros educativos es el de si se debe **prohibir el uso del teléfono móvil en clase o bien aprovecharlo como herramienta educativa**.

Desde múltiples organismos se anima a usar el móvil para potenciar su uso pedagógico “como herramientas para consultar información, para contrastar hipótesis o para buscar aplicaciones útiles a las materias que se están impartiendo en clase”.

(4) www.fundacionaprenderamirar.org

Esto queda claro en cursos más avanzados. Pero, lamentablemente, el día a día de las clases de primaria y secundaria es muy diferente y los móviles son generalmente un **foco de distracción y origen de problemas de conducta** por falta de unas normas claras que pauten su utilización en el aula. Esta situación es aún más grave cuando se usa para ejercer ciberbullying.

En las clases de Primaria y Secundaria los móviles son, generalmente, un foco de distracción y origen de problemas de conducta.

Algunos centros optan por vetar su utilización, otros dejan la decisión en manos del profesor de turno, lo cual en ocasiones les genera cierta indefensión a la hora de **requisar el terminal en caso de un uso indebido**.

En este sentido, queremos destacar una experiencia que se dio en Noruega y que ha tenido gran éxito y acogida tanto por parte de los alumnos y profesores, como de los padres, y que perfectamente podría replicarse aquí.

La iniciativa consiste en habilitar un "**hotel**" a modo de caja de madera con **departamentos donde los móviles son colocados** cada uno en su correspondiente estante al llegar a clase. Cuando termina la jornada, estos dispositivos son recogidos.

La iniciativa consiste en habilitar un "hotel" a modo de caja de madera con departamentos donde los móviles son colocados al llegar a clase.

De este modo, los alumnos saben que su teléfono está **seguro, visible y localizable** en caso de emergencia, mientras asumen que **no pueden emplearlo en horas lectivas**, ni en el patio, a no ser que el profesor así lo indique para alguna actividad concreta.

La medida inicialmente causó escepticismo entre los adolescentes. No obstante, ahora todos la han aceptado de buen grado y la ven muy positiva.

Cómo detectarlo y actuar en caso de confirmarse

4

Tal como apuntábamos en el apartado anterior, la fase de la detección y la obtención de información preliminar resulta importantísima, ya que un descubrimiento precoz posibilitará actuar antes de que sea demasiado tarde o que las consecuencias sean más graves.



Tal como apuntábamos en el apartado anterior, la fase de la detección y la obtención de información preliminar resulta importantísima, ya que una **detección precoz** posibilitará actuar antes de que sea demasiado tarde o que las consecuencias sean más graves.

> Los adultos debemos estar atentos a cambios de conducta o síntomas que nos puedan alertar de que algo está sucediendo.

También hemos visto cómo se debe abordar este aspecto en los centros educativos. Sin embargo, a la vez, esta labor es fundamental en casa, por parte de los padres. En este caso, hablábamos de **acompañamiento parental** y de que un control exhaustivo e intrusivo podría ser contraproducente.

Por tanto, creemos conveniente apuntar algunas **pautas** para que los padres sepan cómo deben proceder, permaneciendo siempre atentos a cambios de conducta o síntomas que nos puedan alertar de que algo está sucediendo.

Cómo supervisar la actividad del menor sin "espiarle"

No hay soluciones únicas para supervisar lo que los niños hacen en la red, porque cada caso es diferente.

> Cuando se trata de los medios de comunicación y de la tecnología, conviene establecer una relación de confianza entre padres e hijos.

Cuando se trata de los medios de comunicación y de la tecnología, conviene establecer una relación padres-hijos en la que sus hijos acudan a los padres si algo incómodo o inadecuado les sucede en la red. Debemos hablar con ellos sin prejuicios y alentarlos a compartir con nosotros las aplicaciones y sitios web que les gustan. Eso demostrará que el interés va **más allá de la vigilancia de sus actividades**.

La mayoría de los niños utilizan la tecnología y las redes so-



ciales con total normalidad y disponen de habilidades técnicas innatas que exceden con mucho su juicio. Como padres, es nuestra responsabilidad **establecer reglas** y contribuir a que conozcan las consecuencias del mal uso. Básicamente, se trata de ayudarles a que apliquen el **sentido común**.

Debemos **eludir las prohibiciones**, obligaciones e imposiciones restrictivas, como exigirles las contraseñas. Los adolescentes no quieren estar sujetos a normas, quieren su espacio y disponer de una privacidad que no se vea amenazada. Además, la mayoría tienen la suficiente habilidad e ingenio como para sortear y evitar casi cualquier medida de restricción o supervisión impuesta.

Como decimos, **conviene acompañarles** en su actividad sin estar encima de ellos. Por ejemplo, mostrando interés ocasionalmente mientras estamos haciendo otras labores cotidianas en casa. De este modo, evitaremos que se encierren en “su

burbuja" y se aíslen de todo lo que les rodea.

Las reacciones que tengan los menores podrán **alertarnos** si se tornan demasiado esquivas o agresivas, si tratan de ocultarnos la pantalla o disimular haciendo ver que están en otra cosa diferente a la que realmente les ocupa. Algunos indicios serían los cambios de hábitos no solo en el uso de dispostivos tecnológicos.

Hay que estar atentos a las, faltas de asistencia a clase, la reducción drástica del rendimiento escolar, el abandono de actividades preferida…

Hay que **estar atento** a las faltas de asistencia a clase, la reducción drástica del rendimiento escolar, el abandono de actividades preferidas, los cambios en la manera de comer, así como variaciones de peso, vómitos y diarreas sin motivo aparente, miedo a los recreos, cercanía excesiva a los adultos, apatía, o falta de defensa ante bromas aparentemente inofensivas.

No debemos olvidar que **somos un referente para ellos**, por lo que no podemos recriminarles algo que nosotros hagamos mal sistemáticamente. Deben ver el tipo de comportamiento que queremos que emulen como, por ejemplo, evitar el uso del móvil durante las comidas o reuniones familiares.

El primer paso es tratar de paliar y minimizar los efectos negativos que el ciberacoso haya podido causar o esté causando.

Intervención en caso de confirmarse

Si finalmente corroboramos que nuestro hijo/a está siendo víctima de un ciberacoso, lo primero será **evaluar el caso**. Dependiendo del alcance y lo afectado que pueda estar nuestro hijo/a deberemos proceder e intervenir de uno u otro modo. En cualquier caso, el primer paso será **tratar de paliar y minimizar los efectos negativos** que el ciberacoso haya podido causar o esté causando.

En definitiva, las palabras son sólo eso: palabras. Debemos ayudar a que el menor ponga en situación el contexto e interiorice lo que le está sucediendo. **Asumirlo, seguir adelante** y procurar que no le afecte más de lo necesario. **Darle la importancia justa** que se merezca y no caer en el victimismo que suele desarrollarse cuando un niño/a es sometido al bombardeo constante de pequeñas cosas que, en conjunto, se hacen insostenibles y se maximizan.

Internet es enorme y nunca podremos librarlo de todos los comentarios intimidatorios y malos, así que ¿por qué preocuparnos por las cosas que están fuera de nuestro control? Debemos ayudarle a **reforzar su capacidad de resistencia** y de cómo hacerle frente, así como su autoestima. El ciberacoso es parte de la vida, y necesitamos saber cómo lidiar con ello sin venirnos abajo.

Podemos **buscar ayuda** y asesoramiento en alguno de los



canales habilitados para ello, pero las autoridades sólo deben ser contactadas si existe una amenaza real de violencia, o hay evidencias de una infracción de la ley en cualquiera de sus formas.

Ofrecer ayuda nuestro hijo/a a la hora de bloquear los perfiles de usuarios que les hayan incomodado, cambiar la configuración de privacidad…

Si es así, lo primero será **ofrecer ayuda** a nuestro hijo/a a la hora de bloquear los perfiles de usuarios que les hayan incomodado, cambiar la configuración de privacidad, eliminar contenidos que haya que reportar a una determinada plataforma y todo aquello en lo que el menor no haya reparado y pueda estar afectándole. En definitiva, se trata de seguir los siguientes pasos:

1. Bloquear al usuario
2. Permanecer fuera del sitio
3. Ignorarlos
4. Reportar a la plataforma sobre el usuario acosador
5. Actuar como si no te molestara, tal vez así el acosador desista

Es importante reunir pruebas, mediante capturas de pantalla o guardando conversaciones, antes de que los contenidos públicos sean retirados.

Además de seguir estas pautas, también podemos **buscar información** en internet que se ajuste más al caso concreto que tengamos entre manos.

Siempre encontramos **experiencias** de otros padres y menores con problemas **similares**, así como información de ayuda tanto de otros usuarios como a través de informes y documentación especializada. Cuanto más informados estemos, mejor preparados para anticiparnos a lo que esté por venir.



¿Qué hacer con el contenido público del ciberacoso?

Además de las medidas vistas anteriormente, debemos proceder a la **contención del problema**. Para ello, el foco debe ponerse sobre los contenidos propios del ciberacoso que sean públicos y sobre su nivel de exposición, atendiendo a su gravedad y posibles implicaciones legales.

Si las imágenes u otros datos propios del ciberacoso violan la ley, deben ser **preservados** apropiadamente **como evidencia**. Es importante reunir pruebas, principalmente mediante capturas de pantalla o guardando conversaciones, antes de que los contenidos públicos sean retirados.

Debe quedar constancia del ciberacoso y de los implicados, ya que podría ser necesario en caso de proceder con una denuncia. Es importante que en la medida de lo posible figure la fecha y hora, el contenido del mensaje y la identidad del remitente

(por ejemplo, nombre de usuario, correo electrónico, dirección web del perfil o contenido). En estos casos, deberemos **contactar** previamente **con las autoridades** y atender a sus indicaciones.

Si el contenido es perturbador pero no ilegal, entonces debemos tomar medidas para tratar de contener el incidente tan pronto como sea posible.

De hecho, la obtención de dichas pruebas debe acometerse desde un principio y es algo que el menor también debe tener claro, ya que será i**mportante demostrar el origen** y evolución del caso a fin de demostrar la reiteración e intencionalidad del mismo. Si lo dejamos pasar, luego pueden surgir complicaciones y no tendremos modo de demostrarlo. Además, el origen del ciberacoso generalmente no estará en conocimiento de los padres y la solución pasa porque los menores sean conscientes de la importancia de que quede constancia de todo.

Si el contenido es perturbador pero no ilegal, entonces debemos tomar medidas para tratar de contener el incidente tan pronto como sea posible y **eliminar el contenido** que se ha utilizado para difundir el ciberacoso. Es vital actuar con celeridad, ya que si retrasamos esto el problema puede extenderse y volverse incontrolable.

La ruta más rápida y eficaz es que la persona que originalmente lo haya publicado lo elimine, a ser posible anticipándonos a su difusión.

La ruta más rápida y eficaz para ello será que la persona que originalmente lo haya registrado o publicado lo elimine, a ser posible anticipándonos a su difusión, ya que de este modo atajamos el problema de raíz. Si se conoce a la persona responsable:

- Explicar por qué el material es dañino y solicitar que lo elimine. El personal de los centros educativos puede intervenir y pedir a los alumnos que borren contenido ofensivo de sus teléfonos móviles u otros dispositivos.

- La negativa a eliminar dicho material de un dispositivo personal es probable que constituya un motivo razonable para su confiscación.

- Si persiste la negativa a eliminar el contenido, se debe contactar con sus padres o tutores.

- Se puede pedir a los alumnos que indiquen a quién han remitido la información, y dónde se ha publicado.

Si no se conoce a la persona responsable:

- Ponerse en contacto con el sitio o servicio que aloja el material, ya sea mediante los sistemas de reporte propios de cada plataforma o haciendo un informe para obtener la eliminación del contenido.

- Los proveedores de servicios deben eliminar el material que



viola sus términos y condiciones. En mayor o menor medida, todos los proveedores conocen este problema y son conscientes de su parte de responsabilidad, por lo que disponen de sistemas semi-automatizados para intervenir de forma rápida.

- El proveedor de servicios puede bloquear a determinados usuarios, retirar materiales o incluso eliminar las cuentas de quienes abusan del servicio.

Cuando el contenido ya ha sido difundido y escapa a nuestro control, entra en juego otro factor: la huella digital.

Identidad digital y derecho al olvido

Cuando el contenido ya ha sido difundido y escapa a nuestro control, entran en juego otros factores. Por un lado, la identidad o **huella digital del menor**, es decir, el rastro de información y contenidos vinculados al menor que queda en la red y, por tanto, lo que ésta dice sobre cada persona.

Incluso lo que no hagamos en la red también define nuestra identidad digital. De ahí surge el concepto de reputación online, que depende de cómo se vaya configurando la citada huella.

Conviene recordar que en internet cualquier información o contenido (fotos etiquetadas, datos personales, imágenes, vídeos, comentarios...) que compartamos a través de las diversas tecnologías, ya sea de forma pública o privada, independientemente del medio utilizado (redes sociales, mensajería instantánea…) puede ser accesible por terceros ajenos a esa herramienta.

Lo que se publica en internet puede quedarse indefinidamente en la red y, en cierto modo, conformará nuestra identidad digital.

Lo que se publica en internet puede quedarse indefinidamente en la red y, en cierto modo, conformará nuestra identi-



dad digital en el presente y, si no se remedia, en el futuro.

Otro aspecto remarcable es que los padres también tienen parte de culpa en la identidad digital y la huella dejada en internet sobre sus hijos cuando exponen sus imágenes o cuando cuelgan contenidos que aluden a su persona.

Y los propios menores también son responsables de lo que publican ellos mismos(1) : una opinión vertida de la que luego puedan arrepentirse, información que pueda ser aprovechada por terceros con malas intenciones…

Pero volviendo al tema que nos ocupa, los contenidos propios del ciberacoso evidentemente tienen una incidencia clara en dicha huella digital y, por tanto, implican unos derechos de imagen por parte del menor y afectan directamente a su privacidad, por lo que hay que tener en cuenta los aspectos legales rela-

(1) www.cuidatuimagenonline.com

cionados. En cuanto a los aspectos relativos a la privacidad del menor, a partir de los catorce años éste puede recurrir directamente a organismos como la **Agencia de Protección de Datos** (AEPD) y solicitar la retirada de determinados contenidos que vulneren sus derechos. En edades inferiores, deberán ser los padres los encargados de velar por el cumplimiento de estos derechos.

En cuanto a contenidos ofensivos o que atenten contra la dignidad del menor, siempre podemos ejercer el derecho al olvido.

En cuanto a contenidos ofensivos o que atenten contra la dignidad del menor, siempre podemos ejercer el **derecho al olvido**. Según la reciente reforma de la **Ley Europea de Protección de Datos**, se podrá exigir la retirada de datos íntimos de las redes sociales si estos fueron recogidos o difundidos cuando los aludidos eran menores de edad.

Para ello, podemos acudir a los formularios de Google Inc, a fin de que los contenidos dejen de indexarse; aunque el hecho de que dejen de indexarse no implica su retirada, ya que el contenido depende en última instancia de la plataforma que lo aloja.

Identificar al acosador

Aunque la tecnología aparentemente permite el anonimato, hay maneras de averiguar desde dónde se publicaron mensajes o datos.

Aunque la tecnología aparentemente permite el anonimato, hay maneras de averiguar desde dónde se publicaron mensajes o datos. Del mismo modo, por el contexto podemos llegar a descubrir de quién se trata.

En los casos en que se desconoce la identidad de la persona que realiza el ciberacoso, hay algunas preguntas clave que deben formularse:

- ¿Se llevó a cabo la intimidación en el sistema escolar? Si es

así, ¿hay registros en la escuela para ver quién era? ¿O hay registros de que el estudiante estaba utilizando un dispositivo en particular en el momento en que ocurrió el incidente? El administrador de la red escolar o del soporte técnico podrán decirle lo que es posible.

- ¿Hay testigos identificables o grupos de amistad que puedan proporcionar información? Puede haber otros que hayan visitado el sitio ofensivo y hayan dejado comentarios o que hayan recibido copias de imágenes.

- Si la intimidación no se llevó a cabo en el sistema escolar, ¿se hizo desde un móvil, un determinado servicio de Internet o juego? El proveedor de servicios, cuando se le pide, puede tomar algunas medidas para detener el abuso bloqueando al agresor o eliminando el contenido que considere difamatorio o que incumpla sus condiciones de servicio. Sin embargo, será necesaria la intervención de las autoridades.



- Si la intimidación fue a través de teléfono móvil, ¿la persona responsable ha retenido su número? Si es así, es importante registrar la fecha y hora del mensaje y ponerse en contacto con el operador móvil. Se pueden adoptar medidas para rastrear la llamada, pero también será necesaria la participación de las autoridades.

Una vez identificadas las personas responsables del ciberacoso, es importante que se apliquen sanciones apropiadas.

Una vez identificadas las personas responsables del ciberacoso, es importante que se apliquen **sanciones apropiadas**, tanto por vía legal si corresponde como medidas correctivas adoptadas por el centro educativo.

Los individuos o grupos que realizan el ciberacoso pueden decir que se trata sólo de “bromas” y que su comportamiento ha sido mal interpretado. Ellos pueden creer que el problema no es que están intimidando a otra persona, sino que la víctima ha reaccionado mal a su comportamiento (por ejemplo, “no tiene sentido del humor”).

En cualquier caso, la escuela debe trabajar con el objetivo de asegurar que **reconocen las consecuencias** de sus acciones y que sean conscientes de que se les apoya para que cambien su actitud, comportamiento y la forma en que utilizan la tecnología.

Quizá no tengamos que centrarnos tanto en la búsqueda de culpables si, con ello, desatendemos a nuestro hijo/a.

¿Perseguir al culpable?

Quizá no debamos centrarnos tanto en la búsqueda de culpables o responsabilidades y poner más el foco en nuestro hijo/a, en **cómo sobrelleva el problema** para intentar que no vaya a más.

En el ciberbullying resulta frecuente que las responsabilidades



queden diluidas y se repartan, si bien eso dependerá de cada caso. La responsabilidad legal es del acosador/es en primer lugar; después, de sus responsables legales y, si se diera el caso, del centro educativo donde se relacionen con el menor acosado. A ellos les corresponderá asumir las indemnizaciones al acosado así como las sanciones que pudiese acarrear su conducta. **El sistema legal cuenta con medidas disciplinarias** que pueden ponerse en práctica en estos casos.

Si conocemos o tenemos evidencias de quién es el menor que lo está realizando, y se observa que lo hace de forma persistente e intencional, **lo principal sería tratar de mediar**. Si el implicado pertenece al mismo centro que nuestro hijo/a, deberíamos acudir al mismo para dejar constancia y ponerlo en su conocimiento, a fin de que actúen según su propio **protocolo de intervención**.

En caso de que no tengamos clara la procedencia de los ataques debido al anonimato del acosador/es, podemos llegar a

deducir por el contexto si pertenecen o no al mismo centro y, en caso de duda, deberemos proceder de igual modo.

Si lo tenemos claro, otra opción sería hablar con los padres del ciberacosador, aunque esto puede ser motivo de confrontación. Es **conveniente buscar el momento y el lugar** para reunirse y discutir la situación cuando todo el mundo esté calmado, nunca "en caliente".

En ningún caso hay que intervenir directamente como adulto en los cruces de mensajes que puedan ser objeto del ciberacoso.

En ningún caso hay que intervenir directamente como adulto en los cruces de mensajes que puedan ser objeto del ciberacoso. Es decir, no hay que hablar con el menor ciberacosador. Solo habría que hacerlo, si procede, con la presencia de sus padres. Lo principal es no acudir con una actitud de acusación o para buscar responsables. Debemos adoptar una actitud conciliadora y dependerá de la otra parte que ésta se mantenga o no.

Nuestro objetivo es que dejen a nuestro hijo/a en paz y que se ponga fin a la intimidación o acoso y hacer que la otra parte deje de participar en un comportamiento destructivo. En este sentido, y como se ha dicho, conviene aportar evidencias si las tenemos: grabaciones, impresiones de pantalla, conversaciones privadas o los dispositivos que puedan haber estado implicados.

Debemos dejar hablar a los padres del presunto acosador, ya que podrían darnos información que nos ayude a comprender mejor el problema.

Debemos dejar hablar a los padres del presunto acosador, ya que podrían darnos información que desconozcamos y que nos ayude a comprender mejor el problema. De hecho, es **bueno buscar su complicidad** para trabajar como un frente unido, en la medida de lo posible. Si no se dan estas condiciones y nos encontramos un clima de rechazo y enfrentamiento, no deberemos entrar en esa dinámica. Será mejor evitar el encuentro o bien buscar un

mediador neutral (un profesor, un experto…) que **gestione el diálogo** para encaminarlo a buen puerto.

Hay algunos padres cuya primera reacción es la de proteger a su hijo/a y salir a la defensiva en lugar de reprenderlo, evidenciando todavía más esa falta de empatía a la que hacíamos referencia. Precisamente, suponen un modelo de referencia inadecuado (con faltas de respeto, intolerancia...) y, lejos de ejercer una ayuda para cambiar las malas actitudes de su hijo/a, puede suponer un problema añadido al contribuir negativamente.

En este sentido, recomendamos ver un vídeo que se hizo viral. Un padre tuvo que reaccionar haciendo públicas sus conversaciones con el padre de una niña que ciberacosaba a su hija mediante Snapchat por motivos racistas. La frustración de este padre dio lugar a este vídeo: www.youtube.com/watch?v=6GR5pwAxFcA.

El clip nos muestra grabaciones extraídas de Snapchat, un



servicio de mensajería instantánea similar a WhatsApp, pero que se ha popularizado enormemente entre los más jóvenes, atraídos en parte por una funcionalidad que hace que los mensajes se auto-eliminen tras ser visualizados. Por ello, es conveniente **estar preparados** a la hora de conseguir pruebas, ya sea grabándolo con otro móvil o utilizando alguna de las soluciones existentes para ello.

Animar a que el menor reconsidere su configuración de privacidad en las redes sociales. Su nivel de exposición depende, en gran parte, de estas medidas..

Dependiendo de si las cosas se calman o se intensifican, en nuestra mano está llegar a estos extremos para revertir la situación. Al final, si estas actitudes son reprobadas y condenadas públicamente es mucho más probable que, en general, las actitudes de ciberacoso terminen por cesar.

¿Soluciones?

Una de las más recurrentes es cambiar de centro educativo, pero eso con el ciberbullying no suele ser efectivo. El ciberacoso acompaña al menor en la red independientemente de dónde esté. Es preferible reconducir la situación desde la propia red.

Para ello, podemos animar a que el menor reconsidere su **configuración de privacidad** en las redes sociales. Su nivel de exposición depende en gran medida de dicha configuración y no siempre es necesario que los perfiles sean públicos o abiertos a la participación de cualquiera. Es preferible **restringirlos** a los círculos más cercanos y apoyarse en amigos y conocidos de confianza.

Hablar con otros menores que hayan pasado por situaciones similares o que compartan intereses puede suponer una gran ayuda para las víctimas.

En última instancia puede borrar su cuenta, si ya está comprometida, y crear un nuevo perfil con un sobrenombre que



no permita la continuidad del ciberacoso y en el que tome las precauciones correspondientes para no volver a reproducir las actitudes de ciberacoso.

Eso no significa que no puedan interactuar con otros menores desconocidos, de hecho, **el sentimiento de aislamiento es lo peor** y precisamente en la red pueden encontrar esos apoyos que quizá no encuentran en su entorno. Hablar con otros menores que hayan pasado por situaciones similares o que compartan intereses y tengan aspectos en común puede suponer una gran ayuda para las víctimas.

En cualquier caso, hay que alertarles de que **no expongan intimidades** ni aireen sus problemas en la red, por mucho que confíen en alguien. Deben aprender a medir sus palabras y no revelar información que luego pueda perjudicarles.

Para los menores es mucho más sencillo relacionarse a través de la red y encontrar referentes que les sirvan de inspiración

y motivación, por lo que la forma de sobrellevar y superar una situación de ciberacoso radica en la propia red. La clave está en **no dejar que lo malo les afecte** y tratar de reconvertirlo en cosas positivas. Una vez más, la **creatividad** puede ser una tabla de salvación contra el aislamiento de modo que la víctima se sienta arropada por otros usuarios, que con el tiempo ayudarán a mejorar las relaciones personales en su propio entorno. Conviene evitar aquellos espacios que resultan más proclives a que surja el ciberacoso e ignorarlos, sin caer en las posibles provocaciones.

En caso de que un alumno haya sido ciberacosado, con independencia del origen del acoso, el centro educativo podría escalar el problema y responder hablando con todos los alumnos sobre lo que pueden hacer para protegerse online, implicándoles en dinámicas de grupo. **Hacer piña** para que compartan sus sensaciones y sentimientos sobre el caso en cuestión, abordando el tema como una comunidad, puede ayudar a que la víctima se sienta protegida en el entorno por otros compañeros que desconocían o ignoraban el problema.

Lógicamente, este tipo de procedimientos dependerán de cada caso y de la **discreción** requerida, pero siempre puede darse un paso en dicha dirección, sin comprometer a la víctima ni hacer que se sienta señalada innecesariamente.

Por ejemplo, *Holasoygermán*, el Youtuber chileno más relevante de habla hispana y seguido por millones de menores y adolescentes, ha publicado varios vídeos sobre el tema e incluso se sinceró explicando su propia experiencia como víctima cuando era pequeño. Estos vídeos han tenido muchísima mayor repercusión que la mayor parte de campañas institucionales. Y la clave es porque consiguen conectar con su público, ya que ven al comunicador como a un referente, alguien cercano en el que confían y que habla en su mismo lenguaje.

Este tipo de contenidos pueden suponer un interesante recurso para generar debate y reflexionar sobre el tema, tanto en casa como en el aula. En el siguiente apartado veremos una serie de iniciativas, ejemplos y recursos útiles en este sentido.

Iniciativas y buenas prácticas.

5

A continuación seleccionamos algunas campañas, iniciativas y recursos que pueden servir para tratar este tema o ampliar información, a modo de repositorio.



Campañas de concienciación y sensibilización

Existen multitud de campañas de concienciación y sensibilización. Pueden estar más o menos relacionadas y ser más o menos acertadas, pero todas son relevantes a la hora de dar a conocer el problema.

Lamentablemente, su efectividad y repercusión no suele ser todo lo eficiente que cabría esperar. Principalmente, esto se debe a cierta desconexión entre los planteamientos de las mismas y la realidad de los menores o su forma de comunicarse a través de los medios digitales.

A continuación, queremos destacar algunas de las más significativas:

Campaña de Vodafone - #BeStrong

Campaña para hacer frente al ciberacoso utilizando emoticonos específicos (www.youtube.com/watch?v=BH9KlCwxWho). Han presentado un estudio con resultados estadísticos comparativos (encuesta a jóvenes entre 13 y 18 años de 11 países).
www.flickr.com/photos/vodafonegroup/sets/72157658628177755

Campaña #NiPasoNiMePaso en Change.org

El vídeo escenifica las burlas de los compañeros: ***El bullying como nunca antes lo habías visto***. (www.youtube.com/watch?v=XAQWc8cEoUU).

Un buen ejemplo de cómo el acoso escolar tradicional se traspasa a las pantallas, con imágenes superpuestas del móvil de la víctima recibiendo montajes e insultos que pueden parecer, aparentemente, simples bromas.

www.change.org/p/nipasonimepaso-por-un-protocolo-antibullying-en-todos-los-centros-escolares-de-espa%C3%B1a



Campaña #CreateNoHate

(www.youtube.com/watch?v=MV5v0m6pEMs). Realizada por un niño acosado con una página de Facebook como referencia central: www.facebook.com/CreateNoHate/

Campaña de la Fundación ANAR

Esta campaña la desarrolla la Fundación ANAR junto a la Fundación Mutua Madrileña (www.acabemosconelbullying.com).

Acabar con el bullying comienza en ti es el nombre de la campaña que surge con el objetivo de sensibilizar y comprometer a los jóvenes con la problemática del acoso escolar. Un joven convertido en perro de presa que hostiga a un compañero es la imagen de la campaña.

Centrada en la figura del "espectador", busca concienciar a los jóvenes para que no se presenten impasibles ante este tipo de situaciones.

Vídeo de la campaña: https://youtu.be/NepWqGEjZh8.
Se acompaña de material de apoyo y de sendos estudios sobre Bullying y Ciberbullying: www.acabemosconelbullying.com/recursos/pdf/INFORME_I_%20ESTUDIO_CIBERBULLYING.pdf

Words Can Save

(http://wordscansave.me). Una muestra de la importancia que tienen los comentarios de los "espectadores". Se trata de una iniciativa de Kaspersky Lab que plantea dos situaciones límite de un chico y una chica (Mike y Kate).

Expone ambos casos como si fueran películas, mostrando la evolución del ciberacoso que sufren y haciendo uso de un diseño impactante y original. Llegados al límite, podemos interactuar con ellos para ayudarles con mensajes esperanzadores que hagan cambiar la historia a tiempo, evitando así un final trágico.
La historia de Mike: www.youtube.com/watch?v=6aZVghCPe74
La historia de Kate: https://www.youtube.com/watch?v=hCmYlo5jrEw

ReThink

(www.rethinkwords.com). Una aplicación diseñada fruto de la iniciativa de una chica india de 15 años, Trisha Prabhu, que consiste en el bloqueo (de forma no intrusiva) de mensajes detectados como potencialmente negativos, para hacer que reflexionemos antes de enviarlos.

Se instala en los smartphones y tablets a modo de teclado. Bloquea los mensajes detectados como ofensivos y da así la opción de "pensárselo dos veces" antes de enviar. Se evita la impulsividad propia de los menores. Es una solución proactiva. Fue finalista en el Finalista en el Google Science Fair 2014 y ha ganado varios premios y reconocimientos.

Digital Compass

(www.digitalcompass.org/espanol/). Videojuego educativo en el que se plantean multitud de situaciones para que los alumnos interactúen y tomen sus propias decisiones, aprendiendo las consecuencias de sus actos en la red.

Pantallas Amigas

(www.ciberbullying.com/www.prevencionciberbullying.com). Webs informativas con noticias, artículos, guías, recursos didácticos, vídeos de animación con ejemplos. También incluye consejos y otros materiales sobre el tema. Ofrece la posibilidad de hacer denuncias online. También han lanzado la iniciativa de www.cibermentores.com (Programa de alumnos formadores).

EU Super Kids Online

(www.yocontrolo.es). Web dedicada a la privacidad y el ciberbullying con vídeos que plantean casos prácticos y una guía para profesores. El proyecto se desarrolló por Protégeles y Disney, dentro del Programa Europeo DAPHNE III.

Guía de actuación sobre el ciberacoso

(www.chaval.es/chavales/recursos). Guía publicada por Red.es e INCIBE que analiza la problemática del ciberacoso y ofrece recursos para la prevención y respuesta para padres y educadores.

Acoso escolar y ciberacoso: propuestas para la acción.

Guía publicada por Save The Children que estudia el fenómeno del ciberacoso con propuestas para combatirlo.
www.savethechildren.es/ver_doc.php?id=191&ref=acoso-escolar.

Stop Ciberbullying

(http://stopcyberbullying.org). Tutorial sobre la detección e intervención en casos de ciberbullying.

Portal sobre ciberbullying

(www.commonsensemedia.org/cyberbullying). Portal web en inglés que nos ofrece directrices e información sobre ciberbullying, para abordarlo por edades, vídeos, artículos, etc. Ofrece un espacio para preguntas y dudas sobre el riesgo, ofreciendo asesoramiento, recursos escolares y orientaciones para padres y expertos.

EMIC - Protocolo de Intervención Escolar

(www.protocolo-ciberbullying.com / http://emici.net). El Equipo Multidisciplinar de Investigación del Ciberbullying es un grupo de trabajo que tiene como misión el desarrollo de aportaciones de alto valor añadido y carácter social a diferentes fenómenos asociados al uso de las TIC.

Noticia sobre iniciativa danesa. Exámenes para trabajar la empatía en el aula

(www.elmundo.es/papel/todologia/2016/09/26/57e93987ca47413b028b45b1.html). Desgraciadamente muchos actos son debidos a que no se miden las consecuencias y no se piensa en el daño que se está haciendo.

Tal y como apuntan desde Dinamarca, son consecuencia de una falta de empatía y es precisamente por eso que han incorporado exámenes para trabajar la empatía en el aula.

Se trata de una iniciativa muy acertada y que tuvo una similiar en España, bajo el impulso del Gobierno de Canarias, que pretendía desarrollar la gestión de emociones con los alumnos mediante la asignatura *Educación Emocional y para la Creatividad*.

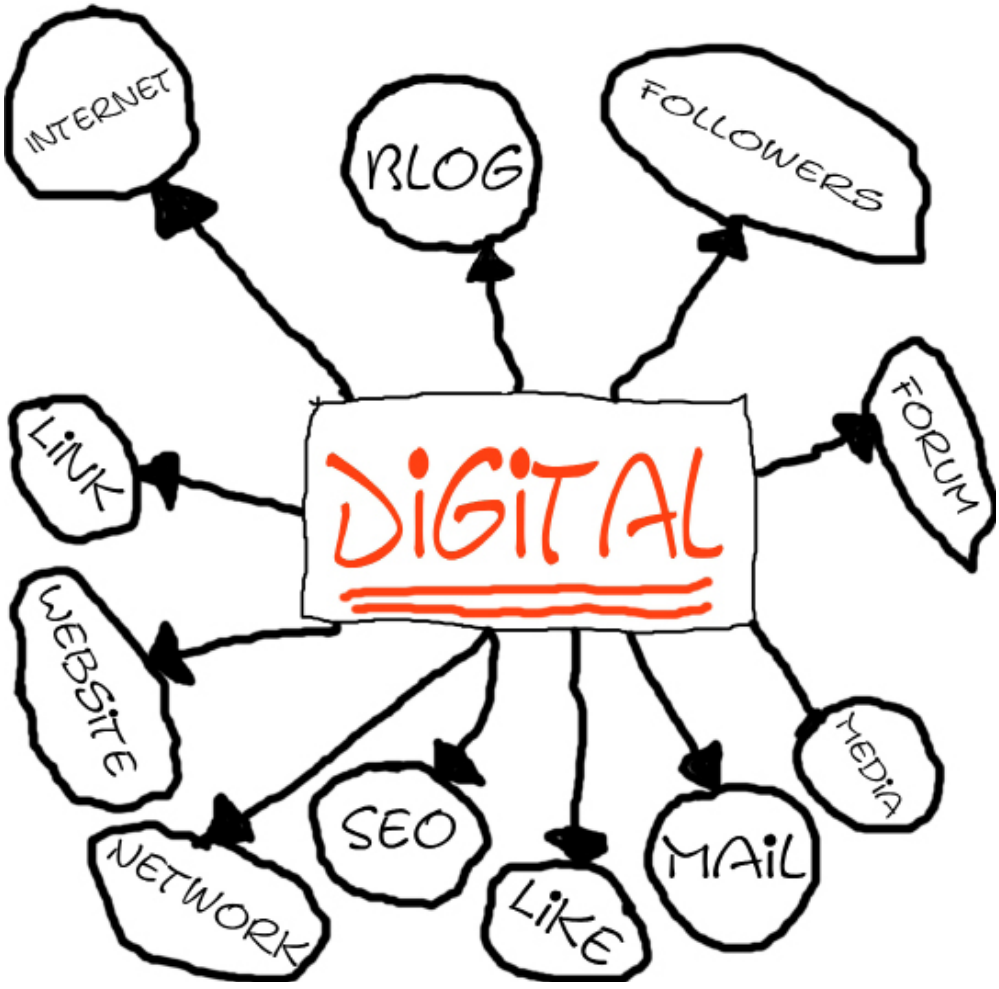
(www.elmundo.es/espana/2014/11/03/5456aa0aca4741b5118b457e.html).

Método de Finlandia KiVa

(www.kivaprogram.net). Caso de éxito impulsado en 2007 por el Ministerio de Educación y ya implantado en el 90% de los centros de educación básica.

Consiste en 20 clases impartidas a lo largo del currículum académico (7, 10 y 13 años), que inciden en el rol de espectador para empatizar con la víctima.

Un estudio realizado en 234 centros y 30.000 estudiantes de entre 7 y 15 años demuestra que ha desaparecido el ciberacoso casi en todos los centros, y que se ha fomentado el trabajo en grupo, la buena convivencia y la motivación para estudiar.



Contenidos audiovisuales

El Caso de Amanda Todd (www.youtube.com/watch?v=6yIhGau0qXg). Se trata del caso que más repercusión ha tenido a nivel mundial. Una chica de Canadá que, antes de suicidarse, publicó un vídeo mostrando hojas escritas a la cámara explicando su historia.

Su calvario comenzó cuando, con 12 años le pidieron, que mostrara un pecho por Internet (sexting) después de haberse ganado su confianza y conseguir sus datos personales (grooming). Posteriormente, la amenazaron con divulgar esta foto en su colegio y en círculos más próximos (sextorsión).

Estas amenazas, finalmente, se llevaron a cabo, con lo que la hicieron objeto de burla y acoso entre sus compañeros (ciberbullying). El vídeo se hizo viral y sus padres quisieron que sirva de ejemplo para evitar otros casos así.

- Escenas de la película “Desconexión” (www.youtube.com/watch?v=7t5voTgiSh8).

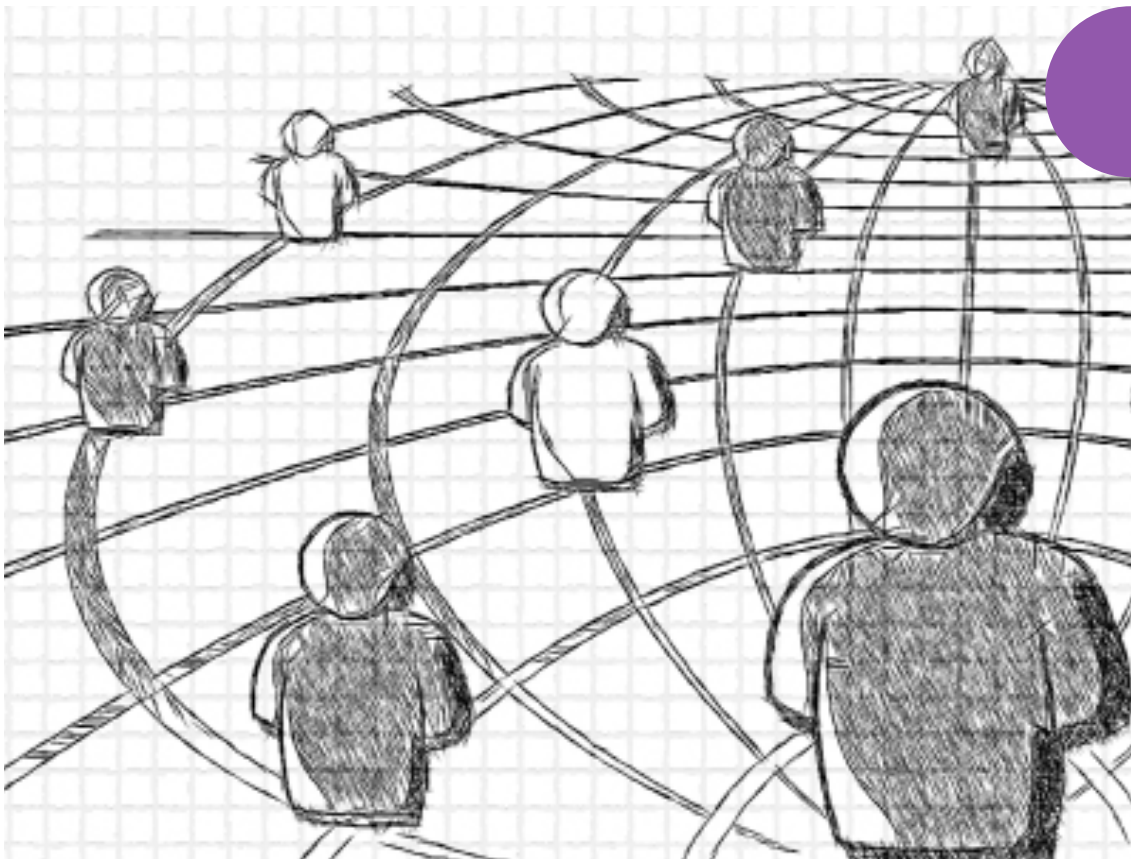
Películas completas:

The Cyberbully (www.youtube.com/watch?v=DUzkkLaLgHo)
Acoso en la Red Social - Ciberbully (www.youtube.com/watch?v=NMa5AinDxGY)

Cortos:

- En plataformas de vídeo como Youtube podemos encontrar numerosas referencias de cortos que tratan sobre el tema, muchos de ellos como parte creativa de alumnos que lo han trabajado.

- Atresmedia anunció que está preparando un nuevo programa con Pedro García Aguado que se llamará Cazadores de Trolls, cuya finalidad es la de ayudar a víctimas de ciberacoso e identificar a los acosadores para hacerles recapacitar.



Recopilación de recursos

- Red.es/ INCIBE (Anteriormente INTECO):

  www.chaval.es/chavales/sites/default/files/SOS_ciberbullying_padres.pdf (Guía para padres)

  www.chaval.es/chavales/sites/default/files/sos_ciberbullying_educadores.pdf (Guía para educadores)

  www.chaval.es/chavales/sites/default/files/Guia_Actuaci%C3%B3n_contra_Ciberacoso_vf_pi.pdf (2ª edición)

  www.chaval.es/chavales/catalogoderecursos/nueva-gu%C3%AD-de-cl%C3%ADnica-sobre-el-ciberacoso-para-profesionales-de-la-salud (Guía para profesionales de la salud)

www.chaval.es/chavales/content/descarga-de-contenidos-formacion (Contenidos formación)

www.chaval.es/chavales/sites/default/files/1-Guideline_COSTIS_0801_English.pdf (Guía en inglés)

- #TICconcabeza Iniciativa Gobierno de Canarias:

www3.gobiernodecanarias.org/medusa/mediateca/publicaciones/?attachment_id=1091

- Proyecto europeo:

www.clearcyberbullying.eu/es

- Línea denuncia anónima para centros escolares:

www.zeroacoso.org

- Test My Bullying (Para detectar casos):

www.mybullying.com

- Libro *Bajo mi piel* de Nidia Represa (Víctima de ciberbullying):

www.youtube.com/watch?v=5dV_I9KWD80

- Yo a eso no juego. Bullying y ciberbullying en la infancia (Save The Children): www.savethechildren.es/sites/default/files/imce/docs/yo_a_eso_no_juego.pdf

Resumen de ideas principales.

6

En las siguientes páginas recopilamos las ideas fundamentales de esta guía, ofrecemos una pequeña encuesta y algunas ideas para trabajar con los menores:



Decálogo. Consejos y recomendaciones para el menor

1. No contestes a las provocaciones, ignóralas.
2. Compórtate con educación y respeto en la Red. Usa la Netiqueta.
3. Si te molestan, bloquea al usuario o abandona la conexión y pide ayuda.
4. No facilites datos personales.
5. No hagas en la Red lo que no harías a la cara.
6. Si te acosan, guarda las pruebas.
7. Cuando te molesten al usar un servicio online, pide ayuda a su gestor/a.
8. No pienses que estás del todo segur@ al otro lado de la pantalla.
9. Advierte a quien abusa de que está cometiendo un delito.
10. Si hay amenazas graves, acude a quién te pueda ayudar.



Algunas cuestiones para reflexionar y debatir en el aula

- ¿Qué es el ciberacoso? ¿Puedes dar ejemplos de cómo podría suceder?
- ¿Cómo se diferencia del acoso físico? ¿Es peor?
- ¿Por qué alguien puede ser ciberacosado?
- ¿Puedes nombrar algunos adjetivos que describirían a alguien que está siendo ciberacosado?
- ¿Qué pasaría en tu escuela si se descubriera que has sido víctima de ciberacoso?
- ¿Y si descubriéramos que has estado ciberacosando a un compañero?
- ¿Cuáles serían las consecuencias para ti, para otras personas involucradas o para tus amigos y familiares si esto saliera a la luz?
- En caso de ser ciberacosado, ¿qué sería peor? ¿Conocer al ciberacosador o que éste lo haga de forma anónima?

¿Qué es considerado como ciberbullying?

- Publicar comentarios, mensajes, fotos o vídeos con mala intención, ya sean amenazantes, falsos, personales, secretos o vergonzantes. El ciberbullying puede ser dirigido por motivos de imagen física, género, identidad, orientación sexual y raza.

- Insultos, mensajes anónimos y/o abusivos (en redes sociales, mensajería instantánea o juegos online).

- Grabar o tomar fotos sin consentimiento, así como su manipulación y difusión.

- Se denominan mensajes “indirectos” cuando no se nombra directamente a alguien, pero todo el mundo sabe de quién se está hablando.

- Suplantación de identidad, cuentas y perfiles falsos utilizados contra la víctima.

- Excluir a las personas de las conversaciones online o hablar a sus espaldas.

- El ciberacoso no siempre tiene que ser extremo, pero puede ser la regularidad o el número de personas involucradas lo que lo hace especialmente perturbador.

- Otras formas de acoso son la violencia que supone el control entre parejas o el acoso a profesores.

Enlaces para reportar y denunciar comportamientos abusivos

Snapchat: www.snapchat.com/safety

Facebook: www.facebook.com/safety/tools
www.facebook.com/safety/bullying

Instagram: https://help.instagram.com/285881641526716

Twitter: https://support.twitter.com/articles/20169998

Propuesta de actividades y dinámicas con alumnos

- Plantear una simulación de un caso de ciberacoso en el aula, en el que los alumnos se dividan en grupos de tres asumiendo roles diferentes (víctima, acosador y espectador) e interactúen para resolver el conflicto.

  Intercambiar roles y debatir sobre cómo actuaría cada cual según el rol asignado. Una variante sería hacerlo con tres grandes grupos para que reflexionen y debatan entre los miembros de cada grupo sobre cómo actuarían si se vieran en dicha situación.

- Plantear diversas situaciones y ver cómo los alumnos las clasifican según las consideren “bromas” o “ciberacoso” (a modo de termómetro, es decir, una línea en la que situar cada caso más o menos cerca de cada extremo), explicando los motivos por los que se posicionan, en cada caso, en ese lugar.

  Esto servirá para analizar la concienciación y el nivel de percepción frente al ciberacoso de cada alumno. Una vez realizada la actividad, se pueden exponer las consecuencias legales de aquellas situaciones que corresponda.

Una guía práctica para hacer frente al ciberacoso. ¿Cómo ayudar a nuestros hijos a afrontar el acoso a través de la red? ¿Qué deben hacer los menores testigos de un ciberabuso? ¿A quién podemos recurrir?

¿Necesita más información?

Dirección General de la Familia y el Menor

www.madrid.org/familia

91 580 34 64

dgfm@madrid.com

Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES Y FAMILIA

Dirección General de la Familia y el Menor