



ALDEAS
INFANTILES SOS
URUGUAY

Anatomía del **bullying**

Una guía para prevenirlo y enfrentarlo



¡Hola, familia!

Anatomía del bullying. Una guía para prevenirlo y enfrentarlo está diseñada para proporcionar a padres, madres u otros familiares o referentes afectivos/as herramientas que les permitan reconocer qué es bullying y el ciberbullying, sus causas, las maneras para prevenirlos y otras recomendaciones.

¿Para qué?

Este material, además de generar reflexiones en la familia, propone acciones de acompañamiento para prevenir, detectar y enfrentar tanto el bullying como el ciberbullying.

Aprenderás:

- 1 Qué es el acoso o bullying
- 2 Cómo prevenirlo
- 3 Qué es el ciberbullying
- 4 Cómo enfrentarlo



¿Qué es el bullying?



Dan Olweus, psicólogo noruego y pionero en estudios sobre acoso escolar, define este fenómeno como el hostigamiento, la molestia o el tormento que ejerce un individuo o grupo de personas sobre otra. Esta situación se presenta de manera repetida y durante un tiempo, en el cual la persona agredida está expuesta a una serie de acciones negativas que pueden darse a través de la palabra (como amenazas), del contacto físico (como el golpe) o de acciones de exclusión, en las que un grupo discrimina a alguien.

El bullying también se relaciona a la complicidad de los/as espectadores/as, quienes, a menudo, temen represalias y no intervienen.

Como explica Henao Mejía, este es un fenómeno del entorno educativo, pero se puede expandir fácilmente a la esfera extraescolar.



¿Cuáles son las causas



del bullying?

Las causas del bullying son múltiples y abarcan tanto aspectos personales como familiares y ambientales.

En cuanto a los **aspectos personales**, las características de personalidad tanto de las víctimas como de los/as agresores/as son determinantes para que se produzcan los hechos violentos en el ámbito escolar. Las pocas habilidades para la solución de conflictos y la escasa asertividad en el relacionamiento interpersonal de los niños y las niñas que sufren de acoso escolar perpetúan estos hechos, así como la agresividad, la falta de empatía y la necesidad de tener el control desde el miedo y la intimidación de quienes ejercen el acoso.

Las **dinámicas familiares** y los estilos de crianza también influyen en el ambiente escolar. Si los niños, las niñas y los/as adolescentes reciben un trato negligente en el que no se les permite desarrollar habilidades sociales y las relaciones interpersonales estén mediadas por la agresividad y el conflicto, serán estos los patrones de comportamiento que ellos y ellas repliquen en las escuelas.

La discriminación por pertenencia étnica, color de piel, identidad de género o nacionalidad, entre otros aspectos, es aprendida. Por lo tanto, es importante revisar que cuando estemos al cuidado de niños, niñas, adolescentes y jóvenes nos cuestionemos sobre la manera en que nos referimos, comentamos o juzgamos las situaciones, las condiciones o los comportamientos de los/as demás. El acoso no obedece a una decisión individual, sino a una dinámica social en la que la discriminación está en la raíz.

Por último, los **factores ambientales** son claves e influyen en el ámbito escolar. Ambientes conflictuados y sociedades en las que se promueve la violencia como forma válida para solucionar conflictos llevan a que cada vez más las respuestas de niños, niñas, adolescentes y jóvenes demuestren dominio y poder sobre quien no cuenta con los recursos y habilidades para defenderse.



Prevenir, detectar y minimizar el bullying



El papel tanto de instituciones escolares como de las familias para prevenir, detectar y minimizar los casos de acoso es crucial. El compromiso de la escuela implica que los/as docentes se capaciten y hablen abiertamente del tema y estén atentos/as a los cambios de actitudes de los niños, las niñas y los/as adolescentes que puedan estar dando indicios de que están siendo afectados/as por este fenómeno.



El primer paso para realizar la prevención en las instituciones es aprender a identificar a las posibles **víctimas y a sus agresores, desde el aula y desde la familia**, para así poder detectar fácilmente los casos de abuso y prevenir las consecuencias antes de que se agraven. (Enríquez y Garzón, 2015, p. 228).



¿Cómo prevenirlo?



Ya sea en las zonas de juego de la institución escolar o en el parque cerca de su casa, los niños, las niñas y los/as adolescentes a veces terminan siendo víctimas de los/as acosadores/as.

Cuando eso sucede, los y las hostigadores/as pueden:

- Atemorizar al niño o a la niña
- Hacerlo/a sentir menos
- Arruinar su juego
- Causarle daño físico
- Causarle problemas mentales duraderos

Un niño, una niña o un/a adolescente puede mostrarse reacio/a asistir a la escuela o al liceo para evitar a alguien que lo/a está acosando.

Si tenés sospechas de que exista un problema como este, debés tomar medidas para garantizar la seguridad y el bienestar de tu hijo o hija.





Estas son algunas estrategias que pueden ayudar a que tu hijo o hija se sienta más seguro/a:



- Recomiéndale que no reaccione ante el acoso ni ceda ante las exigencias. Un/a acosador/a busca intimidar a los/as demás y obtener ese resultado refuerza su comportamiento. Tu hijo o hija debe intentar mantener su compostura y simplemente alejarse. Luego debe comunicarle a un/a adulto/a lo que está sucediendo lo más pronto posible.
- Si los intentos por ignorar los fastidios de un/a acosador/a no resultan, algunas veces una expresión fuerte puede calmar la situación (por ejemplo: "Te hablo, pero no voy a pelear"). Por otra parte, atraer la atención de los/as compañeros/as hacia la situación de acoso puede avergonzar al acosador/a. Si el niño, la niña o el/la adolescente no está acostumbrado/a a reaccionar de manera asertiva, ayúdalo a ensayar lo que va a decir en el caso de que se vea confrontado.
- Compartí tiempo con tu hijo o hija y apóyalo/a para que forme lazos sólidos de amistad. Si un niño, una niña o un/a adolescente cuenta con buenos amigos/as, tendrá menos probabilidad de ser el blanco de un acosador/a (o, por lo menos, tendrá aliados/as en caso de que se vuelva objeto de acoso).
- En el caso de que persista una situación con un acosador/a, habla con el maestro o la maestra de tu hijo o hija. Merece asistir a la escuela en un entorno seguro, aun cuando esto signifique que tanto su familia como el personal de la escuela deban involucrarse.



¿Qué es el bullying cibernético, ciberbullying o ciberacoso?

De acuerdo con Pearl Ben Joseph, el ciberbullying consiste en utilizar la tecnología para amenazar, avergonzar, intimidar, herir o criticar a otra persona.

También incluye aquellas fotografías, mensajes o páginas publicadas en Internet que no se eliminan o dan de baja, incluso después de que se le haya pedido a la persona implicada que lo haga .

La intimidación o los comentarios despectivos que se centran en aspectos como el género, la religión, la orientación sexual, la raza o las diferencias físicas de las personas se consideran formas de discriminación y van en contra de la ley, por lo que los/as acosadores/as podrían afrontar sanciones.

También es necesario resaltar que el ciberbullying puede ser más fácil de cometer que otros tipos de bullying, porque el/la acosador/a no tiene que enfrentarse cara a cara con su víctima, suele ocurrir en redes sociales y se ataca directamente a alguien de forma repetitiva.

El ciberbullying se entiende mejor desde la perspectiva de sus tres protagonistas o agentes: el/la acosado/a o víctima, el/la intimidador/a y los/as espectadores/as u observadores/as.



Anatomía del ciberbullying



Es importante reconocer los elementos que lo componen:

Intimidador/a: es una persona que habla mal de alguien en Internet, casi siempre en redes sociales, en forma de burla, chisme, insulto u otro tipo de expresión humillante, degradante o violenta. Lo posteo queda a la vista de amigos/as, familiares o desconocidos/as.

Hay ocasiones en que esto produce una reacción en cadena. Las respuestas de los/as demás mantienen el comentario visible, la situación crece tanto que ya no se puede borrar y llega el momento en el que el/la acosador/a se arrepiente de haberlo puesto. Rara vez el/la acosador/a se da cuenta del rol que está cumpliendo y el alcance de sus acciones.

Estas personas suelen buscar aceptación o reconocimiento de la manera menos adecuada. A través de acciones malintencionadas intentan reafirmar una sensación de poder.

Acosado/a o víctima: un día ve que alguien dijo algo suyo en Internet. Queda pensando en que el mundo es un lugar hostil y espera que al otro día todo haya terminado. La mayoría de las veces no pasa nada, pero de vez en cuando la situación pasa a mayores. Todo el mundo está hablando de lo mismo, exponiendo su intimidad, juzgando, criticando y diciendo comentarios agresivos. Empieza a ver que esto pasa en todas partes y a toda hora, que no puede huírle a ese tipo de mensajes, que pueden ser racistas, homofóbicos, misóginos, clasistas o discriminatorios.

Aquí ocurre un enorme desbalance: mientras que los/as acosadores/as ni siquiera se dan cuenta de lo que están haciendo, el/la acosado/a lo vive como si todo el planeta estuviera en su contra.

Espectador/a – observador/a: el comentario le llama la atención, le parece chistoso, acaso inofensivo, entonces lo comparte o se queda callado y sigue en sus cosas. Al otro día entra y ve que hay una marea de hostilidades. Pasan los días y la situación sigue; ni él o ella ni nadie la pueden detener. Ya es demasiado tarde. Al principio el/la espectador/a no le da importancia a nada, pero al final descubre que ha sido parte de una tragedia. (Min TIC, 2017).





¿Cómo enfrentarlo?



Es necesario reconocer que las palabras tienen consecuencias, que el silencio también comunica y que lo que sucede en la virtualidad forma parte de la vida. La respuesta a la pregunta puede extenderse a múltiples estrategias, pero también puede resumirse en un concepto: conciencia.

Tomar conciencia nos permite entender que el ciberbullying puede destruir a una persona porque la escala de los ataques desborda nuestra imaginación. Esta misma conciencia nos sirve para ayudar a alguien a subir su autoestima cuando está siendo atacado/a. Incluso nos da la sensatez de aprender a ignorar los millones de ataques que se pueden recibir.

El ciberbullying es un riesgo que debemos reconocer, pero también es una realidad que es parte del mundo digital. No se trata de dejar de usar Internet o prohibir todo tipo de conversación. El punto es que se debe tener en cuenta que la magnitud ha cambiado, que todo lo que ponemos en Internet es público, que los ataques se suman, que permanecen en el tiempo y que esto nos obliga a ser más conscientes al momento de construir el tipo de comunidades que queremos habitar.



¿Es peligroso el ciberbullying?



Las investigaciones actuales muestran lo dañino que puede ser el acoso tanto para los niños, las niñas y los/as adolescentes y jóvenes acosados/as como para los y las que acosan a otros y otras. Entre algunos efectos negativos del acoso se incluyen:

- **Dificultades académicas:** los niños, las niñas o los/as adolescentes o jóvenes acosados/as tal vez eviten ir a la escuela, tengan problemas para concentrarse en clase o incluso deseen no regresar.
- **Salud física y mental:** el acoso aumenta el riesgo de depresión, ansiedad y problemas para dormir. Los estudios muestran que, además, podría ponerlos/as en mayor riesgo de consumo de sustancias más adelante en sus vidas.





¿Qué debo hacer si mi hijo o hija es víctima de ciberbullying?



Las investigaciones han demostrado lo dañino que puede ser el acoso tanto para quienes son acosados/as como para quienes acosan. Entre algunos efectos negativos del acoso se incluyen:

- **No hagas amenazas:** no amenaces con quitarle el dispositivo o cortar el tiempo de conexión a Internet. Esto podría percibirse como un castigo y por eso tal vez esté menos dispuesto/a a comentarte sobre situaciones de acoso en el futuro.
- **Guardá evidencia:** si hay evidencia en línea, guardá una captura de pantalla. Esto podría ser útil si fuera necesario denunciar el hecho.
- **Bríndale apoyo:** hablá con tu hijo o hija sobre la experiencia. Los estudios demuestran que contar con tan solo una persona que los/as escuche y apoye ayuda a los niños, las niñas o los/as adolescentes que sufrieron acoso a manejar mejor la situación.
- **Denunciá:** la mayoría de las plataformas de redes sociales tienen un proceso para denunciar la mala conducta. Si un compañero/a de clase está acosando a tu hijo o hija, podés denunciarlo en la institución escolar; si el acoso involucra amenazas de daño físico, podés considerar la posibilidad de denunciarlo ante la Fiscalía.
- **Buscá una red de apoyo:** la experiencia de acoso de un niño, una niña o un/a adolescente también puede ser estresante para las madres, los padres o los/as cuidadoras/es. Es conveniente que consideres la posibilidad de buscar a alguien con quien hablar y que te brinde apoyo.

¿Cómo pueden las madres, padres
y cuidadoras/es prevenir el



ciberbullying?



- **Hablá sobre la ciudadanía digital:** contale a tus hijos e hijas sobre la importancia de ser respetuosos/as en línea y sobre cómo los mensajes negativos pueden lastimar a los y las demás.
- **Prestá atención:** preguntá frecuentemente a tus hijos o hijas qué tipo de mensajes están viendo, enviando y recibiendo y cómo les afectan. Las primeras experiencias en línea son importantes y pueden sentar las pautas y expectativas que tengan de ahí en adelante.
- **Implementá un plan:** un plan de consumo mediático familiar puede contribuir a establecer pautas y normas que sean importantes para tu familia.





Ciudadanía digital y formación mediática



Hablar con niños, niñas adolescentes y jóvenes sobre un tema que, en ocasiones, conocen mejor puede llegar a ser abrumador, por lo que te sugerimos tener presente los siguientes tips:

- Asegurate de que los niños, las niñas y los/as adolescentes sepan que es posible que las personas no siempre sean quienes dicen ser en línea. Advertiles que los/as abusadores/as sexuales con frecuencia pueden usar las redes sociales, el correo electrónico y los juegos en línea para comunicarse con ellos y ellas.
- Recordales que la configuración de privacidad de una plataforma no convierte a las cosas realmente en privadas; las imágenes, los pensamientos y el comportamiento que se comparten en línea se convierten en parte de su huella digital indefinidamente. Resaltá que nunca debe reenviar un texto o una fotografía sin pedir permiso.
- Fomentá charlas con tu hijo o hija sobre ciudadanía digital responsable. Esto incluye tratar a otros/as con respeto en línea y fuera de línea y evitar el acoso cibernético. Hacedle saber que deben hablar con sus madres, padres, su pediatra u otro/a adulto/a de confianza si ellos/as u otras personas cercanas están sufriendo intimidación, faltas de respeto, ataques o maltrato en línea.



¿Con quién debo hablar si conozco un caso de acoso en línea?



¿Es importante denunciarlo?

Si el acoso ocurre en una plataforma social, pensá en la posibilidad de bloquear al/a la acosador/a e informar sobre su comportamiento en la propia plataforma. Las empresas de redes sociales tienen la obligación de velar por la seguridad de sus usuarios/as.

Es conveniente reunir pruebas —mensajes de texto y capturas de pantalla de las publicaciones en las redes sociales— para mostrar lo que está ocurriendo. Para que el acoso se detenga no solo hay que detectarlo: es fundamental denunciarlo. También puede ser importante mostrar al acosador/a que su comportamiento es inaceptable. En caso de encontrar que durante el ciberacoso hay algún tipo de peligro, se debe recurrir a la Policía, a la Fiscalía o a entes de emergencia.

Las redes sociales tienen la obligación de velar por la seguridad de sus usuarios/as. A continuación, mencionaremos algunas plataformas y cómo aplicar las denuncias pertinentes.



Facebook e Instagram

Se puede enviar una denuncia anónima desde una publicación, un comentario, una historia o un mensaje directo. Estas plataformas cuentan con equipos que examina estas denuncias las 24 horas del día los 7 días de la semana, en todo el mundo y en más de 50 idiomas, y eliminan todo lo que sea abusivo o intimidatorio. Estas denuncias siempre son anónimas.

En **Facebook**, por ejemplo, elaboraron una guía para ayudar a afrontar el acoso, y que tiene el paso a paso de lo que debés hacer si ves que alguien está sufriendo acoso.

En **Instagram**, cuentan con una guía para los padres, madres o cuidadores/as que ofrece recomendaciones sobre lo que conviene hacer en un caso de ciberacoso.

En la navegación de ambas redes sociales se puede obtener más información sobre las herramientas de seguridad y de **antibullying**.



TikTok

Los miembros de esta comunidad pueden utilizar las sencillas herramientas de denuncia de la aplicación para informar sobre situaciones de acoso. Pueden denunciarse videos, comentarios, cuentas y mensajes directos de manera confidencial.

Esta plataforma también cuenta con una guía de prevención del acoso para adolescentes, cuidadores/as y educadores/as en la que se puede encontrar más información sobre cómo identificar y prevenir el acoso, y ofrecer apoyo a quien lo necesite.



¿Existen herramientas contra el ciberbullying para los niños, las niñas y los/as adolescentes y jóvenes?



Cada plataforma o red social ofrece diferentes herramientas que permiten informar sobre casos de acoso y elegir quiénes pueden comentar o ver las publicaciones y quiénes se pueden conectar automáticamente como amigos/as. **Muchas de esas herramientas incluyen pasos sencillos para bloquear, silenciar o denunciar el ciberacoso.**



Instagram

- Podés utilizar la herramienta **Restringir**, que protege discretamente la cuenta sin que la otra persona se entere.
- Podés filtrar los comentarios en tus propias publicaciones.
- Podés modificar las configuraciones para que solo te puedan enviar mensajes directos las personas a las que seguís.
- La plataforma envía una notificación a las personas que están a punto de publicar algo que podría cruzar la línea.
- Podés utilizar la herramienta **Palabras ocultas**, que ayuda a filtrar los comentarios y solicitudes de mensajes que, aunque no van en contra de las Directrices de la Comunidad, pueden considerarse inapropiados u ofensivos. También es posible crear tu propia lista personalizada de palabras.





TikTok

- Podés elegir quién comenta tus vídeos: nadie, solo amigos/as o todos/as (**para los/as menores de 16 años, se ha eliminado la opción todos/as**).
- Podés filtrar todos los comentarios o los que contengan las palabras clave que decidas. Por defecto, el spam y los comentarios ofensivos se ocultan a los/as usuarios/as cuando son detectados.
- Podés eliminar o denunciar varios comentarios a la vez, y también podés bloquear cuentas que publiquen de forma masiva comentarios acosadores u otros comentarios negativos, hasta 100 a la vez.
- Un aviso de comentario pide a los/as usuarios/as que se abstengan de publicar un comentario que pueda resultar inapropiado o malintencionado. También les recuerda las **Normas de la Comunidad** y les permite editar los comentarios antes de compartirlos.



¿Cómo construir un entorno seguro y protector para que las niñas, los niños y los/as adolescentes y jóvenes aprovechen los beneficios de la tecnología y eviten el **bullying cibernético**?



- 1** **Cultivá una relación basada en la confianza y dialogá con ellas y ellos** para que sepan que pueden recurrir a vos cuando sientan que algo no va bien en línea.
- 2** **Habilitá una zona abierta y de uso compartido en el hogar** donde se puedan usar los dispositivos electrónicos. **Esto te permitirá conocer cómo y con quién interactúan.**
- 3** **Compartí tiempo en línea** para conocer qué les llama la atención de los juegos o aplicaciones que usan.
- 4** **Ayudá a los niñas, niños, adolescentes y jóvenes** a desarrollar aptitudes sociales y emocionales para ser buenos/as ciudadanos/as en línea.
- 5** **Equilibrá el tiempo** en línea con actividades fuera de línea.
- 6** **Conocé las aplicaciones, juegos y sitios web** que las **niñas, los niños y los/as adolescentes y jóvenes** utilizan y asegurate de que son apropiados para sus edades.
- 7** **Usá herramientas de control parental** para filtrar contenido al que pueden acceder las niñas, los niños y los/as adolescentes y jóvenes.

Referencias

- Enríquez, M., y Garzón, F. (2015). *El acoso escolar. Saber, ciencia y libertad*, 10(1). www.dialnet.unirioja.es
- Henao Mejía O. (s.f.) *El acoso escolar*. www.udea.edu.co
- Min TIC (2017) *En TIC Confío ¿Qué es el ciberacoso?* <https://www.enticconfio.gov.co/>
- Moreno M. (2018) *Acoso cibernético: información importante para los padres*. <https://kidshealth.org/es>
- Olweus, D. (1998) *Conductas de acoso y amenaza entre escolares*. Ediciones Morata.
- Pearl Ben-Joseph E. (2018). *Acoso cibernético*. <https://kidshealth.org/es>



ALDEAS INFANTILES SOS URUGUAY

El contenido de esta guía fue elaborado por
Aldeas Infantiles SOS Colombia.



Aldeas Infantiles Uruguay



aldeasinfantilesuruguay



@Aldeas_Uruguay



@aldeasuruguay