

¿Qué es el ciberbullying y cómo detectarlo?

¿A qué llamamos ciberbullying o ciberacoso escolar?

El daño intencional y repetido que lleva a cabo un menor o grupo de menores hacia otro menor mediante el uso de medios digitales.

- Daño: la víctima sufre un deterioro de su autoestima y dignidad personal; esto daña su estatus social, provocándole un daño psicológico, estrés emocional y rechazo social.
- Intencional: el comportamiento es deliberado, no accidental.
- Repetido: no es un hecho aislado, se repite en el tiempo.
- Medios digitales: el acoso se lleva a cabo a través de ordenadores, teléfonos, y otros medios digitales, lo que lo diferencia del acoso escolar. Muchas veces el inicio del ciberbullying es un acoso escolar (bullying).

No hay un perfil para sufrir ciberacoso escolar. Cualquiera puede ser víctima. Sin embargo, muchos de los patrones se repiten.

En general, suele haber algo más de un tercio de casos de ciberbullying que tienen una historia de bullying anterior. Muchas de las víctimas que sufren [acoso en la escuela](#), suelen sufrirlo también *on line*.

Asimismo, el ciberbullying puede ocurrir de forma separada del bullying. No tener amigos, una escasa red social, una baja autoestima, no ser capaz de defender los propios derechos y tener otros problemas asociados, niños con necesidades educativas especiales y/o el que manifiesta o al que se le supone determinada orientación o identidad sexuales distintas a la predominante en el grupo, han sido factores relacionados con ser víctima de ciberbullying.

Como padres, hay que estar atentos a las señales que nos puedan alertar de que nuestro hijo está involucrado en un caso de acoso: tanto en el papel de víctima, como de acosador u observador.

¿Cómo puedo sospechar que mi hijo está siendo víctima de ciberacoso escolar?

Tanto en el bullying como en el ciberbullying hay signos que nos deben hacer pensar que algo está ocurriendo.

- Lo primero que suelen notar los padres es que su hijo tiene un **cambio brusco en su comportamiento**: o se aísla y no quiere relacionarse o se manifiesta retador con los padres junto a la aparición de cambios importantes en sus preferencias y actitudes. Los padres suelen resumir la situación en *“mi hijo no era así, parece otro niño”*.

- **Ausencias repetidas a clase** justificadas o injustificadas.

- **Bajo rendimiento escolar** y dificultad para la concentración.

- **Cambios o pérdida de amistades** repentinamente.

- Afectación de la salud: la mayor parte de veces la víctima vive la situación sin decir nada generando un gran **estrés psicológico**. Cuando esto ocurre, llega un momento que el cuerpo responde con **síntomas tensionales**: dolor de cabeza, de barriga, mareos, cambios en el hábito intestinal, vómitos o insomnio, entre otros. Todos estos síntomas aparecen de forma brusca y sin causa aparente. A veces son las primeras señales que, detectados por los padres pueden ser motivos de consultas pediátricas, y son catalogados de tensionales o psicósomáticas al no encontrarse un diagnóstico tras ser investigados.

- **Cambios de humor inexplicables**.

- **Cambios en el patrón de uso de las nuevas tecnologías**: cese o aumento del tiempo que pasan con ellas, ocultación de las actividades que realizan en internet. Y si se les pregunta por ello se muestran esquivos o irritados, evitan conectarse a internet cuando están acompañados, se ponen nerviosos o tensos con sólo oír el sonido del teléfono.

¿Cómo puedo saber que mi hijo está acosando a otro por internet o es observador?

Detectar al acosador y al observador es mucho más difícil, porque los cambios pueden ser muy sutiles y más lentos. La mayor parte de casos se saben cuando la víctima cuenta lo que le ha pasado. Pero hay señales que nos pueden poner en alerta:

- Irritabilidad que va cada vez a más.
- Fracaso escolar.
- Absentismo escolar.
- Alteración del sueño.
- Alteración de los horarios y cantidad de comida que ingieren. «No se apaga el teléfono móvil» nunca, ni por la noche.

Más información útil

- [Guía S.O.S. contra el Ciberbullying para padres](#). Por desgracia, el acoso a través de Internet es una realidad. Un 5,1% de los padres españoles son conscientes de que otros niños ejercen ciberbullying (acoso a menores a través de los medios telemáticos) sobre su hijo, mientras que un 3,5% sabe que el menor insulta, amenaza, acosa, graba o difunde imágenes de otros sin su consentimiento.
Las guías SOS contra el Ciberbullying elaboradas por el Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE) pretenden servir de pautas de “primeros auxilios” ante situaciones de este tipo. Puedes descargar la [Guía en pdf](#) en *Red.es - Chaval.es*: <http://www.chaval.es>
- [Yo a eso no juego. Bullying y ciberbullying en la infancia](#). Informe *Save the Children*, febrero 2016. Descarga en PDF el informe "[Yo a eso no juego](#)"

Enlaces de interés

- Pantallas Amigas: [www.pantallasamigas.net\(link is external\)](http://www.pantallasamigas.net(link%20is%20external)). Iniciativa que tiene como misión la promoción del

uso seguro y saludable de las nuevas tecnologías y el fomento de la ciudadanía digital responsable en la infancia y la adolescencia.

- Chaval.es: www.chaval.es/chavales(link is external). Iniciativa del Ministerio de Industria, Energía y Turismo. Ofrece recursos de sensibilización y formación sobre las comunidades peligrosas en línea.
- OSI. Oficina de Seguridad del Internauta: www.osi.es(link is external). Información y soporte necesarios para evitar y resolver los problemas de seguridad.
- *Microsoft* – Protección de la familia: <http://www.microsoft.com/es-es/security/family-safety/default.aspx#Generalidades>
- *Facebook* – Centro de seguridad para adolescentes: <https://www.facebook.com/safety/groups/teens/>
- *Orange* - Navega Seguro: <http://navegaseguro.orange.es/>

Fecha de publicación: 22-01-2016

Autor/es:

- [M^a Angustias Salmerón Ruiz](#). Pediatra. Hospital Infantil Universitario "La Paz". Madrid
- [Fabiola Guerrero Alzola](#). Pediatra. Unidad de Medicina de la Adolescencia. Hospital Universitario "La Paz". Madrid

