

## ¿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 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 en el 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, detectadas por los padres, pueden ser motivos de consultas pediátricas, y son catalogadas de tensionales o psicósomáticas, al no encontrarse un diagnóstico tras ser investigadas.

- **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 solo oír el sonido del teléfono.

### **¿Cómo puedo saber que mi hijo está acosando a otro por Internet o que 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](#)
- [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](#). 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](#). 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](#). Información y soporte necesarios para evitar y resolver los problemas de seguridad.
- [Microsoft – Protección de la familia](#)
- [Facebook – Recursos sobre seguridad para padres](#)

---

**Fecha de publicación:** 22-01-2016

**Autor/es:**

- [M<sup>a</sup> 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

