

Ciberbullying



**CONSEJO
VIRAL**
ARGENTINO

www.consejoviral.com



Introducción

Se llama ciberbullying a los casos en los que un niño, niña o adolescente es atormentado, acosado, humillado, avergonzado por otro niño, niña o adolescente por internet, medios interactivos, tecnologías digitales y teléfonos móviles.

Hasta la aparición de internet y la expansión del uso de computadoras, celulares, tablets e iPads, el bullying quedaba generalmente entre las cuatro paredes del aula. Quien lo padecía conservaba ciertos espacios de libertad. Una vez que terminaba el horario escolar y llegaba a su hogar, podía respirar y disfrutar de su vida. Fines de semana, vacaciones, actividades extraescolares servían para oxigenarse y renovarse.

Con la masificación de internet todo cambió. Hoy el hostigamiento puede sostenerse día y noche; mas allá de las paredes de la escuela, atravesando puertas y recorriendo kilómetros hasta golpear al destinatario.

El ciberbullying puede darse a través de mensajes de texto crueles, la divulgación de falsos rumores o mentiras por e-mail o, en las redes sociales, la publicación de videos avergonzantes, la creación de perfiles falsos en las redes sociales o de sitios web donde se burla a alguien. La característica principal del ciberbullying es que la agresividad hacia la persona se propaga por la web a una gran velocidad difícil de detener y, a su vez, es visualizada por muchas personas. La reproducción rápida de comentarios, mensajes o imágenes puede resultar una pesadilla si se utiliza para agredir o humillar a alguien.



Características diferenciales del ciberbullying

Anonimato

Muchas veces el que hostiga lo hace desde perfiles falsos. No se sabe quién está detrás de los comentarios, likes o mensajes por WhatsApp. Cualquiera puede abrir los perfiles que desee en las redes sociales o dar de alta casillas de e-mail con nombres falsos, y las agresiones enviadas desde estas "identidades" tienen un fuerte impacto en el receptor. No sabe de quien se tiene que defender, ni quién lo quiere excluir, ni si es uno o son muchos. No quiere saber si, tal vez, no son los que él cree sus amigos. El anonimato genera desconfianza y mayor soledad en el agredido, así como también mayor impunidad en el agresor.

Accesibilidad

No hay límites de tiempo ni de espacio para agredir en la red. El hostigado vive atado a sus hostigadores por un hilo invisible que lo atrapa, enreda, domina y ahoga. No puede liberarse de los "pajaritos" que le avisan que llegó un nuevo insulto, o de las notificaciones que anuncian un nuevo papelón. Necesita chequear permanentemente quién se suma al desprecio, quien comparte sus propias imágenes. Al mismo tiempo, quien agrede encuentra en los teléfonos móviles una puerta siempre abierta. Toma lo que desea, lo difunde, busca viralizarlo. No hay fines de semana ni vacaciones y no necesita tener al otro delante para ejercer su poder.

Desinhibición

Cuando no tenemos al otro delante no registramos lo que siente, avanzamos sin considerar sus emociones. Para bien y para mal. En el caso del ciberbullying para mal. Quien agrede no registra el sufrimiento, no frena y muchos otros se suman sin considerar el verdadero dolor de quien lo recibe y lo lee.

Debemos tener en cuenta que hay ciberbullying cuando hay intención de daño y cuando se utilizan dispositivos y plataformas tecnológicas para llevar adelante las acciones. Además, nos referimos a esta dinámica cuando los protagonistas son pares: niños o adolescentes, pero siempre pares; en la misma, no intervienen adultos.

Hay modos más directos y otros más elaborados, pero siempre se busca lo mismo: avergonzar, exponer, dejar indefenso, incrementar el propio poder, disminuir al otro, desnudarlo. Dejar expuestas sus emociones, miedos y fantasías. Se busca al mismo tiempo aislar a la víctima y generar complicidad en los demás.

La relación entre hostigador y hostigado se sostiene en la autopercepción de desequilibrio de poder. Quien domina posee más habilidades, más recursos (no



solo técnicos sino también emocionales), mas amigos, quien soporta las humillaciones tiene mucho miedo y siente que cada paso que da lo hunde más. Los chicos victimas del ciberbullying no suelen pedir ayuda. Ellos sienten que cuando piden ayuda por alguna situación referido al hostigamiento, los padres o docentes suelen responder de una forma que empeora el problema. No es que no pidan ayuda porque están amenazados, eso es solo una parte del problema. No lo hacen porque ya la han pedido y se sienten defraudados. Con las mejores intenciones, los padres imaginan respuestas que creen efectivas, como cortar el wi-fi, pedir las claves o quitar los celulares, pero que simplemente agravan la situación.

Que es y que no es ciberbullying

NO ES CIBERBULLYING

- Que un compañero no me admita en sus perfiles de las redes sociales.
- Que respondan de manera breve a mis comentarios.
- Que no comenten mis posteos.
- Que no me inviten a algún evento promocionado en las redes.
- Que una amiga suba una foto junto a otra amiga mía.
- Que suban fotos grupales en las que salí feo/a sin consultarme.
- Que me etiqueten en publicidades de zapatillas, productos de maquillaje o motosieras.
- Que me etiqueten en cartelitos de felicidades, efemérides o cadenas de oración.
- Que me critiquen mis opiniones debajo de un posteo.
- Que no estén de acuerdo con lo que escribo.
- Una pelea ocasional por chat.
- Que un amigo/a se enoje y me bloquee por WhatsApp.
- Que un amigo/a se enoje y me insulte por WhatsApp.
- Que un grupo de amigos salga, se divierta y lo cuente en las redes sociales (aunque yo no haya ido).

SI ES CIBERBULLYING

- Que suban fotos mías sin mi consentimiento para exponerme al ridículo.
- Que creen perfiles falsos con mi nombre.
- Que me filmen en situaciones embarazosas y suban los videos y suban los videos a la red.
- Que compartan chats en los que cuento mis secretos.



- Que copien y peguen frases o párrafos escritos por mí descontextualizándolos para cambiarles el sentido.
- Que truquen o intervengan fotos mías y las suban a las redes, con elementos generalmente de contenido sexual.
- Que creen paginas para desprestigiarme.
- Que creen paginas para contar chismes y secretos de mi vida, e inviten masivamente a otros a sumarse a la intención de viralizarlo.
- Que me amenacen de manera anónima.
- Que inventen rumores y los propaguen por las redes con la clara intención de humillarme.
- Que inventen eventos falsos sumamente divertidos y tentadores, y dejen en claro que a mí no me invitan. Que suban posteriormente fotos y comentarios alusivos sin que eso haya ocurrido.
- Que compartan fotos intimas que hayan sido recibidas en el contexto de una relación, luego de finalizada.
- Que tomen mis datos y los suban a paginas que ofrecen servicios sin mi consentimiento.
- Que manden a un grupo un mensaje agravante para mí (simultáneamente) para que lo vean todos.
- Que se pongan de acuerdo en un foro para criticarme entre todos. Si la foto es de música o de artes plásticas, por ejemplo, se descalifica intencionalmente mi trabajo.
- Que me den de alta, con foto incluida, en una pagina web donde se trata de votar a la persona mas fea o a la menos inteligente y me llenen de puntos o votos para que aparezca en los primeros lugares.
- Que me provoquen en un juego para hacerme reaccionar de manera que el moderador me expulse del juego.
- Que hackeen mi perfil y suban contenidos inapropiados desde esa cuenta para hacerme quedar mal.
- Que den de alta mi dirección de correo electrónico en determinados sitios, para que luego contactos con desconocidos me envíen spam.
- Que chateen desde mi teléfono para generar peleas y confusiones con otros.
- Que se hagan pasar por mí y, desde esa cuenta, le hagan contar secretos a otro.
- Que simulen amistad para generar confianza y luego utilicen la información obtenida para humillarme y avergonzarme.



- Que se creen perfiles y, desde ahí, me seduzcan para que exponga mi intimidad y abra mis sentimientos, y luego publiquen todo el “supuesto romance”.
- Que me envíen mensajes amenazantes por e-mail, WhatsApp, Instagram o Snapchat, que me persigan y acechen en los lugares de internet en los que me relaciono de manera habitual para provocarme una sensación de ahogo y agobio.

Indicios para detectar el ciberbullying

Desde ya, detectar el ciberbullying en los jóvenes no es fácil, ya que para esto no hay una fórmula. Lo que nos va a permitir detectar precozmente si los niños o adolescentes tienen experiencias negativas en la Web es sobre todo su estado de ánimo, su conducta, su modo particular de relacionarse con la tecnología. ¿Observamos que está muy ansioso cuando mira su celular? ¿Se esconde para usarlo? ¿Se sobresalta escuchando el sonido de WhatsApp? ¿Se altera si por casualidad tomamos su celular o Tablet? ¿Come y duerme como lo hace habitualmente? ¿Nos responde si le preguntamos acerca de su actividad en las redes? ¿Evita nuestras preguntas? ¿Se enoja o irrita con facilidad?

Las respuestas a estas preguntas nos darán indicios. Si los jóvenes se muestran irascibles y fastidiosos, muy pendientes de la conexión a internet, desanimados ante las propuestas que no incluyen wi-fi, asustados o ansiosos, algo de esto podría estar sucediendo. Para detectar esto, lo más importante es la disposición, la disponibilidad al diálogo con los chicos, si podemos hacerlo todo será más fácil, pero para esto es importante conocer al menos superficialmente las plataformas y redes sociales que ellos usan. Consideremos también que, si los chicos temen quedarse sin celular o computadora ante los inconvenientes que puedan surgir, no nos van a pedir ayuda cuando la necesiten.

Signos básicos que sirven como indicadores de que el joven podría estar atravesando situaciones de ciberbullying:

- Cambios de conducta.
- Cambios en el rendimiento escolar.
- Dificultades para conciliar el sueño, pesadillas, excesivas ganas de dormir, terrores nocturnos.
- Cambios en la alimentación (dejan de comer o comen en exceso).
- Tristeza, llanto inmotivado.
- Irritabilidad, nerviosismo.
- Control excesivo de sus redes sociales, dificultad para alejarse de sus



dispositivos.

Hay que tener en cuenta que estos se tratan de signos generales que, en si mismos, no sirven como diagnóstico, Por eso, necesitan ser abordados en contexto, investigados y comprendidos, antes de que podamos hablar de ciberbullying.

¿Cómo abordar situaciones de ciberbullying?

Lo mas importante que debemos transmitir a los chicos es que si tienen un problema, nunca deben mantenerlo en secreto. Los secretos en internet son los mejores aliados de quienes quieren hacer daño. Por eso debemos brindar la confianza necesaria a los chicos para que sepan que siempre tienen que hablar de lo que les preocupa en la Red.

Si tienen problemas con relación al ciberbullying, los chicos deben saber que:

- Se puede bloquear al contacto del que proviene el maltrato.
- Se lo puede denunciar al moderador de la página. Se puede acudir al servidor o sitio web.
- Es bueno conservar una copia de las agresiones, no para armar un bibliorato, sino para explicar el porqué de las denuncias, en caso de ser necesario.
- Aunque sea difícil, hay que comprender que es el agresor quien tiene un problema, y que no es uno el que tiene que cambiar; que el que agrade escondido tras un perfil falso, es cobarde.
- Se puede intentar conectarse menos, al menos durante un tiempo, a modo de desintoxicación.
- Se pueden cerrar transitoriamente los perfiles en las redes sociales.
- No es bueno buscar venganza, devolver las agresiones, responder los comentarios hirientes, intentar rebatir cuestionamientos. Lo que busca quien hace ciberbullying es notoriedad, exposición de su víctima, comentarios, viralización, y responderle sumaria en este sentido.
- Si uno no es protagonista directo del ciberbullying, para que disminuya es clave no unirse a los agravios. No sumar seguidores a las paginas agraviantes, evitar la viralización de contenidos agresivos. Sin publico se acaba el espectáculo y, por eso, el rol del espectador puede ser definitorio.

Frente a situaciones de ciberbullying no sirve que los padres:

- Vayan al choque al colegio para echar responsabilidades y culpas.
- Llamen de modo agresivo a los padres de los compañeros implicados para resolver el problema por cuenta propia.
- "Den letra" a su hijo detrás de la computadora o el celular para que responda a sus agresores.



- Expongan los materiales humillantes de sus hijos en sus propios muros para llamar la atención de toda la comunidad.
- Repliquen fotos, memes, perfiles o blogs en sus propias redes para “escrachar” a quienes humillan a sus hijos.
- Reprochen a sus hijos todo lo que supuestamente ellos han hecho para estar en ese lugar: “no deberías haber aceptado a ese chico en tus redes sociales” “Si no hubieras ido a esa fiesta, no te habrían sacado esa foto”, son frases que no suman a la hora de contener a los chicos.
- Compartan con la familia, amigos o profesionales los mensajes agresivos, agravios, comentarios hirientes, diálogos o mensajes de audio donde sus hijos son maltratados. Hay que evitar seguir exponiendo la intimidad y el dolor de los chicos.
- Se desborden de angustia y autorecrimen por ni haber evitado lo sucedido.
- Adopten una actitud extremadamente controladora, como pedir claves, contraseñas y copias de todo lo que intercambien sus hijos.
- Prohíban a sus hijos el acceso a las redes.

Los chicos necesitan adultos confiables, disponibles, capaces de revisar sus propias actitudes; padres conscientes de los riesgos y al mismo tiempo seguros de su rol, que valoran y reconocen a los docentes de sus hijos. Que pueden acercarse y trabajar junto a ellos y no contra ellos. Esto podrá lograrse únicamente si los docentes miran a los padres de la misma manera.



Para afrontar este tipo de cuestiones, los especialistas sugieren trabajar sobre cuatro puntos:

1. Dialogo

Se debe instalar con los hijos la conversación, la propuesta y la disponibilidad para hablar de todo cuanto necesiten, salir de los monólogos comparados y los monosílabos. Deben saber que lo que ellos viven no es nuevo para los mayores; que tal vez si lo sean los objetos y herramientas a disposición; pero no las emociones y sentimientos.

2. Reglas claras

No se hace todo, todo el tiempo sería la idea central. Fijar, consensuar y respetar las normas de uso de los dispositivos tecnológicos es fundamental para que, no solo los jóvenes, sino también los adultos, dejemos de ser esclavos de ellos

3. Herramientas de control parental

Se trata de mecanismos para controlar el acceso y uso que hacen los jóvenes en sitios web, programas y aplicaciones, en diferentes dispositivos tecnológicos. Sirven para monitorear la navegación, elegir y seleccionar contenidos o bloquear páginas. También nos permiten limitar el tiempo de uso y evitar que los chicos utilicen ciertos juegos, bajen algunas aplicaciones, compren objetos o servicios, o que chateen.

Las herramientas de control parental son útiles, necesarias e imprescindibles durante la infancia y crean zonas seguras para los mas chicos. Hay que destacar que estas herramientas no reemplazan la imprescindible presencia adulta.

4. Confianza

Los jóvenes no deben sentirse espiados, deben saber que, si algo les preocupa a los mayores o si estos tienen alguna duda, lo van a conversar con ellos en primera instancia, pero que, si intuyen que están en peligro, serán defendidos con todo lo que sus padres tengan a su alcance.