



BY EDUCOMLAB.CL

1 ¿QUÉ ES EL BULLYING?

La definición de bullying¹ está compuesta por diferentes elementos que deben estar presentes para que se pueda considerar como tal:

- Una conducta agresiva intencional.
- Una situación de desbalance de poder de un agresor (o un grupo) a un agredido.
- La víctima no puede defenderse por sí mismo fácilmente.
- Es repetitiva en el tiempo, se crea un patrón de acoso o abuso.
- Puede ser:
 - Física (golpes, patadas, empujones, daño de pertenencias...).
 - Verbal (sobrenombres, provocaciones, amenazas, rumores, insultos...).
 - Relacional (excluir de un grupo, poner en contra, disminuir el estatus).



(1) Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Oxford, UK: Blackwell.

2

¿ES DIFERENTE EL CYBERBULLYING?

Aunque se puede describir de la misma forma del bullying involucrando el uso de dispositivos y medios electrónicos, las consecuencias de las acciones de agresión online harían diferente este fenómeno.

DIFERENCIAS ONLINE	BULLYING	CYBERBULLYING
No hay límite de espacio y tiempo	Las agresiones se dan en la sala de clases, el colegio o fuera del colegio.	Las agresiones pueden ser por redes sociales, chats, email, celular, etc. Y darse en todos los horarios, en cualquier espacio en que la víctima acceda a sus dispositivos.
Alcanza una gran audiencia	Lo presencian quienes están alrededor.	Lo pueden presenciar todos los participantes en un espacio online (ej. todos los contactos en Instagram), los que pueden acceder a un contenido y a todos los que pueda ser reenviado el contenido.
Aumentan los potenciales agresores	Es un agresor o un grupo de cercanos a un agresor.	Puede ser un agresor, un grupo, un desconocido, un usuario anónimo o un número indeterminado de personas.
Rapidez y repetición de la información	Es un agresor o un grupo que reiteran sus acciones en el día a día.	Es un agresor o un grupo que reitera sus acciones, pero también puede ser una acción única que se repite por el reenvío de material (ej. fotos íntimas o videos de golpes), porque vuelve a aparecer después de un tiempo, etc.



3

¿QUIÉNES SON LOS PARTICIPANTES EN LA DINÁMICA DE CYBERBULLYING?

La conducta de bullying puede ser entendida como una dinámica social en que se busca establecer un estatus y jerarquías entre:

- Un individuo o un grupo que somete a otro/s bajo su poder.
- Un individuo que es sometido en esta jerarquía y tendría menor estatus.
- Un grupo que participa siendo testigos, validando y manteniendo estas jerarquías.

Según los expertos, se pueden entender de la siguiente forma:

1. AGRESORES/ACOSADORES:

Activamente envuelto en cyberbullying, es quien deliberadamente envía un mensaje visual o textual para amenazar, intimidar, dañar o humillar a otro. En algunos casos tienden a tener conductas negativas offline, menor apoyo de sus pares cercanos y menores logros académicos, además de una menor empatía y capacidad de interpretar la gravedad de sus acciones online.

2. VÍCTIMAS:

Son quienes reciben en internet mensajes hirientes, irrumpen en sus cuentas de redes sociales, esparcen rumores sobre ellos, entre otros. Pueden ser individuos con menos estatus dentro del grupo de su edad, menor nivel de integración, menor autoestima y con problemas en el colegio y con sus padres.

3. ESPECTADORES/TESTIGOS:

Son quienes ven los mensajes o contenidos publicados online. En algunos casos participan activamente al sumarse a agredir o defender, pero la gran mayoría no actúa a favor ni en contra de nadie, generalmente debido a que no son conscientes de que están participando o por temor a convertirse en blanco de ataques.

3.1. ASISTENTES DEL BULLYING:

Se unen al agresor para continuar el bullying. Puede ser por estar de acuerdo o por sentir la presión de su grupo de pares (amigos, curso, colegio).

3.2. REFORZADORES DEL BULLYING:

Le dan feedback positivo a los agresores (generalmente sin darse cuenta de las consecuencias de sus actos) a través de risas, comentarios o solamente mirando sin mostrar su desacuerdo con lo que está pasando.

3.3. AJENOS (OUTSIDERS):

Son los que intentan retirarse de la situación sin intervenir. En el caso de lo que ocurre en internet, intentan evitar que los demás sepan que está siendo testigo. Muchas veces sienten que no tendrían ninguna responsabilidad al querer excluirse.

3.4. DEFENSORES DE LA VÍCTIMA:

Son los que se ponen de parte de la víctima y brindan algún tipo de apoyo, como enfrentarse a los agresores, ayudarla a que pida ayuda o simplemente consolándola.



4

¿QUÉ FACTORES DE RIESGO HAN SIDO ASOCIADOS AL CYBERBULLYING?

- ➔ **Mayor frecuencia de uso de tecnologías:** significaría también mayores probabilidades de involucrarse o ser testigos de eventos de cyberbullying. Así también, estar siempre pendiente puede prolongar una situación.
- ➔ **Conductas de riesgo en redes sociales e internet:** entre ellas, publicar material e información privada o vulnerable, aceptar e interactuar con desconocidos, realizar publicaciones que puedan malinterpretarse, podrían llevar a peleas y agresiones online. También el uso de plataformas que promueven el anonimato y la creación de material desaparece estarían asociados a este riesgo.
- ➔ **Desconexión moral y empática:** una menor capacidad de ponerse en el lugar del otro, de legitimar acciones con excusas y de no prever las consecuencias de los actos que ocurren online, estarían asociados a mayores posibilidades de involucrarse en agresiones a otros. O al menos, a no detener una situación que puede reiterarse en el tiempo.
- ➔ **Bullying cara a cara:** generalmente los agresores que dañan cara a cara continuarían las acciones a través de redes sociales, y de este mismo modo las víctimas cara a cara serían víctimas online.
- ➔ **Rechazo de los pares:** no tener una red de contención de los amigos cercanos, o directamente ser rechazado, también aumentaría la posibilidad de involucrarse en acciones de bullying como agresor o víctima. Esto es fundamental porque el impacto que tendría el bullying en una víctima disminuiría cuando recibe apoyo y consuelo, a pesar de vivir una agresión.
- ➔ **El grupo cercano:** generalmente si el grupo de amigos más cercano valora positivamente el bullying, habrá mayor presión social mientras que, si lo rechaza, probablemente se detendrá.
- ➔ **Menores niveles de bienestar:** baja autoestima, ansiedad y soledad también estaría relacionado con involucrarse, como agresor y como víctima.

5

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PREVENIR EL CYBERBULLYING?

Debido a que bullying y cyberbullying estarían asociados a una dinámica grupal que se puede perpetuar en el tiempo, es importante hacer entender a quiénes son la parte pasiva, que su aprobación o desaprobación puede servir para mantenerlo o detenerlo.

También que el no involucrarse puede ser interpretado como estar a favor y que apoyar a la víctima tiene un impacto muy grande, lo que sería igualmente importante en caso de no poder detener al agresor.

Los expertos han destacado que impulsar a los testigos a oponerse y enfrentar al agresor puede detener el bullying en un 57% de los casos². Pero para esto es fundamental entender que estas acciones no deben ser un ataque sino hacer entender la desaprobación y modificar la forma en que agresor y víctima se relacionan con el resto de sus pares.

Aunque muchas veces pueden ser situaciones aisladas, el impacto y alcance de estas agresiones online pueden tener consecuencias de muy alto alcance y permanentes:

- ➔ **En las víctimas de cyberbullying**, puede manifestarse depresión, ansiedad, estrés, baja autoestima, bajo rendimiento académico y absentismo, dificultades para socializar, aislamiento, desórdenes alimenticios, enfermedades crónicas, incluso pensamientos suicidas e (principalmente en víctimas online y offline simultáneamente) intentos de suicidio.
- ➔ **En el caso de los agresores de cyberbullying**, aunque tiende a pensarse menos en sus consecuencias al realizar agresiones, se han observado mayores niveles de estrés, depresión, ansiedad, dificultades para socializar y también pensamientos suicidas.
- ➔ **También se ha observado que** en algunos casos tanto agresores como víctimas pueden seguir estando involucrados en cyberbullying al salir del colegio y entrar a la universidad.
- ➔ **Los casos más complejos generalmente** suceden cuando hay grabaciones cometiendo un error o por una filtración de un video o imagen íntima. Aquise expone o sanciona a alguien públicamente, lo que se agrava si se agregan comentarios para denigrarlo.

(2) Hawkins, D. L., Pepler, D., and Craig, W. M. (2001). Peer interventions in playground bullying. *Social Development*, 10, 512-527.

6 ¿QUÉ PUEDEN HACER LOS ADULTOS PARA PREVENIR EL CYBERBULLYING?

1. Conversar sobre cómo son las relaciones a través de Internet. Conocer cómo se sienten ellos y aconsejar sobre cómo pueden ayudar a crear un clima más positivo en las redes.

2. Premiar lo bueno, la empatía y la solidaridad. Tan importante como reforzar y felicitar los logros académicos o deportivos, es hacerlo por su modo de ser con otros.

3. Enseñar cómo apoyar a quien está siendo agredido. Buscar ideas sobre cómo demostrar apoyo, de manera inmediata en la red o incluso después. Un llamado o un mensaje de apoyo siempre ayuda al que está sufriendo.

4. Promover el apoyo grupal. Enseñar a intervenir en agresiones de forma grupal, o al menos ponerse de acuerdo con otros para no reírse ni apoyar a quien está siendo agresivo.

5. No esperar a que la situación se transforme en cyberbullying. Aunque las situaciones no sean sostenidas en el tiempo o intencionales, pueden causar un daño severo.

6. Siempre motivar a que las situaciones se hablen con un adulto de confianza, aunque en el pasado hayan tenido respuestas negativas.



7

¿CÓMO DETECTAR QUE ALGUIEN ESTÁ SUFRIENDO CYBERBULLYING?

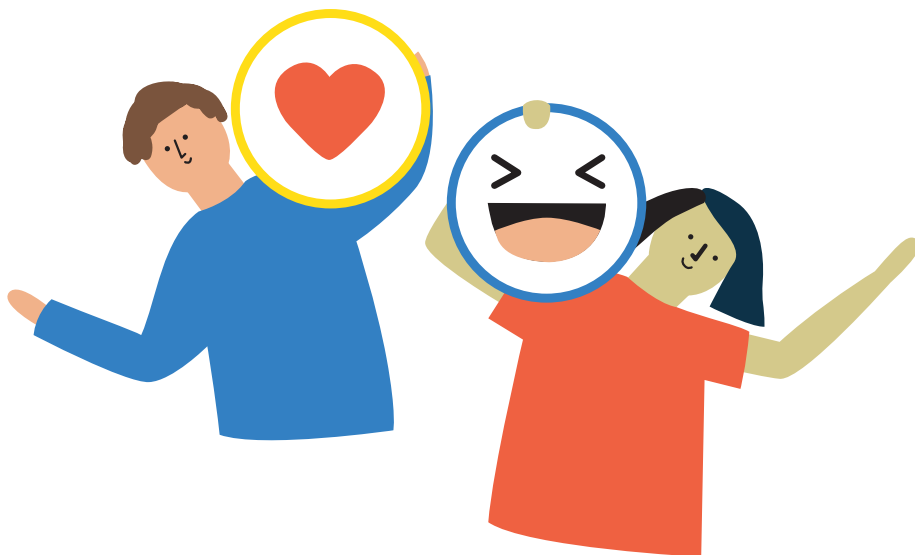
1. Nerviosismo cuando llegan mensajes de texto.
2. Molestia o frustración después de estar online o en sus teléfonos.
3. Reticencia a hablar de cosas que pasan online.
4. Dificultad para dormir de noche o señales de cansancio extremo o sueño durante el día.
5. Pérdida de interés en las actividades que antes sí les atraían.
6. Conductas de depresión y antisociales.
7. Distancia con los familiares poco común.



8

¿QUÉ SE PUEDE HACER CUANDO YA ESTÁN SUCEDIENDO LAS AGRESIONES?

- 1. Eliminar información personal o mantenerla en privado** en perfiles de redes sociales. Evitar hacer públicos datos de contacto como el número telefónico, email o dirección personal.
- 2. Ajustar la configuración de privacidad** para que solo puedan acceder usuarios conocidos. Bloquear, silenciar o eliminar los contactos que podrían hostigar.
- 3. Eliminar las notificaciones y alejarse de las redes por un tiempo.** Así, se evita que los mensajes en contra interrumpan el resto de las actividades del día a día.
- 4. No responder los mensajes de agresión.** Solo se agrandará el problema.
- 5. Conversarlo con alguien.** Denunciar estos ataques a los administradores de las respectivas redes sociales y también hacérselo saber a padres y profesores para que los reporten con las autoridades. Es un delito hostigar a otra persona.
- 6. Capturar el material.** Aunque sea doloroso, es fundamental tener una prueba para mostrar la gravedad de los hechos.
- 7. Siempre pensar en lo que se publica.** Es importante tratar de imaginar lo que sucedería si el material publicado es difundido por otros.



REFERENCIAS

- ➔ 1. Bauman, S., & Summers, J. J. (2009). Peer victimization and depressive symptoms in Mexican American middle school students: Including acculturation as a variable of interest. *Hispanic journal of behavioral sciences*, 31(4), 515-535.
- ➔ 2. Borzucka-Sitkiewicz, K., & Leksy, K. (s/f) Cyberbullying as a New Problematic Behavior Presented by Polish Youth. *Stanisław Juszczak*, 41.
- ➔ 3. Campbell, M. A., Slee, P. T., Spears, B., Butler, D., & Kift, S. (2013). Do cyberbullies suffer too? Cyberbullies' perceptions of the harm they cause to others and to their own mental health. *School Psychology International*, 34(6), 613-629.
- ➔ 4. Cappadocia, M. C., Craig, W. M., & Pepler, D. (2013). Cyberbullying: Prevalence, stability, and risk factors during adolescence. *Canadian Journal of School Psychology*, 28(2), 171-192.
- ➔ 5. Cassidy, W., Faucher, C., & Jackson, M. (2018). What Parents Can Do to Prevent Cyberbullying: Students' and Educators' Perspectives. *Social Sciences*, 7(12), 251.
- ➔ 6. Chen, L., Ho, S. S., & Lwin, M. O. (2017). A meta-analysis of factors predicting cyberbullying perpetration and victimization: From the social cognitive and media effects approach. *New Media & Society*, 19(8), 1194-1213.
- ➔ 7. Cohen-Almagor, R. (2018). Social responsibility on the Internet: Addressing the challenge of cyberbullying. *Aggression and violent behavior*, 39, 42-52.
- ➔ 8. Cross, D., Lester, L., & Barnes, A. (2015). A longitudinal study of the social and emotional predictors and consequences of cyber and traditional bullying victimisation. *International journal of public health*, 60(2), 207-217.
- ➔ 9. Doane, A. N., Kelley, M. L., Chiang, E. S., & Padilla, M. A. (2013). Development of the cyberbullying experiences survey. *Emerging Adulthood*, 1(3), 207-218.
- ➔ 10. Fisher, E. P. (2018). *Cyberbullying and School Climate*.
- ➔ 11. Hawkins, D. L., Pepler, D., and Craig, W. M. (2001). Peer interventions in playground bullying. *Social Development*, 10, 512-527.
- ➔ 12. Heiman, T., & Olenik-Shemesh, D. (2015). Cyberbullying experience and gender differences among adolescents in different educational settings. *Journal of Learning Disabilities*, 48(2), 146-155.

- ➔ 13. Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2018). Connecting Adolescent Suicide to the Severity of Bullying and Cyberbullying. *Journal of School Violence*, 1-14.
- ➔ 14. Kärnä, A., Voeten, M., Poskiparta, E., & Salmivalli, C. (2010). Vulnerable children in varying classroom contexts: Bystanders' behaviors moderate the effects of risk factors on victimization. *Merrill-Palmer Quarterly (1982-)*, 261-282.
- ➔ 15. Kowalski, R. M., Morgan, C. A., & Limber, S. P. (2012). Traditional bullying as a potential warning sign of cyberbullying. *School Psychology International*, 33(5), 505-519.
- ➔ 16. Monks, C. P., Robinson, S., & Worlidge, P. (2012). The emergence of cyberbullying: A survey of primary school pupils' perceptions and experiences. *School Psychology International*, 33(5), 477-491.
- ➔ 17. Obermann, M. L. (2011). Moral disengagement among bystanders to school bullying. *Journal of School Violence*, 10(3), 239-257.
- ➔ 18. Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Oxford, UK: Blackwell.
- ➔ 19. Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2010). Cyberbullying and selfesteem. *Journal of school health*, 80(12), 614-621.
- ➔ 20. Phizacklea, T., & Sargisson, R. J. (2018). The Cyberbullying Experiences Survey with New Zealand Psychology Students. *Int J Psychol Behav Anal*, 4(146), 2.
- ➔ 21. Rodríguez Correa, Marisol; Rivadulla López, Juan Carlos. (2018). "Percepción y experiencias sobre el ciberbullying en estudiantes universitarios" en @tic. revista d'innovació educativa. Número 21 Otoño (Julio-Diciembre 2018), pp. 10-22.
- ➔ 22. Schneider, S. K., O'donnell, L., Stueve, A., & Coulter, R. W. (2012). Cyberbullying, school bullying, and psychological distress: A regional census of high school students. *American journal of public health*, 102(1), 171-177.
- ➔ 23. Slonje, R., & Smith, P. K. (2008). Cyberbullying: Another main type of bullying?. *Scandinavian journal of psychology*, 49(2), 147-154.
- ➔ 24. Urzúa, A., Cortés, E., Vega, S., Prieto, L., & Tapia, K. (2009). Propiedades psicométricas del cuestionario de auto reporte de la calidad de vida KIDSCREEN-27 en adolescentes chilenos. *Terapia psicológica*, 27(1), 83-92.
- ➔ 25. Zalaquett, C. P., & Chatters, S. J. (2014). Cyberbullying in college: Frequency, characteristics, and practical implications. *Sage Open*, 4(1), 2158244014526721.