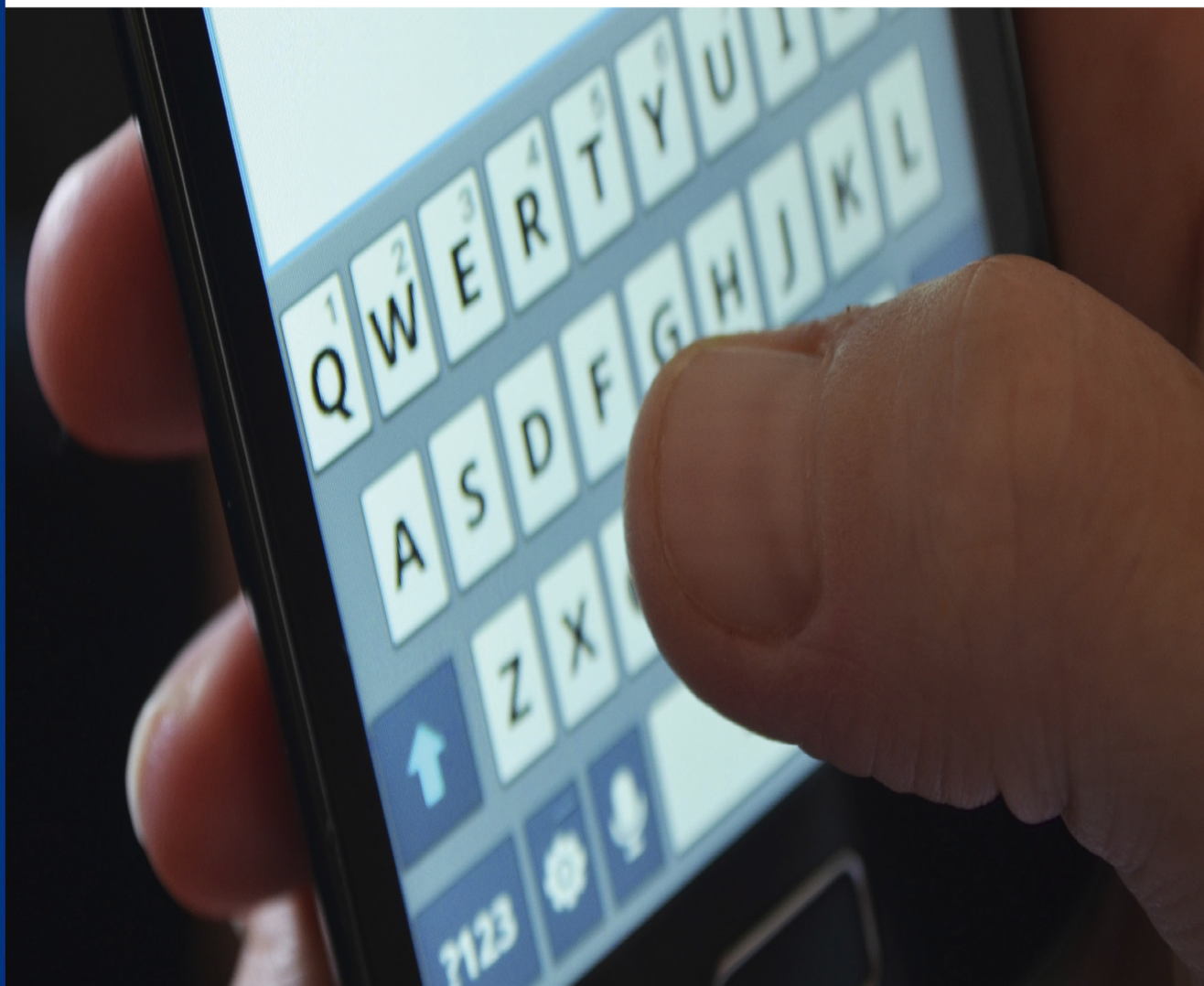


“LOS ADOLESCENTES Y EL CIBERACOSO”

“LOS ADOLESCENTES Y EL CIBERACOSO”



LOS ADOLESCENTES Y EL CIBERACOSO

AUTORES: Lorenzo Sánchez Pardo
Guillermo Crespo Herrador
Remedios Aguilar Moya
Francisco-Jesús Bueno Cañigral
Rafael Aleixandre Benavent
Juan Carlos Valderrama Zurián



Autores:

Lorenzo Sánchez Pardo
Guillermo Crespo Herrador
Remedios Aguilar Moya
Francisco-Jesús Bueno Cañigral
Rafael Aleixandre Benavent
Juan Carlos Valderrama Zurián

Edita:

Plan Municipal de Drogodependencias
Unitat de Prevenció Comunitaria de Conductes Adictives (UPCCA-Valencia)
Concejalía de Sanidad, Salud y Deportes
Ayuntamiento de Valencia
ISBN: 978-84-9089-038-7
Imprime: Martín Impresores, S.L.
Depósito Legal: V-121-2016

INDICE

1. PRESENTACIÓN	3
INTRODUCCIÓN: VENTAJAS Y RIESGOS DE LA CONECTIVIDAD A INTERNET	
2. ¿QUÉ ES EL CIBERACOSO?	7
2.1. Definiciones y características	
2.2. Formas que puede adoptar	
3. DIFERENCIAS Y SIMILITUDES ENTRE EL ACOSO CARA A CARA Y EL ACOSO CIBERNÉTICO	11
4. EXTENSIÓN DEL CIBERACOSO ENTRE LOS ADOLESCENTES	17
4.1. ¿Cuántos adolescentes están afectados por estas conductas?	
4.2. Razones para la expansión del ciberacoso	
5. ACTORES IMPLICADOS EN EL CIBERACOSO: AGRESORES, VÍCTIMAS Y TESTIGOS	21
5.1. El perfil de los agresores y agresoras	
5.2. El perfil de las víctimas	
5.3. El perfil de los espectadores o testigos	
6. FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN ASOCIADOS AL CIBERACOSO	25
6.1. Factores de riesgo	
6.2. Factores de protección	
6.3. ¿Cómo prevenir el acoso entre iguales?	
7. CIBERACOSO Y CONSUMO DE DROGAS	37
8. CONSECUENCIAS Y EFECTOS DEL CIBERACOSO	41
8.1. Consecuencias sobre las víctimas	
8.2. Consecuencias sobre los agresores y las víctimas/agresores	
9. ¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES FRENTE AL CIBERACOSO?	45
10. ¿CÓMO PUEDEN LOS PADRES CONTRIBUIR A PREVENIR EL CIBERACOSO?	47
10.1. Mantener un estilo educativo de apoyo	
10.2. Enseñar a los hijos a hacer un uso correcto de las tecnologías de la información y la comunicación	
11. ¿CÓMO DETECTAR EL CIBERACOSO?	57
12. ¿CÓMO HACER FRENTE A SITUACIONES DE CIBERACOSO?	65
13. ¿QUÉ DICE LA LEY AL RESPECTO?	67
14. BIBLIOGRAFÍA	71

PRESENTACIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la adolescencia es la etapa que transcurre entre los 10 y los 19 años, considerándose en la misma la existencia de dos fases: la adolescencia temprana (de los 10 a los 14 años) y la adolescencia tardía (de los 15 a los 19 años).

Es por tanto una etapa vital que se inicia al término de la niñez y finaliza con el inicio de la edad adulta, durante la que se producen los cambios puberales y las grandes transformaciones fisiológicas, psicológicas y sociales de los/as jóvenes. La adaptación paulatina a estos cambios no está exenta de conflictos, de dudas, de contradicciones e incluso de crisis personales, que se van solucionando de manera positiva con el transcurrir del tiempo y con el horizonte de conseguir una mayor autonomía personal basada sobre todo en la independencia psicológica y social de las personas adolescentes.

En esta etapa de desarrollo y afianzamiento personal son frecuentes las rivalidades y los enfrentamientos en el grupo, circunscrito no solamente al ámbito escolar, sino también en cualquier relación con los semejantes. Por lo que debemos reconocer que el acoso al adolescente más débil ha estado siempre presente en la sociedad y sobre todo en el ámbito escolar. Entonces los adolescentes tras ser acosados, podían encontrar refugio en algunos compañeros de colegio o de juegos, pero sobre todo, se cobijaban en sus casas, donde las familias les daban su apoyo y les tranquilizaban, ya que en muchas ocasiones estos comportamientos negativos de la adolescencia hacían poca mella en la evolución de los jóvenes que superaban con cierta facilidad los acosos.

Este escenario ha cambiado radicalmente desde hace algunos años. La revolución tecnológica, el constante desarrollo de las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC), sobre todo la creciente expansión y omnipresencia de Internet en todos los ámbitos, han multiplicado casi hasta el infinito las posibilidades de acceso a la información, a la comunicación, a la formación, al ocio, a la educación, a la cultura, a las compras, a las relaciones sociales, etc. Todo ello aporta grandes ventajas y soluciona de forma rápida, barata y eficaz muchas necesidades demandas, curiosidades, problemas, etc., en nuestro día a día.

Sin embargo, todas estas tecnologías no están exentas de problemas. La inmediatez, la distracción, la pérdida de tiempo, los contenidos poco recomendables, la obsolescencia de los productos que condiciona su continuo cambio por lo último de lo último, etc. Pero sobre todo desde hace aproximadamente unos diez años y aumentando cada año, ha aparecido el fenómeno del ciberacoso, mediante el cual se atormenta literalmente a muchos adolescentes.

El acoso presencial, el del cara a cara de toda la vida, más o menos molesto dependiendo de diversas circunstancias; se ha convertido en el ciberacoso, identificado real o falso, o anónimo, próximo o lejano, etc., ya que las tecnologías permiten la usurpación y/o suplantación de personalidad, creación de perfiles falsos, etc., lo que distorsiona enormemente la realidad.

Cada vez los adolescentes se relacionan más, están conectados permanentemente y las preguntas que les hacíamos hace unos años ¿Cuánto tiempo usas el ordenador? ¿Cuánto tiempo está conectado? , hoy no tienen sentido, porque con los actuales teléfonos móviles, están conectados siempre. Internet se ha ido convirtiendo en una herramienta imprescindible para los adolescentes para la realización de sus actividades esenciales como son la comunicación, socialización, información, relación e interacción grupal.

Todas las TIC son herramientas que tienen grandes ventajas y grandes inconvenientes, que hay que conocer bien para poder hacer un uso adecuado de todas las tecnologías que necesitemos en cada momento y según nuestras actividades. Por tanto esta publicación **“Los Adolescentes y el Ciberacoso”** es muy oportuna en el momento actual, además de ser muy didáctica, amena y de fácil lectura. En sus capítulos se exponen con excelente claridad todos los aspectos que se deben conocer respecto del ciberacoso, desde las ventajas y las desventajas de Internet, hasta la legislación existente sobre el tema, pasando por los conceptos de ciberacoso, sus factores de riesgo y de protección, su relación con las drogas, como detectarlo, etc.

Esperamos que esta obra sirva a los profesionales de ciencias de la salud, de la educación, de los servicios sociales y de la información; así como, a los jóvenes y a los/as padres/madres para contribuir a su formación y ayudarles en sus tareas cotidianas de promoción de la salud y de prevención de las conductas adictivas.

MAITE GIRAU MELIÁ

Concejala de Sanidad, Salud y Deportes

I. INTRODUCCIÓN: VENTAJAS Y RIESGOS DE LA CONECTIVIDAD A INTERNET

La revolución tecnológica y la expansión de Internet proporcionan muchas posibilidades de acceso a la Información, la educación, el ocio y facilitan las relaciones sociales. Usamos las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) para conocer lo que pasa en el mundo, estudiar, divertirnos, trabajar, estar en contacto con nuestra gente (amigos, familiares), compartir experiencias, expresar nuestras opiniones, relacionarnos con otras personas o adquirir bienes y servicios (descargar películas, música, realizar compras, etc.).

Uno de los cambios más importantes que ha provocado la irrupción de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación es el que se refiere a la forma de relacionarse de los adolescentes con sus iguales. Los teléfonos inteligentes o smartphone, las redes sociales y las aplicaciones de mensajería instantánea han transformado en poco tiempo la intensidad y el modo en que se interrelacionan los adolescentes y jóvenes, favoreciendo una conexión inmediata y permanente, sin necesidad de que medie el contacto directo o físico con las otras personas.

Internet se ha convertido para los adolescentes y jóvenes en un espacio clave para su socialización e interacción social, mediante el cual canalizan su comunicación y relaciones con sus iguales. A través de las redes sociales como Tuenti, Facebook, Twitter o Instagram o mediante aplicaciones para teléfonos móviles como Wasap, están conectados con sus amistades, comentan sus vivencias diarias, comparten fotos o videos, expresan sus sentimientos y opiniones, hacen planes o realizan comentarios de otras personas.

No obstante, conviene recordar que las tecnologías de la información y la comunicación son meras herramientas y como tales pueden ser utilizadas de forma correcta o inadecuada. Junto a las múltiples ventajas y oportunidades relacionadas con el ocio, el conocimiento, la formación, la comunicación o las relaciones sociales que ofrecen estas tecnologías, su uso inadecuado conlleva diversos riesgos a los que son especialmente vulnerables los menores de edad.

Como contrapartida de las enormes oportunidades de comunicación y aprendizaje que ofrecen las tecnologías de la información y la comunicación, las mismas facilitan la aparición de nuevas formas de acoso o intimidación que ponen en riesgo el bienestar de los más jóvenes. Entre los principales riesgos que se derivan para los adolescentes del uso inadecuado de las herramientas tecnológicas vinculadas con Internet se incluyen:

- El ciberacoso o cyberbullying entre iguales o uso de las tecnologías de la información y la comunicación para causar de forma deliberada daño a otra persona.
- El sexting o difusión/publicación de contenidos de tipo sexual a través del teléfono móvil.

- El grooming o acciones que realizan adultos para ganarse la confianza de un/una menor para obtener imágenes sexuales con las que poder chantajearles.
- La suplantación de la identidad de otra persona.

De todos estos riesgos el ciberacoso es el que más preocupación despierta entre los padres y las instituciones, por su rápida expansión y por las graves consecuencias que provoca en las víctimas.

Las herramientas tecnológicas han propiciado la aparición de una nueva forma de violencia entre iguales. El acoso entre iguales (amenazas, insultos, vejaciones, etc.), tradicionalmente limitado al ámbito escolar, ha traspasado el espacio físico, el contacto directo cara a cara, para extenderse de “manera virtual” hasta el propio hogar de las víctimas.

Las tecnologías de la información y la comunicación ofrecen a niños y adolescentes de ambos sexos nuevos medios a través de los cuales intimidar o acosar a sus iguales, con el agravante de que estos comportamientos no siempre resultan fáciles de detectar por parte de padres y profesores.

Conviene no restar importancia a este tipo de agresiones puesto que pueden ocasionar graves problemas psicosociales, afectivos y académicos en las víctimas, llegando en casos extremos al suicidio.

Es necesario que los adultos contribuyan activamente a la prevención del ciberacoso entre los adolescentes, favoreciendo un uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación y facilitándoles competencias o aprendizajes que les permitan autoprotgerse de los potenciales riesgos. Además, resulta fundamental que tanto los padres como los profesores sean capaces de detectar de forma temprana estos comportamientos, a fin de poder brindar a sus víctimas el apoyo y la orientación necesarios para la resolución del problema.

2. ¿QUÉ ES EL CIBERACOSO?

2.1. Definición y características

El ciberacoso o cyberbullying entre iguales consiste en el uso intencionado de las tecnologías de la información y la comunicación por parte de algunos menores, con la intención de hostigar, acosar, intimidar, insultar, molestar, vejar, humillar o amenazar a un compañero o compañera. Lo que caracteriza al ciberacoso es que se trata de una conducta deliberada (no accidental), realizada a través de medios electrónicos o digitales por individuos o grupos de individuos que, de forma reiterada, envían mensajes hostiles o agresivos a otros individuos, o sobre otros individuos, con la intención de infligir daño a las víctimas.

Principales características del ciberacoso entre iguales

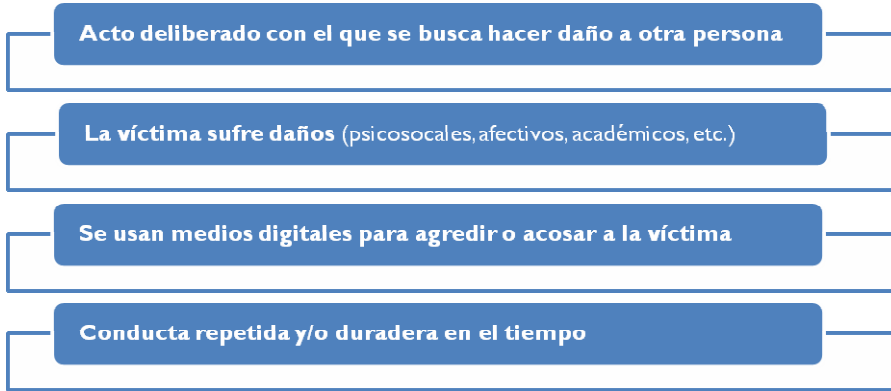
- 1) **Se trata de un acto deliberado de agresión**, mediante el cual el acosador (o acosadores) busca provocar daño a la otra persona, como medio para mantener el control sobre la víctima o someterla.
- 2) **Que provoca daño en la víctima**: la víctima sufre un hostigamiento o acoso que le afecta física y emocionalmente, causando el deterioro de su autoestima y dignidad personal, dañando su estatus social y provocándole victimización psicológica, estrés emocional y rechazo social.
- 3) **Conducta repetida y/o duradera en el tiempo**: el comportamiento del agresor refleja un patrón de comportamiento (no es un incidente aislado, sino una conducta que se mantiene o repite a lo largo del tiempo).

Sin embargo, las características del medio a través del que se lleva a cabo el acoso hacen que una única acción por parte del agresor pueda suponer una experiencia de victimización prolongada en el tiempo para la víctima (por ejemplo, la publicación de un vídeo humillante hace que el mismo pueda ser visto y reproducido de forma reiterada). Por tanto, el efecto es repetido, pese a que la conducta del agresor no tiene por qué serlo, lo que ha llevado a algunos investigadores a considerar como un incidente de acoso cibernético cualquier acción que ocurre una vez, siempre y cuando sus efectos se prolonguen en el tiempo, sin necesidad de que el agresor o agresores reiteren su conducta.

- 4) **Basado en el uso de medios digitales**: el acoso u hostigamiento sobre la víctima se realiza a través de chats, teléfonos móviles, mensajes de texto, correos electrónicos, redes sociales, servicios de mensajería y otros dispositivos digitales (webs, blogs, fotologs, etc.), lo que lo diferencia del acoso tradicional o cara a cara.
- 5) **Los actores implicados son menores de edad**: tanto los instigadores o acosadores como las víctimas son menores de edad (lo que excluye del ciberacoso entre iguales a otras formas de acoso, como el grooming, que implican a alguna persona adulta).

Señalar que si bien en ocasiones la víctima desconoce la identidad del agresor, habitualmente suele existir contacto o relación previa entre agresor y víctima en el mundo físico, pudiendo estar el ciberacoso ligado o no a situaciones de acoso cara a cara.

Características básicas del ciberacoso



2.2. Formas que puede adoptar

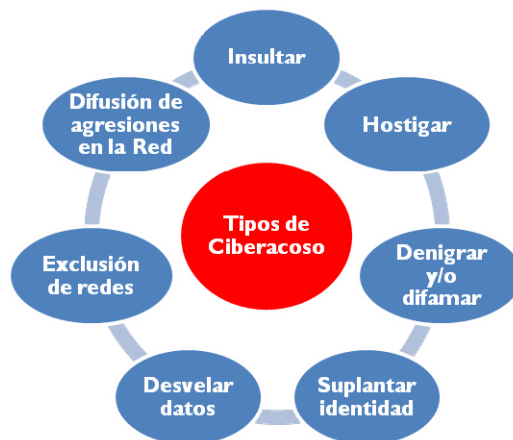
El ciberacoso puede adoptar muchas y variadas formas, pudiendo incluir conductas como:

- Enviar correos electrónicos o mensajes de texto amenazantes o intimidatorios.
- Insultar, amenazar o molestar insistentemente a otra persona a través de las redes sociales o el teléfono móvil.
- Realizar reiteradas llamadas anónimas a través del teléfono móvil, activando la opción llamada oculta.
- Publicar en redes sociales u otros espacios de Internet imágenes o informaciones comprometidas para perjudicar o avergonzar a la víctima.
- Difundir mentiras o rumores hirientes sobre otra persona en línea, atribuyendo a la víctima conductas reprochables para que otras personas adopten represalias hacia ella.
- Atacar en grupo a una víctima haciendo que la persona sea objeto de burlas en foros en línea (instigar a otros para que “conspiren” contra la víctima).
- Acechar a la víctima en los sitios de Internet en los que se relaciona habitualmente para que se sienta agobiada.
- Revelar los datos personales de las víctimas en sitios web o foros.
- Suplantar la identidad de la víctima para crear cuentas falsas o perfiles en los que publicar comentarios que contribuyan a difamar, desacreditar o ridiculizar a la víctima o convertir a esta en foco de ataques de otras personas (hacer pasar los comentarios como confesiones u opiniones de la víctima, por ejemplo, solicitando contactos sexuales, etc.).
- Hacer comentarios ofensivos en foros o en chats haciéndose pasar por la víctima para provocar reacciones agresivas o de rechazo hacia ella.
- Dar de alta la cuenta de correo electrónico de la víctima en páginas web de contactos.

Existen diferentes tipos de conductas dentro del ciberacoso, entre las que se incluyen l:

1. Insultos electrónicos: intercambio de insultos entre dos o más personas a través de alguna de las nuevas tecnologías.
2. Hostigamiento: envío de mensajes ofensivos o amenazantes reiterados a la persona elegida como blanco por correo electrónico, en foros públicos (chats y foros de debate) o al teléfono móvil o mediante llamadas telefónicas. Difiere de los insultos porque el hostigamiento es más a largo plazo.
3. Denigración/Difamación: difusión de información despectiva y falsa respecto a otra persona que es colgada en una página web o difundida vía e-mails, mensajes instantáneos, etc., que puedan perjudicar a la víctima (por ejemplo, referencias a que una adolescente es sexualmente promiscua).
4. Suplantación: el acosador se hace pasar por la víctima, la mayoría de las veces utilizando la clave de acceso de la víctima para acceder a sus cuentas online, para a continuación enviar mensajes negativos, agresivos o crueles a otras personas como si hubieran sido enviados por la propia víctima.
5. Desvelamiento y sonsacamiento: consiste en revelar información comprometida de la víctima a otras personas, enviada de forma espontánea pero privada por la víctima o que ha sido sonsacada a la víctima y después difundida a otras personas.
6. Exclusión: no dejar participar a la persona de una red social específica.
7. Ciberpersecución: envío de comunicaciones electrónicas reiteradas hostigadoras y amenazantes.
8. Paliza feliz (happy slapping): grabación en vídeo con el móvil de una agresión física a una persona que luego se cuelga en la Red para que la vean miles de personas.

Tipos de ciberacoso



Gran parte de la intimidación cibernética es un acto de agresión relacional, que persigue aislar a la víctima de sus compañeros o amistades a través de chismes o excluyéndola de participar en ciertos eventos.

El ciberacoso incluye el uso de múltiples herramientas o dispositivos tecnológicos, como los teléfonos móviles o smartphome, las redes sociales, el correo electrónico, la mensajería instantánea, los chats, plataformas electrónicas de difusión de contenidos y otras tecnologías asociadas a la comunicación digital.

Uso de herramientas tecnológicas para ejercer ciberacoso

Herramienta/Dispositivo	Modo de acoso
Teléfono móvil	<ul style="list-style-type: none"> - Envío de SMS con insultos, amenazas y burlas. - Realización de llamadas amenazantes - Envío a través del Wasap de comentarios, fotos o vídeos humillantes a la propia víctima o a otros teléfonos o sitios de Internet para lograr una mayor difusión.
Redes sociales	<ul style="list-style-type: none"> - Publicación de material en redes sociales para dañar a una persona (comentarios humillantes, rumores malintencionados, imágenes reales o trucadas, etc.).
Páginas web o blogs	<ul style="list-style-type: none"> - Creación de páginas o blogs para dañar la imagen de una persona sin su aprobación, “colgar” comentarios agresivos o humillantes, publicar información privada de un tercero sin su permiso, etc.
Mensajería Instantánea y chat	<ul style="list-style-type: none"> - Ignorar a alguien sin contestar a sus mensajes, excluirlo del chat, o eliminarlo de un grupo de Wasap. - Hacerse pasar por otro sin su consentimiento y tener actitudes agresivas en nombre de la persona a la que ha robado su identidad, hacer bromas crueles. - Amenazar, insultar o burlarse de un usuario.
Correo electrónico	<ul style="list-style-type: none"> - Envío de correos con comentarios, insultos o imágenes para humillar u hostigar a otra persona. - Reenvío de correos privados remitidos por la víctima a otras personas con la intención de burlarse de ella. - Enviar un correo electrónico adjuntando fotos o vídeos comprometidos de una persona sin su consentimiento.
Sitios de vídeos (YouTube, fotoblog, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> - Uso de estas plataformas para difundir vídeos donde se amenace a alguien, se hagan comentarios vejatorios, etc.
Videojuegos	<ul style="list-style-type: none"> - Uso del juego para humillar, poner sobrenombres ofensivos o excluir del juego a un competidor, intentando perjudicarlo de forma reiterada.

FUENTE: Adaptado de: Sobre el ciberbullying. Guía para el profesorado. Universitat de les Illes Balears. Departamento de Pedagogía Aplicada y Psicología de la Educación (2012).

3. DIFERENCIAS Y SIMILITUDES ENTRE EL ACOSO CARA A CARA Y EL ACOSO CIBERNÉTICO

El acoso entre iguales o “bullying” es, lamentablemente, una conducta que han sufrido prácticamente todas las generaciones de niños y niñas y adolescentes, fundamentalmente en el ámbito escolar. Esta conducta se caracteriza por la existencia de una intimidación o agresión (bien física, verbal o psicológica) reiterada en el tiempo, basada en la existencia de un desequilibrio de poder físico o psicológico entre el agresor (más fuerte) y la víctima (más débil). El acoso cara a cara se expresa de distintas formas que van desde la agresión física, los insultos, las amenazas, el chantaje, las burlas, el aislamiento social o la exigencia a la víctima de ciertos bienes por el agresor o agresores (dinero, ropa, juegos, el teléfono móvil, etc.).

El acoso tradicional comparte con el ciberacoso algunas características, como el que ambas son conductas agresivas, reiteradas en el tiempo, llevadas a cabo por un individuo o grupo de individuos contra una persona con la intención deliberada de causar daño a la víctima y la existencia de un desequilibrio de poder entre el agresor y la víctima (en el caso del ciberacoso el que una persona tenga mayores conocimientos tecnológicos que otra puede crear un desequilibrio de poder).

Pero al margen de estas similitudes existen numerosas diferencias entre el ciberacoso y el acoso tradicional, relacionadas con las características del medio o los instrumentos a través de los cuales se lleva a cabo el ciberbullying:

- 1^a) La identidad del agresor o agresores puede ser desconocida por la víctima, por lo que el acoso puede llevarse a cabo de forma anónima.
Con frecuencia los episodios de ciberacoso proceden del entorno social de la víctima, siendo habitual que los agresores conozcan a la persona acosada, si bien las víctimas ignoran la identidad de su agresor o agresores y los motivos que pudieron desencadenar el acoso. Esta circunstancia incrementa la impotencia e indefensión de la víctima, por ello el ciberbullying ha sido definido como una forma “cobarde de acoso”.
- 2^a) La facilidad con la que se realizan las agresiones, sin necesidad de mantener contacto físico con la víctima, con sólo realizar una llamada de móvil, enviar un correo electrónico o un SMS o publicar un texto o una imagen en una red social.
- 3^a) La inmediatez o rapidez con la que se perpetra y propaga el acoso.
- 4^a) La amplitud de la audiencia que conoce o es testigo del acoso o las agresiones sufridas por la víctima o el gran alcance o publicidad que tienen las conductas de acoso (por ejemplo, cuando se publican comentarios negativos o denigrantes en una página Web).

Una audiencia que se ve ampliada en los casos en que los testigos del acoso cibernético contribuyen a la redifusión de los contenidos intimidatorios difundidos por el agresor o los agresores. Las nuevas tecnologías permiten que contenidos dañinos tengan una gran “viralidad”, alcanzando grandes audiencias rápidamente. Una vez publicados, los contenidos compartidos en redes sociales y aplicaciones de mensajería instantánea se hacen incontrollables, imposibilitando a la víctima tener conocimiento acerca de quién lo ha podido ver o quién tiene copias del mismo, y desconocer si el evento se ha detenido o no se volverá a repetir.

- 5ª) La durabilidad o permanencia de las conductas de acoso. Las fotos o comentarios difundidos por la Red pueden permanecer durante años, siendo accesibles a un número creciente de personas.
- 6ª) El espacio donde tiene lugar el acoso, que ya no se limita al centro educativo.
- 7ª) El acceso casi permanente a la víctima por parte del acosador o acosadores, incluso en su propio hogar.

La conexión permanente a Internet y el uso de dispositivos móviles entre los adolescentes permite a los acosadores acceder a la víctima desde cualquier lugar y a cualquier hora, provocando una invasión de su espacio personal, las 24 horas del día, los 365 días del año (basta tan sólo con que encienda su móvil, abra su correo electrónico o acceda a sus redes sociales).

El ciberacoso es altamente invasivo, puesto que la víctima no puede escapar o esconderse del acoso. El hecho de que el acoso no se limite al espacio físico donde coinciden víctima y agresor (habitualmente el centro escolar), como ocurre en el caso del acoso tradicional, sino que invada todos los espacios de la vida de la víctima, hace que incluso su casa deje de ser un lugar seguro. Esta circunstancia provoca que las víctimas sientan que no tienen respiro, que están permanentemente acosadas, incrementando el daño que experimentan, sintiendo que la situación se hace insostenible.

En el ciberacoso no existen las limitaciones físicas y temporales presentes en el acoso cara a cara, pudiendo ejercerse en cualquier momento o lugar, incluido el propio domicilio de la víctima. El acceso permanente del acosador a la víctima y el hecho de que los contenidos vejatorios, dañinos o amenazantes que el agresor difunde sobre la víctima en la Red logren rápidamente grandes audiencias, incrementan el alcance de la victimización.

- 8ª) La invisibilidad de los acosadores, o la ausencia del contacto “cara a cara” con la víctima hace que el acosador se sienta menos culpable e incluso que no sea consciente de las consecuencias que sus actos tienen sobre la víctima, lo que favorece la continuidad de las agresiones o la intensificación de las mismas.

El anonimato tiene otro efecto adverso. En el acoso cara a cara las personas pueden observar el impacto que su comportamiento tiene en la víctima y el reconocimiento de que se ha hecho daño a su víctima, lo que es suficiente para disuadir la continuidad del comportamiento de intimidación. Con el ciberacoso, no hay forma de que los perpetradores conozcan de manera directa el efecto de su comportamiento en la víctima, por lo que las posibilidades de empatía y remordimiento se reducen significativamente.

9ª) El anonimato refuerza la sensación de poder del acosador sobre la víctima y cierto sentido de invencibilidad e impunidad, que favorecen el inicio de las conductas abusivas, ampliando el número y el perfil de los potenciales acosadores.

El anonimato facilita que la gente diga y haga cosas que no diría o haría en interacciones cara a cara, contribuyendo a ampliar el número de potenciales perpetradores de acoso cibernético, con respecto a la intimidación tradicional.

La ausencia de contacto físico, permite que chicas y chicos que no serían capaces de agredir o amenazar a un igual cara a cara, lo hagan amparados en el anonimato de Internet, donde no importa la diferencia de edad, tamaño, fuerza o estatus entre la víctima y el agresor. La sensación de impunidad de los agresores se ve reforzada por el hecho de que tanto ellos como sus progenitores suelen desconocer que este tipo de actos pueden suponer un delito penal.

10ª) A diferencia del acoso “presencial”, en el ciberacoso los roles entre agresor y víctima no están tan diferenciados, de hecho algunos estudios² señalan que casi la mitad de las víctimas de ciberacoso han sido tanto víctimas como agresores.

11ª) Las dificultades para su detección por parte de los adultos, puesto que su grado de conocimiento y uso de las TIC es, en general, bastante limitado.

Algunas de las características del ciberacoso anteriormente descritas, como la ausencia de contacto directo entre el agresor y la víctima, hacen de él un fenómeno especialmente preocupante. El hecho de que el acoso tenga lugar mediante soportes tecnológicos, facilita la **desinhibición de los comportamientos de los agresores**, que actúan de forma impulsiva, sin pensar en las consecuencias de sus acciones. La distancia física del agresor con la víctima dificulta la percepción del daño causado, incluso cuando no existe anonimato, impidiendo el desarrollo de la empatía del agresor hacia la víctima, un aspecto esencial para que el acosador ponga fin a este tipo de comportamientos.

Ciertas características del ciberacoso hacen que sea más sencillo de llevar a cabo que el acoso cara a cara, que se realice de forma más sistemática y estable, que tenga un impacto más negativo sobre la víctima y que pueda tener consecuencias imprevisibles que escapen incluso al control de los propios acosadores.

Diferencias entre el acoso tradicional y el ciberacoso

Acoso tradicional	Ciberacoso
El acoso tiene lugar cara a cara	El acoso se produce a través de soportes tecnológicos
La víctima y el agresor/es se conocen	La víctima puede o no conocer al agresor
El acoso se concreta en agresiones físicas y/o verbales, extorsiones y exclusión social	Llamadas amenazantes, difusión de textos o imágenes denigrantes o lesivas de la víctima a través de Internet
El alcance de la agresión es limitado	El alcance de la agresión es inmediato, ilimitado y duradero en el tiempo
El acceso del agresor a la víctima es limitado (el acoso se circunscribe al centro escolar)	El acceso es ilimitado y la agresión puede producirse en cualquier momento y lugar

El agresor asume ciertos riesgos (represalias de la víctima o sus compañeros, denuncia de los hechos a un adulto, etc.)	El agresor se siente impune, intensificando la sensación de control y poder sobre la víctima
Audiencia limitada a los testigos directos de la agresión	Audiencia ilimitada y mucho más amplia
Los daños causados a la víctima suelen ser más limitados	Intensificación o ampliación del daño causado a la víctima y de la sensación de agobio e impotencia
El acosador es consciente del daño que provoca en la víctima	El acosador desconoce el daño que provoca su conducta
Posibilidad de que exista alguna forma de empatía con la víctima	Ausencia total de empatía
Mayor probabilidad de que el acoso se mantenga durante un tiempo limitado	Mayor probabilidad de que el acoso se mantenga y/o intensifique con el tiempo
El perfil de los acosadores es más restrictivo	El perfil del agresor es mucho más amplio o abierto
Los roles de agresor y víctima son más estáticos	Muchas cibervíctimas se convierten en ciberagresores, simultaneando ambos roles
Más fácilmente detectable por los adultos	De difícil detección por quienes no tienen cultural digital

El ciberacoso como una nueva forma de acoso entre iguales

Aunque existen numerosas diferencias con respecto al acoso tradicional, la mayoría de las investigaciones realizadas^{1,3-4} coinciden en señalar que, en lo fundamental, el ciberacoso no es más que una nueva forma de acoso entre iguales, una expresión renovada del mismo fenómeno, soportada en el uso de las tecnologías de la información y la comunicación, especialmente los teléfonos móviles e Internet, para la comisión o difusión de actos de acoso. Esta conclusión estaría avalada en dos hechos relevantes:

- a) En los dos tipos de acoso (cara a cara y cibernético) subyacen los mismos mecanismos: el poder y el control. Quienes acosan, se burlan o agraden a sus iguales, sea cara a cara o mediante herramientas electrónicas o digitales, lo hacen para demostrar su poder y ejercer su control sobre otros a quienes consideran más débiles.
- b) Con frecuencia las conductas de acoso comienzan en espacios donde víctima y agresor coinciden físicamente (normalmente el centro escolar), desde donde se extienden o amplían a los entornos cibernéticos, de modo que el ciberacoso es muchas veces una forma de continuidad del acoso cara a cara. De hecho, una amplia mayoría de chicas y chicos que sufren ciberacoso previamente han padecido acoso cara a cara.

Múltiples investigaciones han probado empíricamente la superposición entre la participación en la intimidación tradicional y el acoso cibernético, habiendo encontrado que muchas víctimas de cyberbullying también fueron víctimas de acoso tradicional y una correspondencia similar entre los perpetradores del acoso tradicional y cibernético.

El ciberacoso no sería más que una forma de acoso entre iguales que incorpora el uso de nuevas herramientas tecnológicas y espacios virtuales para su puesta en práctica. Dicho de otro modo, los adolescentes mantienen los mismos mecanismos de interacción con sus iguales, entre ellos relaciones violentas y abusivas basadas en el dominio y la

sumisión, adaptadas a los nuevos entornos (virtuales) en los que se relacionan entre sí. El cyberbullying sería en gran medida parte de un patrón general de intimidación, donde el uso de los medios electrónicos es sólo una forma posible de intimidación.

Las investigaciones realizadas confirman que el ciberacoso tiene una gran relación con el acoso presencial, siendo con frecuencia una extensión del mismo, un modo más para producir acoso y hostigamiento. En otros casos, el acoso se inicia en la Red y pasa luego a la vida real.

La existencia de una clara interconexión entre el acoso tradicional y el acoso através de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación no significa que las dos formas de intimidación se superpongan por completo, o lo que es lo mismo, que necesariamente todoslos/as adolescentes víctimas de ciberacoso hayan sufrido previamente acoso cara a cara. De hecho algunas investigaciones señalan que un pequeño grupo de cibervíctimas (aproximadamente de entre el 10% y el 15%) no presentan antecedentes de acoso tradicional o cara a cara⁵⁻⁶.

4. EXTENSIÓN DEL CIBERACOSO ENTRE LOS ADOLESCENTES

4.1. ¿Cuántos adolescentes están afectados por estas conductas?

El ciberacoso es un fenómeno presente en todos los países, si bien los datos sobre el porcentaje de niños y adolescentes afectados por este comportamiento violento difieren de forma importante, en función de diversos factores como la edad de las personas encuestadas, el tipo de conducta investigada (qué se considera o no ciberacoso), los diferentes medios de acoso cibernético o el sistema y el tipo de instrumentos utilizados para recoger la información.

Una investigación⁷ que analizó los resultados aportados por estudios realizados en 21 países de la Unión Europea, estimó que aproximadamente el 18% de los jóvenes europeos habían sido "intimidados/acosados/acechados" a través de Internet y teléfonos móviles. Las tasas de Ciberacoso entre los jóvenes de los estados miembros de la UE oscilaron entre el 10% y el 52%, según los países.

Un estudio realizado en 25 países de la Unión Europea, en el que participó España, señaló que el 16% de los menores de entre 9 y 16 años afirmaban haber sufrido acoso, tanto de forma presencial como on-line. Una práctica que aumenta con la edad y en la que no se observan grandes diferencias entre chicos y chicas. Este estudio destacaba también un dato interesante, como era que sólo uno de cada cuatro padres de los menores que habían sido acosados a través de Internet estaba al corriente de esta situación⁸.

Los datos de dicho estudio referidos a España ponían de relieve que el acoso cara a cara era la forma más común de acoso entre iguales (sufrido por el 11% de los menores), mientras que el 5% de los menores (tanto en España como en el conjunto de la Unión Europea) afirmaron haber sufrido este acoso a través de internet y el 2% a través de mensajes o llamadas de móvil (el 3% en Europa).

Tabla 1. Forma en la que los menores españoles (9 a 16 años) sufrieron acoso en el último año (%).

Forma de acoso	9-10 años	11-12 años	13-14 años	15-16 años	TOTAL
Cara a cara	10	9	11	12	11
En Internet	1	3	6	7	5
Por teléfono	2	1	3	3	2
Cara a cara u on line	13	13	19	19	16

FUENTE: Garmendia, M.; Garitaonandía, C.; Martínez, G. y Casado, MA. (2011).

El estudio sobre “Hábitos seguros en el uso de las TIC por niños y adolescentes y e-confianza de sus padres”, realizado por el Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (INTECO) en 2012, indicó que las tasas de incidencia directa de ciberbullying pasivo (ser acosado, insultado o amenazado) eran del 5,9% y del 2,9% para el ciberbullying activo (acosar, insultar o amenazar).

Datos relevantes sobre la extensión del ciberacoso en España⁸

- Aproximadamente un 5% de los menores de entre 9 y 16 años ha sufrido ciberacoso, observándose diferencias de género: la incidencia es mucho mayor entre las chicas de 13 a 16 años que entre los chicos de esa edad (del 12% y el 2%, respectivamente).
- Los estudios realizados en España coinciden en señalar que las chicas muestran una mayor predisposición a estar involucradas en conductas de acoso cibernético como víctimas y los chicos como agresores, al igual que sucede en otros países. No obstante, algunas investigaciones no han observado diferencias relevantes en la implicación en conductas de ciberacoso en función del sexo.
- Entre aquellos menores que han sufrido ciberbullying, el 90% se sintió en alguna medida afectado, lo que indica que la exposición al ciberacoso es casi una garantía de que los menores afectados sufrirán daños de consideración.
- La mayoría de los niños y adolescentes víctimas de acoso en Internet sufrieron el mismo en las redes sociales o a través de los servicios de mensajería instantánea.
- El envío de mensajes desagradables en la Red, en general con imágenes desagradables o hirientes referidas a la víctima, es la forma más habitual de acoso (reportada por el 3% de los menores en España en ambos casos).
- El 7% de los menores de entre 9 y 16 años ha acosado a otros menores cara a cara, un 3% a través de Internet y un 1% mediante mensajes o llamadas al móvil.

Aunque existen importantes variaciones en función de los países, los grupos de edades y el período de tiempo de observación, aproximadamente entre un 40% y un 55% de los escolares han estado implicados de algún modo en situaciones de ciberacoso (bien como víctimas, agresores u observadores/testigos), mientras que entre un 20% y un 50% habría sufrido alguna experiencia de victimización. No obstante, el porcentaje de quienes han sido víctimas de ciberacoso de forma severa se reduce hasta el 2 - 7%⁹.

Un reciente metaanálisis, que ha revisado un amplísimo número de estudios realizados en los últimos años a nivel mundial para conocer la extensión del ciberacoso, señala que la prevalencia de la cibervictimización varía entre el 10 y el 40%¹⁰. Por su parte una revisión sistemática realizada en 2015 indica que entre el 20-40% de los adolescentes tendrá al menos una experiencia de ciberacoso durante su adolescencia, y que el número de cibervíctimas está aumentando¹¹.

Las investigaciones sobre ciberbullying señalan la existencia de diferencias de género que podrían resumirse en el hecho de que los hombres están más involucrados con el acoso cibernético que las mujeres como acosadores, mientras que las mujeres lo están más como víctimas que los hombres.

4.2. Razones de la expansión del ciberacoso

Existe una elevada prevalencia del ciberacoso que además estaría incrementándose de forma importante en los últimos años, una tendencia que estaría asociada a los siguientes procesos:

- 1) La existencia de un gran número de tecnologías (Internet, teléfonos móviles) y aplicaciones informáticas a disposición de los adolescentes y las posibilidades de uso en edades cada vez más tempranas.
 - La edad de acceso a Internet se reduce progresivamente (de media, los menores españoles entre 9 y 16 años se conectaron por primera vez a Internet a los 9 años).
 - La conectividad permanente que propician los servicios de wifi y los teléfonos móviles con servicio de datos (más del 41% de los niños españoles de 11 años tiene un teléfono móvil, a los 13 años más del 75% y a los 15 años más del 90%)¹².
- 2) El anonimato que caracteriza al ciberacoso permite que pueda ser ejecutado frente a una gran audiencia y, al mismo tiempo que el agresor permanezca sin identificar.
- 3) La sensación de impunidad que propicia el anonimato al acosador, que percibe que su conducta no lleva asociado ningún castigo ni tiene que hacer frente a las represalias de la víctima o de sus amigos, padres, profesores, etc.
- 4) El anonimato asociado al ciberacoso provoca que muchos adolescentes que no se implicarían en conductas de acoso o abuso cara a cara, lo hagan a través de las TIC. Internet crea posibilidades para que cualquier persona pueda actuar como acosador.
- 5) La falta de conciencia que el acosador tiene del daño provocado a la víctima. El hecho de que el acosador cibernético no vea al instante a su víctima y el efecto que sus acciones tienen hace que la conducta pueda reiterarse.
- 6) La menor percepción que tiene el acosador del daño causado a la víctima, que en ocasiones asocia su conducta a un rol, actuando como si se tratara de un juego en el que interpreta un personaje o rol.
- 7) Las características propias de Internet que estimulan el fácil agrupamiento de hostigadores y la cómoda reproducción y difusión de contenidos audiovisuales.
- 8) La escasa supervisión paterna. El 84% de los menores españoles de 9 a 16 años señala que usa Internet en casa y un 42% puede usarlo en su propio cuarto, lo que supone que muchos menores pueden evitar la supervisión paterna y utilizar Internet de manera totalmente privada.

5. ACTORES IMPLICADOS EN EL CIBERACOSO: AGRESORES, VÍCTIMAS Y TESTIGOS

En las conductas de ciberacoso es posible identificar tres actores relevantes:

- a) Los/as acosadores/as o personas que perpetran el acoso
- b) La víctima
- c) Los/as espectadores/as o personas que son testigos del acoso

Como puede comprobarse se trata de los mismos actores que están presentes en el acoso tradicional o cara a cara, si bien en el caso del ciberacoso tanto los perfiles de las partes implicadas, como las relaciones entre ellos difieren de forma importante.

5.1. El perfil de los agresores y agresoras

Como se ha señalado anteriormente, los soportes tecnológicos que sirven de vía para las conductas intimidatorias o abusivas entre iguales permiten una mayor diversidad de perfiles de los perpetradores del acoso, que ya no estaría vinculado en exclusiva a la superioridad física. De hecho, a diferencia de lo que ocurre en el acoso tradicional, los roles de agresor y víctima se simultanean con relativa frecuencia en los casos de ciberacoso.

Rasgos que ilustran el perfil de los ciberacosadores

- Son menores con una escala de valores que no se corresponde con los valores normativos o socialmente aceptables, entre los que se incluyen la violencia, la insolidaridad, la transgresión de las normas sociales o el egoísmo.
- Proceden de entornos familiares donde se han socializado sin referentes morales claros, con estilos educativos autoritarios, inexistentes o permisivos, carentes de normas claras, donde los padres ejercen un escaso control sobre los hijos y donde se potencia el uso de la violencia.
- Con comportamientos disruptivos y desafiantes.
- Con escasa vinculación escolar y bajas expectativas académicas.
- Con un bajo rendimiento académico.
- Con problemas de absentismo escolar.
- Con déficit en las habilidades de solución de problemas (recurren al uso de la fuerza como forma de resolver los conflictos).
- Con dificultades para cumplir o ajustarse a las normas sociales.
- Con mayor probabilidad de desconexión moral.
- Con escasa empatía en general y, en particular, hacia las víctimas de las agresiones.
- Con dificultades de control de sus impulsos (impulsividad).

- Con baja tolerancia a la frustración.
- Con una autopercepción negativa de sí mismos.
- Con necesidad de dominar a otros, frecuentemente como forma de mejorar su estatus dentro del grupo de iguales (necesidad de sentirse superiores, más fuertes).
- Con tendencia a utilizar la violencia ante situaciones que generan algún tipo de conflicto.
- Son protagonistas tanto de agresiones proactivas (deliberadas con la finalidad de conseguir un objetivo) como reactivas (defensivas ante el hecho de sentirse provocados).
- Con antecedentes como acosadores en contextos presenciales o cara a cara.

Son diversos los motivos que pueden llevar a los adolescentes a actuar como acosadores, entre los que se incluyen la rabia, la envidia, los celos, el sentimiento de venganza, la inmadurez, el aburrimiento, la imitación de los modelos de los adultos, la necesidad de escenificar su posición de poder o liderazgo, los prejuicios raciales o sexuales, etc. En este tipo de acciones, también pueden actuar movidos por las emociones negativas tras las rupturas personales, en especial las de tipo sentimental o de pareja. Con frecuencia el ciberacoso es un modo (inadecuado) de afrontar la frustración.

Otros adolescentes pueden participar en el acoso cibernético para demostrar su habilidad tecnológica, por diversión o para sentirse poderosos.

Conviene destacar que los adolescentes implicados en situaciones de ciberacoso a menudo cambian los roles, pasando de víctima a acosador y viceversa.

5.2. El perfil de las víctimas

Al igual que ocurre con los agresores, tampoco existe un único perfil de víctimas. No obstante, es posible identificar una serie de rasgos comunes entre las mismas:

- Con escasas habilidades sociales y problemas de interacción o relación con sus iguales.
- Con problemas para la resolución de problemas/conflictos.
- Con redes sociales escasas (con pocos amigos/as).
- Con antecedentes de sobreprotección materna o paterna.
- Con una baja autoestima.
- Con dificultades para hacer valer sus derechos.
- Con antecedentes de acoso presencial (que han sido objeto de agresiones físicas o verbales o excluidos socialmente por su iguales).

En ocasiones el perfil de las víctimas es antagónico al descrito, dominando rasgos como el éxito social y académico. En suma, adolescentes que tienen éxito entre sus iguales y que precisamente por eso se convierten en destinatarios de las agresiones, puesto que el acosador no soporta el éxito o superioridad de la víctima, que acaba convertida en chivo expiatorio de su frustración.

Con relativa frecuencia las víctimas no se limitan a asumir este rol en las conductas de acoso, adoptando también respuestas agresivas dirigidas hacia los acosadores o terceras personas, amparados por el anonimato que proporciona Internet. Se trata en la mayor parte de los casos de una forma de canalizar la ira y el sentimiento de impotencia que experimentan numerosas víctimas ante las agresiones de que son objeto, una forma de “venganza” hacia las personas que acosan a la víctima.

En los casos donde la víctima actúa también como acosador/a ésta suele tener mayores niveles de conocimientos tecnológicos que los acosadores. También es posible observar una mezcla de los rasgos señalados para agresores y víctimas.

5.3. El perfil de espectadores o testigos

No existe un papel definido para las personas que actúan como espectadores o testigos de situaciones de ciberacoso. Pese a ello este rol tiene una gran relevancia en la aparición y el mantenimiento de las conductas de acoso cara a cara como virtual. De hecho muchos de estos comportamientos no se producirían si no contaran con su participación.

La actitud que adopten los adolescentes que observan una agresión cibernética es clave para que esa conducta se mantenga o reitere en el tiempo o bien se extinga o desaparezca. Cualquier manifestación suya que de forma directa (simplemente dando un “me gusta” a un comentario vejatorio del agresor/a hacia la víctima en Facebook o “retwitteando” o compartiendo algún contenido de ese tipo) o indirecta (pasando por alto cualquier expresión de acoso observada) suponga algún modo de apoyo o comprensión a la conducta del agresor contribuirá a reforzar o perpetuar la misma. Por el contrario, si muestra algún tipo de rechazo a la misma o manifiesta su apoyo a la víctima contribuirá a contener o evitar la reiteración del acoso.

La experiencia de ser espectador de un incidente de conductas de ciberacoso es singular, puesto que la respuesta o reacción ante las agresiones no es pública, a diferencia de los incidentes de intimidación cara a cara. Ello propicia el predominio de las actitudes ambiguas o indiferentes entre los espectadores digitales que participan en el acoso cibernético, incluso más que el acoso tradicional. Por ello, en general, la indiferencia es la actitud preponderante entre los espectadores adolescentes de las intimidaciones que se producen en la Red.

Algunos estudios¹³ señalan que los espectadores digitales son más propensos a participar activamente en el acoso cibernético (por ejemplo, mediante el envío de fotos de una compañera de clase) que en actos de intimidación que tienen lugar cara a cara.

Las estrategias para prevenir el acoso entre iguales deben trabajar con los observadores o testigos, puesto que pueden contribuir activamente a evitar que se repitan las agresiones o el acoso sobre las víctimas. Estas estrategias deben propiciar un cambio desde la indiferencia a las respuestas activas, favoreciendo su toma de conciencia sobre la gravedad de las conductas de abuso y la necesidad de apoyar y ayudar a las víctimas.

6. FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN ASOCIADOS AL CIBERACOSO

Los factores de riesgo son el conjunto de circunstancias, hechos y elementos personales, situacionales o presentes en el contexto donde se desenvuelve una persona que incrementan la probabilidad de que un sujeto desarrolle conductas de acoso o intimidatorias hacia sus iguales o de ser víctima de estas conductas. Serían pues aquellas variables o características que permiten predecir el desarrollo de la conducta de ciberacoso, lo que sitúa a los sujetos en una posición de vulnerabilidad (para actuar como acosador o víctima) frente a estos comportamientos intimidatorios.

Los factores de riesgo reúnen algunas características relevantes, como:

- a) No pueden establecerse relaciones de causa-efecto entre la presencia de un determinado factor de riesgo y la existencia de una conducta de acoso cibernético o presencial, sino una mayor probabilidad de que ésta se produzca.
- b) Los factores de riesgo funcionan por acumulación o concentración, de manera que cuantos más factores haya influyendo sobre una persona, mayor será la probabilidad de que ésta se vea implicada en comportamientos intimidatorios.
- c) No todos los factores de riesgo ejercen la misma influencia sobre el acoso cibernético (unos son más potentes o influyentes que otros).

La influencia de los factores de riesgo como favorecedores o instigadores del ciberacoso es modulada por los denominados **factores de protección**, que son los atributos o características personales, las condiciones situacionales y/o ambientales que inhiben, reducen o atenúan la probabilidad de que aparezcan conductas de acoso o intimidación entre iguales.

Estos factores cumplen una función mediadora, modulando o contrarrestando la influencia que los factores de riesgo ejercen como instigadores del acoso. Precisamente la presencia de estos factores de protección es lo que explica por qué adolescentes expuestos a la influencia de factores de riesgo no mantienen comportamientos intimidatorios hacia sus iguales.

Los factores de protección también funcionan por acumulación, de manera que a mayor concentración de estos factores, menor será la probabilidad de que un adolescente se vea implicado en comportamientos intimidatorios.

El conocimiento del funcionamiento de los factores de riesgo y protección tiene un gran interés práctico para el establecimiento de estrategias dirigidas a prevenir el ciberacoso. En último extremo los programas de prevención centran sus esfuerzos en la identificación de los factores de riesgo asociados con el acoso entre iguales (para intentar eliminarlos

o mitigar su influencia) y de aquellos otros que protegen a los sujetos frente a estos comportamientos (para estimularlos o potenciarlos), evitando de este modo que se produzcan conductas de acoso entre iguales.

Como puede comprobarse a continuación, los factores de riesgo y protección son de muy distinta naturaleza y pertenecen a diferentes ámbitos en los que se desenvuelven los adolescentes.

Factores de riesgo y protección asociados al ciberacoso



6.1. Factores de riesgo

La investigación sobre los factores asociados al ciberacoso se enfrenta con el reto de diferenciar aquellos que actúan como facilitadores o favorecedores del acoso de los que son el resultado de dicha conducta. Por ejemplo, los estados depresivos o la baja autoestima que presentan numerosas cibervíctimas podrían ser tanto el origen de la misma como el efecto o la consecuencia de la exposición a la conducta intimidatoria.

A continuación se ofrecen las conclusiones obtenidas por las investigaciones realizadas para identificar los factores de riesgo asociados al ciberacoso.

6.1.1. Factores personales

1) Edad

En el inicio de la Enseñanza Secundaria (12 años) es donde suelen dar comienzo las conductas intimidatorias en línea, que van aumentando a medida que lo hace la edad. Este proceso estaría relacionado con el mayor nivel de uso y conocimiento de las TIC que comienzan a tener los niños a esas edades y a la reducción de la supervisión paterna asociada al crecimiento y maduración de los hijos.

2) Género

El género condiciona la frecuencia de la implicación en las conductas intimidatorias (los chicos participan de manera más frecuente en el comportamiento de intimidación que las chicas) y en el tipo de intimidación (los chicos se implican más en las formas de intimidación física y verbal, mientras que las chicas tienden a participar más de la intimidación relacional o indirecta).

Los chicos adolescentes participan como perpetradores del acoso en mayor grado que las chicas. Por su parte, las chicas que se implican en situaciones de acoso a sus iguales optan frecuentemente por el ciberacoso frente al acoso cara a cara, al contrario que los chicos.

Las chicas se ven implicadas como víctimas en situaciones de ciberacoso con mayor frecuencia que los chicos.

3) Rasgos de personalidad

- Empatía. Diversos autores distinguen entre la empatía cognitiva (la capacidad de comprender las emociones de los demás) y la empatía afectiva (la capacidad de experimentar y compartir las emociones de los demás). Los chicos y chicas con baja empatía cognitiva participan más conductas ciberbullying como agresores, que aquellos con alta empatía cognitiva, lo que confirma el papel de la empatía cognitiva como un importante predictor del comportamiento ciberbullying
- Narcisismo. Se ha relacionado tanto con la intimidación tradicional y la perpetración cyberbullying. Es un rasgo de personalidad que se caracteriza por el egocentrismo, la excesiva preocupación por uno mismo/a y la falta de empatía con otras personas. Las personas con este tipo de personalidad encajan mal las críticas, se aprovechan de otros para lograr sus propias metas, exageran sus logros y capacidades, exigen atención y admiración constantes.
- La necesidad imperiosa de dominar y controlar al otro.
- La baja tolerancia a la frustración.
- La impulsividad (temperamento impulsivo).

- Bajo autocontrol.
- Dificultades para asumir y cumplir las normas sociales.

4) Estado psicológico o emocional

Los acosadores suelen presentar:

- Estados depresivos
- Ansiedad
- Baja autoestima
- Soledad.
- Bajos niveles de satisfacción con la vida.

Buena parte de estos factores personales están también presentes en los adolescentes que son víctimas de ciberacoso:

- Hiperactividad/déficit de atención (los adolescentes que presentan estos problemas tienen más posibilidades de convertirse en víctimas del ciberacoso).
- Inteligencia social: existe una relación negativa entre la inteligencia social y la victimización, tanto tradicional como cibernética, de manera que los adolescentes con mayor inteligencia social tienen menos posibilidades de ser víctimas de ciberacoso.
- Ciertos estados psicológicos: las personas con estados depresivos, con ideación suicida, con altos niveles de estrés y ansiedad y baja autoestima tienen más posibilidades de ser víctimas de acoso cibernético.
- La ansiedad social.
- Los altos niveles de “sesgo atribucional hostil” (la tendencia a percibir intenciones hostiles en la acciones de los demás aun cuando no existe una base real para ello) aumentan las probabilidades de ser víctima de acoso cibernético.

La mayoría de las características psicosociales presentes en los acosadores y las víctimas actuarían como precursores (causa) y como efecto (consecuencias) de las experiencias de intimidación cibernética.

5) Nivel socioeconómico y el uso de la tecnología

El estatus socioeconómico y las normas de uso de Internet/tecnologías de la información y la comunicación han sido identificados como predictores de la comisión de ciberacoso y la cibervictimización, de modo que a mayor nivel socioeconómico mayor probabilidad de perpetrar o ser víctima de ciberbullying.

Esta asociación se explicaría por el hecho de que los adolescentes con mayor nivel socioeconómico suelen tener un mayor y más frecuente acceso a las tecnologías de la información y la comunicación. La experiencia tecnológica se asocia con la exposición a conductas de ciberbullying, por ello los adolescentes que pasan más tiempo en Internet desarrollan una mayor experiencia con el uso de la tecnología que les hace más propensos a involucrarse con el ciberacoso como acosadores y/o como víctimas, debido al mayor tiempo que pasan conectados a Internet.

Varios estudios^{10,14-20} han encontrado una relación entre la perpetración de ciberbullying (también con la victimización) y los comportamientos de riesgo de los adolescentes en la Red, de modo que quienes facilitan información personal a personas desconocidas en

Internet o dan su contraseña a los amigos son más propensos a ser víctimas y perpetradores de acoso cibernético.

6) Valores y percepciones de los comportamientos violentos

- Aprobación moral de la intimidación

La aprobación moral de la intimidación (creer que el ciberacoso es una manera correcta de comportarse o pensar que está bien intimidar o acosar a alguien) se asocia de forma intensa con la comisión del acoso cibernético. Los altos niveles de justificación moral del acoso aumentan la probabilidad de participación en el acoso cibernético.

- Las creencias normativas acerca de la agresión

Las creencias normativas son las percepciones que las personas tienen sobre la opinión que sus referentes sociales importantes (padres, pareja, amigos) tienen de ciertos comportamientos. Así, si un adolescente percibe que sus amigos mantienen una actitud de aceptación o tolerancia frente al uso de la violencia para resolver conflictos aumentarán las posibilidades de que se implique en comportamientos agresivos o intimidatorios.

- Altos niveles de desconexión o desvinculación moral

La desvinculación moral es un mecanismo que usan quienes mantienen comportamientos inmorales para hacer que desaparezca el sentimiento de culpa, recurriendo para ello a la justificación del acto inmoral y la reinterpretación de su comportamiento, negando y rechazando la responsabilidad individual (quien comete el acto inmoral sostiene que no tuvo intención de dañar a la víctima), negando y rechazando las consecuencias negativas de sus actos o responsabilizando a la víctima de la comisión del acto inmoral.

Las personas que perpetran ciberbullying participan en la desvinculación moral, tendiendo a minimizar el impacto de su comportamiento en los otros, justificando sus propias acciones agresivas como buenas o positivas, como menos perjudiciales en sus consecuencias o justificadas en base a una conducta reprochable por parte de la víctima (hacer atribuciones negativas al carácter de la víctima). De este modo, las personas que tienen una tendencia a desconectar moralmente son más propensas a perpetrar ciberbullying.

Precisamente el mundo tecnológico en el que se socializan los adolescentes y jóvenes es un contexto social que promueve la desvinculación moral.

7) Presencia de comportamientos inadaptados

Las personas que participan en el acoso cibernético también se involucran con mayor frecuencia en otras conductas desadaptativas.

La participación en situaciones de acoso cara a cara incrementa el riesgo de perpetrar acoso cibernético y de ser víctima del mismo. La implicación en situaciones de acoso tradicional, como víctima o como agresor, se asocian con mayores tasas de participación en el acoso cibernético como agresor o víctima. Ser autor de acoso tradicional (cara a cara) incrementa la posibilidad de cometer ciberacoso. De igual modo, ser perpetrador de conductas de intimidación en la Red incrementa el riesgo de sufrir cibervictimización.

Los agresores presentan niveles de consumo de alcohol, tabaco y marihuana significativamente más frecuentes en el año anterior que los individuos que no participan en el acoso a Internet. También los ciberacosadores presentan problemas de conducta más frecuentemente como dañar intencionalmente propiedades de otras personas, robos, agresiones, etc.

Por su parte, las víctimas de ciberacoso muestran mayores niveles de uso y abuso de estas sustancias que sus iguales que no están involucrados en situaciones de acoso cibernético.

Los adolescentes que están frustrados y enojados, al igual que los que presentan mayor tensión o ansiedad, son significativamente más propensos a acosar a otros mediante bullying o ciberbullying.

6.1.2. Factores relacionados con el grupo de iguales

El rechazo de los compañeros y su falta de apoyo son factores de riesgo para el ajuste psicosocial, mientras que las amistades y aceptación de los pares son cruciales para un adecuado desarrollo y la adaptación escolar de los adolescentes.

El rechazo de los compañeros, el bajo apoyo social y la pertenencia a grupos con comportamientos desviados o con normas que aceptan o respaldan la intimidación constituyen factores de riesgo para la victimización.

Las relaciones con los amigos y compañeros son claves en el ciberacoso. El grupo de iguales puede servir como de amortiguador contra las conductas de intimidación o maltrato entre iguales o bien como potenciador de las mismas. Cuando la intimidación es aceptada por el grupo de iguales y/o considerada una norma de grupo aumenta de forma importante la incidencia del acoso. Lo mismo ocurre en sentido inverso, si el grupo rechaza la intimidación, sus integrantes tienen una menor probabilidad de implicarse en este tipo de comportamientos.

Los adolescentes que luchan por el dominio sobre sus compañeros y que buscan mantener una posición dominante en el grupo de iguales tienen mayor probabilidad de implicarse en conductas de acoso. De hecho, varios estudios coinciden en señalar los adolescentes que se implican en conductas intimidatorias buscan la aceptación de sus iguales.

Por su parte, los adolescentes con una baja asertividad o que tienen problemas de introversión social (que centran su interés en sí mismos, en vez de en el mundo exterior) tienen más posibilidades de ser víctimas de ciberacoso.

6.1.3. Factores relacionados con la familia

La investigación confirma que tanto las víctimas como los agresores son más propensos a estar expuestos a estilos de crianza negligentes o negativos.

Los conflictos familiares se asocian con los comportamientos intimidatorios de modo que, por ejemplo, los niños y niñas que han sido testigos de la violencia entre sus padres son mucho más propensos a intimidar a sus compañeros.

La sobreprotección de los padres, que dificulta el desarrollo de la autonomía en los niños y su interacción social, hace a los hijos más propensos a ser víctimas de acoso por sus iguales, debido al menor desarrollo de las habilidades de afrontamiento y resolución de conflictos.

El apoyo percibido de los compañeros y otras personas relevantes para los adolescentes (padres, profesores, etc.) se asocia negativamente con la perpetración del ciberacoso, de manera que las personas con más apoyo social se implican menos con ciberagresores.

El apoyo de los padres percibido por los adolescentes se asocia de forma inversa con la perpetración del ciberacoso, de forma que aquellos que mantienen vínculos emocionales más débiles con sus padres (no se llevan bien con ellos, no tienen demasiada confianza, no comparten sus problemas y no realizan actividades juntos) y que señalan una menor

vigilancia de los padres de sus actividades en línea tienen una mayor probabilidad de convertirse en ciberacosadores.

Los adolescentes que perciben un menor apoyo social o que tienen redes sociales de apoyo reducidas son más proclives a ser víctimas del ciberacoso. Del mismo modo, aquellos que mantienen vínculos emocionales débiles con sus padres y que señalan una menor supervisión o vigilancia de los padres de sus actividades en línea tienen una mayor probabilidad de convertirse en cibervíctimas.

Los investigadores^{14, 21-22} han identificado una relación negativa entre el control de los padres de la tecnología y la cibervictimización (a mayor control menor victimización). Algunos estudios muestran que “las charlas” de los padres acerca de la conducta que sus hijos deben mantener en Internet se asocian con una menor cibervictimización.

6.1.4. Factores relacionados con el ámbito escolar

Tanto los agresores como las víctimas implicados en comportamientos intimidatorios muestran un menor apego a la escuela que los compañeros que no están afectados por conductas de intimidación.

Los agresores online tienen problemas de adaptación escolar, menor compromiso con la escuela, actitudes negativas hacia el trabajo escolar y el aprendizaje, problemas de atención y concentración y un bajo rendimiento académico.

Las víctimas de ciberacoso presentan peores calificaciones y mayores niveles de absentismo, si bien estas circunstancias pueden ser efectos de la victimización.

El clima escolar juega también un papel relevante en relación al ciberacoso. Los niños y adolescentes que se ven a sí mismos “conectados” a su escuela y/o que perciben el clima escolar como de confianza, justo y agradable perpetran acoso cibernético en menor proporción. Por el contrario, climas escolares hostiles pueden crear frustración y malestar entre algunos estudiantes, y en respuesta a estos sentimientos los estudiantes pueden actuar de forma agresiva a través de la intimidación cibernética.

Además, los climas escolares negativos u hostiles incrementan el riesgo de que los adolescentes sean víctimas de ciberacoso.

6.1.5. Factores relacionados los soportes tecnológicos

Ciertas características de las tecnologías de la información y la comunicación actúan como factores de riesgo que propician el ciberacoso, entre las que se incluyen:

- El anonimato percibido: la percepción del anonimato es uno de los factores que se relacionan con la perpetración de acoso cibernético, ampliando el número de personas que podrían considerar participar en el acoso cibernético. El anonimato percibido incrementa el riesgo de perpetrar acoso y de victimización cibernética.
- La desinhibición: la relación virtual propicia que las personas digan y hagan cosas que no se atreverían hacer en un contacto presencial.
- La accesibilidad o facilidad de acceso o contacto con la víctima por parte del acosador.

Estos son algunos de los factores que se asocian con la victimización cibernética:

- La elevada frecuencia de uso de las tecnologías de la información y la comunicación (la mayor experiencia tecnológica o el uso de estas tecnologías por períodos prolongados).

- El tiempo de conexión a Internet: a mayor tiempo de conexión a Internet mayor riesgo de convertirse en víctimas de ciberacoso.
- Disponer de un perfil en alguna red social: algunos estudios señalan que el riesgo de ser cibervíctima se duplicaba al tener un perfil en una red social.
- Hacer uso de los servicios de mensajería instantánea, cámaras web y chat facilita el contacto con desconocidos, lo que incrementa el riesgo de ser intimidados en línea.
- Los comportamientos de riesgo mantenidos respecto del uso de las tecnologías de la información y la comunicación: los adolescentes que mantienen prácticas de riesgo en Internet (ceder información personal, compartir contraseñas, etc.) son más propensos a ser víctimas de acoso cibernético.

El que muchos de los factores de riesgo asociados con la perpetración de ciberacoso se hayan identificado también en las víctimas de acoso cibernético, puede ser un reflejo del hecho de que muchos acosadores también tienden a ser cibervíctimas.

Los resultados de la investigación señalan que las creencias normativas acerca de la agresión y la desvinculación moral, son los factores de riesgo que más incrementan la probabilidad de perpetrar ciberbullying¹⁰. Por su parte, los antecedentes de intimidación cara a cara sería el predictor más fuerte de la cibervictimización (los intimidados de forma directa son también propensos a ser intimidados en línea).

6.2. Factores de protección

Los factores de protección que se relacionan con una menor probabilidad de que los adolescentes pueden acabar viéndose implicados en comportamientos de ciberacoso son los siguientes:

- a) Características personales
 - La empatía: las personas con mayores niveles de empatía cognitiva y afectiva (la capacidad de compartir las emociones de otra personas) tienden a perpetrar ciberacoso con menos frecuencia.
 - El reconocimiento y manejo de las emociones.
 - La adecuada asertividad.
 - Las habilidades para la comunicación en línea.
 - Las actitudes prosociales.
- b) Características del grupo de iguales
 - El apoyo social percibido por parte de los iguales.
 - La pertenencia a grupos donde las normas incluyen el rechazo a conductas desadaptadas o desviadas.
 - La autoeficacia social.
 - La competencia social.
- c) Características familiares
 - La crianza positiva, incluyendo la buena comunicación entre padres e hijos, las relaciones cálidas y afectuosas y el apoyo de los padres.
 - El apoyo percibido por parte de los padres.
 - Existencia de reglas explícitas que regulan la convivencia familiar.

- La supervisión de los padres de las actividades realizadas por sus hijos, incluyendo las que llevan a cabo en Internet.
- La existencia de normas que regulan el uso de las TIC.
- La implicación/participación de los padres en las actividades escolares.

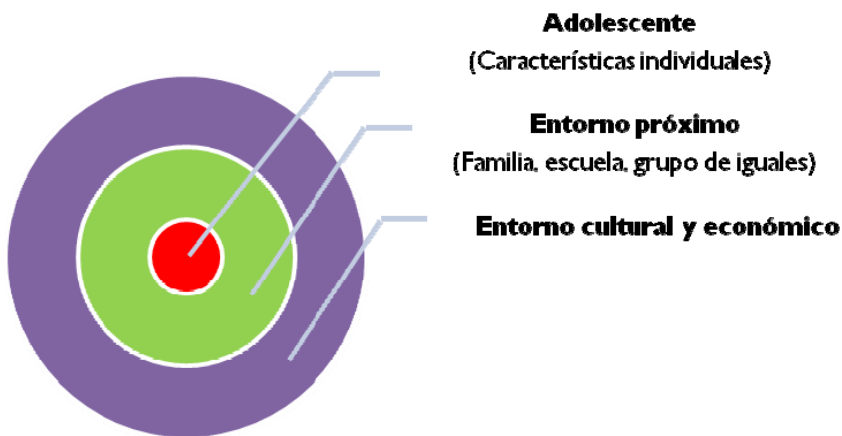
d) Características de la escuela

- El compromiso con la escuela.
- La seguridad escolar.
- El clima escolar positivo.
- Una aplicación coherente de la disciplina escolar.
- El apoyo social percibido por parte de los profesores. La disponibilidad de los profesores para cuidar y/o apoyar a los estudiantes se asocia con niveles más bajos de intimidación y victimización. Por otra parte, los estudiantes que perciben apoyo de sus maestros y de otro personal de la escuela, son más propensos a solicitar su ayuda frente a la intimidación, lo que sugiere que una escuela con un clima de apoyo contribuye a prevenir la intimidación.

6.3. ¿Cómo prevenir el acoso entre iguales?

En esencia la prevención del ciberacoso se dirige a reducir el número de factores de riesgo a los que están expuestos los adolescentes y a potenciar o fortalecer los mecanismos de protección que eviten la aparición de estas conductas y/o a reducir los daños o consecuencias adversas asociadas a las mismas. Estos factores de riesgo y protección pertenecen a distintos niveles/ámbitos en que discurre la vida de los adolescentes.

Modelo ecológico del ciberacoso



Como se ha señalado anteriormente, los factores de riesgo individuales incluyen factores intrapersonales (estado emocional, temperamento, etc.) e inter-personales (competencias sociales). Por su parte, los factores de riesgo contextuales son los procedentes del entorno más próximo de la persona y se corresponden, principalmente, con las relaciones o interacciones que cada adolescente mantiene con la familia, los amigos y la escuela o centro educativo.

Consecuentemente, los esfuerzos preventivos deben dirigirse a evitar la influencia de los factores de riesgo y a promover los factores de protección en los distintos ámbitos que

inciden en el desarrollo personal y social de los adolescentes, en especial las relaciones entre padres e hijos, el grupo de amigos y la comunidad escolar. Por ello, la prevención del ciberacoso exige de la colaboración de la familia, el centro educativo y la sociedad en general.

Estos son los principales factores de riesgo y protección sobre los que debe incidirse para prevenir el acoso entre iguales:

Tabla 2. Principales factores de riesgo y protección sobre los que debe incidirse para prevenir el ciberacoso.

Ámbito	Factores de riesgo a evitar	Factores de protección a potenciar
Personal	Baja empatía	Empatía
	Baja conciencia/regulación emocional	Reconocimiento y manejo de las emociones
	Bajo compromiso con la escuela	Compromiso con la escuela
	Falta de asertividad apropiada	Habilidades de comunicación en línea eficaces y prácticas
	Temperamento impulsivo	Autocontrol
	Inadecuada resolución de problemas	Asertividad apropiada
	Baja aceptación de los pares y/o rechazo de los compañeros	Habilidades sociales
	Baja auto-eficacia social	
Grupo de Pares	Sesgos cognitivos sociales (aprobación moral de la intimidación o el acoso)	Habilidades y actitudes pro-sociales
	Actitudes antisociales y/o pro-bullying en el grupo de iguales	Autoeficacia Social
	Desconexión moral	Competencia social
	Normas antisociales y/o creencias normativas favorables a la intimidación imperantes en el grupo	Interacciones cooperativas que promuevan una cultura de cooperación
	Prácticas afirmación de energía	Apoyo percibido
	Bajo refuerzo o apoyo entre pares	Apoyo de los iguales
Familia	Comportamiento agresivo recompensado por los compañeros	Resolución cooperativa de los problemas
	Conflictos familiares y falta de comunicación	Apoyo de la comunicación entre padres e hijos
	Pautas de crianza ineficaces	Modelo educativo de apoyo
	Escasa supervisión o control paterno de las actividades de los hijos	Supervisión paterna
Centro Educativo	La exposición a la agresión en el hogar	Modelo educativo de apoyo
	Clima escolar negativo	Clima escolar de apoyo/cuidado
	Bajovínculo con la escuela	Apoyo a la instrucción y a la retroalimentación
	Relaciones estudiante/profesor distantes	Aceptación y apoyo del profesorado

6. Factores de riesgo y protección asociados al Ciberacoso

	Aceptación implícita de los episodios de intimidación/falta o incoherencia de consecuencias negativas para las conductas abusivas	Reglas explícitas sobre lo que es y no es aceptable y aplicación coherente de la disciplina escolar
Uso de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC)	Tiempo prolongado de exposición a las TIC	Establecimiento de reglas familiares regulando el uso de las TIC
	Baja conciencia de los riesgos de la comunicación en línea(ciberacoso)	Información sobre conductas de riesgo asociados a las TIC
	Escasez/déficit de habilidades de afrontamiento digitales	Habilidades de comunicación en línea y supervisión paterna de las actividades de los hijos en Internet
	Cesión datos personales	Adopción de prácticas para mejorar la seguridad y la privacidad
	Compartir contraseñas con amigos	Adopción de prácticas para mejorar la seguridad y la privacidad

7. CIBERACOSO Y CONSUMO DE DROGAS

El ciberbullying es una conducta que habitualmente aparece asociada a otras conductas desadaptadas, de modo que los adolescentes implicados en situaciones de intimidación o acoso entre iguales suelen presentar otras conductas problemáticas.

Aunque en principio podría pensarse que las conductas intimidatorias y el uso de drogas por parte de los adolescentes son conductas independientes, lo cierto es que están relacionadas entre sí por partida doble:

- a) Consumir alcohol y otras drogas incrementa la probabilidad de verse implicado en conductas de ciberacoso, como agresor o como víctima.
- b) Las víctimas del ciberacoso son más propensas a consumir alcohol y otras drogas.

Diferentes investigaciones^{14,23} demuestran que los adolescentes implicados en comportamientos de ciberacoso, tanto como víctimas como agresores, consumen alcohol, tabaco o marihuana con más frecuencia que los que no están implicados en esta forma de acoso.

Por esta razón, la relación entre el consumo de alcohol y otras drogas y el ciberacoso debe ser analizada desde una doble perspectiva: como un factor de riesgo que incrementa las probabilidades de que los adolescentes se vean implicados en comportamientos intimidatorios como el ciberacoso y como una consecuencia o efecto que sufren las víctimas del ciberacoso.

El uso de drogas en la adolescencia es un factor de riesgo para la perpetración del ciberacoso

Recientes estudios confirman los vínculos existentes entre la intimidación y el uso de sustancias²⁴, poniendo de relieve la interrelación existente entre ambas conductas desviadas:

- Los adolescentes que intimidan a otros son más propensos a consumir drogas.
- Los adolescentes que consumen drogas son más propensos a intimidar a los demás.

La investigación también ha puesto de relieve que las personas que participan en el acoso cibernético también se involucran con mayor frecuencia en otras conductas desadaptadas que los que no están involucrados en el acoso cibernético. Dicho de otro modo, los ciberagresores tienen mayor probabilidad de consumir alcohol o drogas ilícitas, por ello el uso de drogas ha sido identificado como un factor de riesgo psicosocial asociado al Ciberbullying²⁵.

El hecho de que las distintas conductas desadaptadas (no sólo el ciberacoso y el consumo de drogas, sino otras como la implicación en robos, actos vandálicos, el abandono del sistema educativo, etc.) estén interrelacionadas entre sí, de modo que la implicación en una de ellas incrementa el riesgo de verse implicados en las restantes, tiene importantes

implicaciones de tipo práctico: las actuaciones y los programas destinados a prevenir el ciberacoso ayudarán a prevenir otras conductas desviadas como el consumo de drogas.

Las víctimas de cyberbullying son más propensas a abusar del alcohol y otras drogas.

Un estudio realizado entre adolescentes de 12 a 17 años por el Centro Nacional de Adicción y Abuso de Sustancias de la Universidad de Columbia²⁶, puso de relieve que, en comparación con aquellos que no son ciberintimidados, los adolescentes que han sido víctimas de acoso cibernético tienen más del doble de probabilidades de consumir tabaco, alcohol o marihuana. Esta misma encuesta mostraba que el acceso a Internet y las redes sociales pueden aumentar el riesgo de abuso de estas sustancias.

Como se señala en el apartado dedicado a analizar las consecuencias del ciberacoso, las víctimas del mismo experimentan distintos niveles de sufrimiento y malestar psicológico que se manifiesta en síntomas como ansiedad, depresión, baja autoestima, estrés, miedo, sentimientos de ira, frustración, indefensión, nerviosismo, irritabilidad, trastornos del sueño, etc. Para tratar de aliviar estos síntomas, algunas víctimas recurren a conductas inadecuadas como el consumo de alcohol, marihuana o medicamentos no prescritos. Con ello tratan de superar la abrumadora sensación de desesperanza y humillación que experimentan, en la creencia de que esta forma de automedicación aliviará su dolor emocional.

Los adolescentes que han sufrido acoso cibernético suelen experimentar estados psicológicos negativos y el abuso de alcohol y otras drogas como una forma de lidiar con los sentimientos negativos relacionados con la agresión.

Resulta evidente que la mayoría de las víctimas sometidas a formas de ciberacoso más severas o intensivas necesitan de apoyo o tratamiento para poder superar el profundo malestar que experimentan, pero es importante señalar que el uso o abuso de alcohol u otras drogas lejos de contribuir a superar los problemas, puede agravarlos, haciendo que los adolescentes deban hacer frente no sólo al problema del ciberacoso, sino también al del uso o abuso de drogas.

El ciberacoso a manos de los iguales aumenta el riesgo de sufrir problemas de salud mental y puede llevar al consumo de diferentes drogas y derivar en problemas de abuso o adicción a estas sustancias.

Un estudio de la Universidad de Deusto confirmó que los adolescentes que son víctimas de acoso cibernético por sus iguales corren un mayor riesgo de desarrollar síntomas de depresión, adicción a Internet y de abuso de drogas, después de seis meses de ocurrido el acoso²⁷. Por ello sus autores indican que las estrategias para prevenir el acoso cibernético deben incluirse dentro de las intervenciones generales para abordar los problemas de conducta en la adolescencia.

Con frecuencia los adolescentes intimidados buscan consuelo en el alcohol y otras drogas. En ocasiones consumir este tipo de sustancias es percibido por las víctimas del ciberacoso como una buena manera para hacer frente al malestar psicológico, los sentimientos de vergüenza o el aislamiento social que suelen aparecer asociados a la intimidación.

El acoso también suele provocar estados depresivos en los adolescentes vulnerables, caracterizados por sentimientos prolongados de tristeza o desesperanza, que también pueden llevar a las víctimas del acoso a automedicarse para atenuar los síntomas dolorosos

que acompañan a la depresión. De hecho, la investigación confirma que los estados depresivos asociados al acoso incrementan el consumo de drogas entre los adolescentes.

Diversos estudios^{25, 28-29} señalan que el uso de sustancias también puede alentar, entre los adolescentes con ideas suicidas, el aumento de las conductas de autolesión, disminuyendo la inhibición y agravando los estados de ánimo negativos preexistentes.

Sin embargo, el alcohol y las drogas ilícitas empeoran los síntomas de depresión, lo que puede intensificar aún más el abuso de sustancias en un esfuerzo por aliviar los síntomas depresivos, dando lugar a un círculo vicioso que es muy difícil de romper sin ayuda profesional.

El alcohol u otras drogas no son ninguna solución al malestar psicológico y los problemas emocionales que padecen muchas de las víctimas del ciberacoso.

8. CONSECUENCIAS O EFECTOS DEL CIBERACOSO

Los adolescentes implicados en situaciones de acoso entre iguales, bien cara a cara o a través de medios cibernéticos, sufren habitualmente múltiples consecuencias negativas que afectan a su salud física y mental, a su actividad académica y a su funcionamiento social o relaciones sociales.

Aunque son las víctimas del acoso quienes sufren mayores y más graves consecuencias derivadas de las conductas intimidatorias, el impacto del acoso no se limita en exclusiva a las víctimas, sino que repercute en todos los actores implicados en este tipo de comportamientos. De este modo, tanto los agresores como los observadores/testigos tienen un mayor riesgo de sufrir desajustes psicosociales y trastornos psicopatológicos y de interiorizar ciertos aprendizajes y hábitos que tienen una influencia negativa en su comportamiento, tanto actual como futuro.

Las consecuencias del acoso o la intimidación difieren en su naturaleza e intensidad según el papel o rol de las personas implicadas en el mismo.

8.1. Consecuencias sobre las víctimas

El daño emocional o psicológico que provoca el ciberbullying puede ser superior al del acoso cara a cara. Según manifiestan las víctimas que han sufrido maltrato tradicional y online, los efectos del ciberacoso son en ocasiones más dañinos o graves que las agresiones físicas o verbales que se producen cara a cara, en gran medida por la elevada publicidad que alcanzan y por su carácter continuado e inevitable. Estas características del ciberacoso explican por qué algunos estudios señalan que el daño a la reputación de la víctima es uno de los efectos más negativos del acoso cibernético. La victimización relacionada con el acoso cibernético se ha asociado de forma reiterada con problemas sociales y de comportamiento.

En el caso del ciberacoso concurre habitualmente una circunstancia que contribuye al agravamiento de las consecuencias o los efectos negativos del acoso, como es que con relativa frecuencia el mismo no es puesto en conocimiento de los adultos responsables del cuidado y la educación de los menores (padres, profesores, etc.), lo que favorece su agravamiento de los síntomas.

Al igual que en el caso del acoso cara a cara, las víctimas son reticentes a informar a los adultos que están siendo acosados por varias razones:

- Por temor a represalias del agresor/acosador.
- Por vergüenza.
- Por miedo a no ser comprendidos.
- Por creerse de algún modo responsables de haber provocado la agresión.

- Por miedo a que sus padres les impidan seguir utilizando el móvil o internet para tratar de poner fin al acoso, lo que provocaría su aislamiento social.

Otra de las razones que dificultan la detección precoz de este tipo de conductas abusivas por los adultos es que se producen en un entorno virtual o cibernético con escaso control social y con el que muchos adultos no están familiarizados o al que no acceden.

La exposición prolongada al ciberacoso se traduce en un grave deterioro de la salud, el bienestar, el rendimiento escolar y las relaciones sociales de las víctimas. El malestar psicológico y/o el daño emocional que padecen las víctimas pueden conducir, en casos extremos, al suicidio o muerte de las mismas.

A continuación se resumen las consecuencias o efectos que distintas investigaciones han identificado en los adolescentes que han sido víctimas de ciberacoso.

Tabla 3. Consecuencias experimentadas por las víctimas de ciberacoso

A nivel psicológico
<ul style="list-style-type: none">▪ Ansiedad, nerviosismo▪ Estrés emocional▪ Sintomatología depresiva (de intensidad moderada a severa), tristeza▪ Pérdida de interés en las cosas▪ Sentirse intimidada/o (miedo, temor)▪ Baja autoestima y/o pérdida de confianza en sí misma/o (inseguridad)▪ Ira▪ Frustración▪ Sentimientos de indefensión o impotencia▪ Angustia emocional (preocupación excesiva por la posibilidad de que en el futuro pueda ocurrirnos algo que tememos y sobre lo que no tenemos control).▪ Vergüenza▪ No poder dejar de pensar en el incidente▪ Hostilidad▪ Irritabilidad, enfado▪ Somatizaciones (presencia de síntomas físicos que no tienen un origen físico identificable)▪ Ideas suicidas▪ Intentos de suicidio y conductas suicidas
A nivel físico
<ul style="list-style-type: none">▪ Dolor de cabeza▪ Dolor abdominal recurrente▪ Trastornos del sueño (insomnio, pesadillas, etc.)▪ Cambio brusco de peso (pérdida o ganancia acusada de peso)▪ Problemas de piel

A nivel académico

- Problemas de atención y concentración
- Sensación de inseguridad en la escuela
- Disminución de la motivación para asistir a clase (no querer acudir al colegio o instituto)
- Desafección escolar
- Absentismo
- Deterioro del rendimiento académico

A nivel social (problemas de ajuste psicosocial y/o de adaptación social)

- Dificultades de relación con los compañeros
- Exclusión social
- Pérdida de la confianza de sus amigos y aislamiento social
- Ansiedad social y/o fobia social (miedo o ansiedad persistente e irracional que siente una persona en diversas situaciones sociales, donde interacciona con los demás, en las que puede ser potencialmente evaluado, examinado o juzgado por otras personas)
- Deterioro de la reputación social

Otros problemas

- Uso y/o abuso de alcohol, tabaco y marihuana

Lo que dice la ciencia acerca del impacto del ciberacoso en las víctimas

- 1) Los investigadores consideran que el ciberacoso tiene efectos similares al bullying tradicional en las víctimas, si bien los efectos a largo plazo pueden ser más negativos.
- 2) Puede concluirse que el ciberacoso tiene efectos importantes a nivel emocional, psicosocial, físico y académico.
- 3) Las consecuencias psicológicas y emocionales del ciberbullying representan el mayor problema para las víctimas. La exposición a estas situaciones se ha relacionado con sintomatología depresiva, ideas de suicidio, baja autoestima, ansiedad y soledad.
- 4) El tipo de materiales utilizados en el ciberacoso influyen en el impacto psicológico que esta conducta tiene sobre la víctima. Algunos investigadores han encontrado que las conductas intimidatorias que implican el uso de imágenes o videos son las más dañinas por las víctimas, en particular, la publicación de las fotos embarazosas.

En resumen, la cibervictimización se asocia con problemas emocionales y/o psicológicos (estrés, preocupación, pérdida de confianza en sí mismo, miedo, ira, etc.), problemas psicosomáticos (dolores de cabeza, abdominales, problemas de sueño, etc.) y dificultades sociales y académicas.

Merece una especial mención el impacto que el ciberbullying tiene en la esfera social. Diversas investigaciones^{23, 30-32} ponen de relieve un dato altamente preocupante: cuando un adolescente es víctima de ciberacoso sufre rechazo por parte de sus compañeros y tiene menos amistades. Además, las propias víctimas perciben mayor soledad y menor aceptación social por sus iguales, lo que les hace tener una percepción más negativa sobre las relaciones entre iguales.

Situaciones como la publicación de datos o imágenes que no quieren que nadie conozca puede afectar negativamente a su reputación, humillarles públicamente o dañar sus amistades y estatus social, probablemente las mayores afrentas a las que puede enfrentarse un adolescente, precisamente en una etapa de la vida donde “el grupo de amigos y conocidos” tienen una importancia fundamental. Por ello la ira es la emoción más común entre los adolescentes que son acosados, una reacción que con frecuencia se canaliza reproduciendo estos mismos comportamientos.

Por su parte, los sentimientos de indefensión e impotencia para defenderse del acoso cibernético puede aumentar la sensación de miedo y angustia emocional, lo que facilita la aparición de los síntomas depresivos.

Otro aspecto a destacar es la influencia negativa que tiene el ciberbullying en el rendimiento y la integración escolar, relacionados con la desvinculación escolar, el deterioro del rendimiento escolar y la falta de apoyo y rechazo del resto de estudiantes.

Fortalecer o mejorar la autoestima y la autoeficacia (la capacidad de la persona para realizar ciertas tareas o alcanzar un objetivo) contribuyen a minimizar el daño emocional sufrido por las víctimas del ciberacoso.

8.2. Consecuencias sobre los agresores y las víctimas/agresores

Una reciente revisión de diferentes estudios internacionales sobre el ciberbullying¹⁰ confirma que el ciberacoso se asocia con una serie de efectos negativos para las víctimas y los agresores relacionados con la salud psicológica y física, el funcionamiento social y el comportamiento. Varios estudios han relacionado la participación en situaciones de ciberacoso, como víctima y/o como agresor, con el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, con la ansiedad y la depresión, la disminución de la autoestima, el bajo autocontrol, la ideación suicida, la mala salud física, el aumento de la probabilidad de autolesión y la soledad.

La experiencia de ser un acosador cibernético se ha asociado con dificultades de funcionamiento psicológico, hiperactividad, conductas violentas y delictivas, aislamiento social, adicción a las tecnologías, bajo comportamiento prosocial, abuso de alcohol y tabaco y consumo de otras drogas, problemas de conducta y ajuste social y falta de seguridad en la escuela y de atención/apoyo por los profesores. Además, los estudios^{9, 10, 33} señalan que los ciberacosadores tienen más dificultades psicológicas y peor calidad de vida que el resto de adolescentes.

Los adolescentes que simultanean la condición de agresor y víctima en línea al mismo tiempo, son quienes perciben el impacto psicológico más negativo, existiendo consenso en que el impacto psicológico del ciberacoso se intensifica para este subgrupo de acosadores. En conclusión: el ciberbullying repercute en la salud mental de los adolescentes implicados en estos comportamientos bien como víctimas, como agresores o como víctimas/agresores, ocasionándoles problemas emocionales, psicossomáticos, sintomatología depresiva de moderada a grave, consumo de sustancias nocivas y pensamientos o ideación suicida.

El ciberacoso es un comportamiento que provoca graves efectos, no sólo para las víctimas, sino también para los agresores y los observadores o testigos.

9. ¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES FRENTE AL CIBERACOSO?

Como hemos visto, son muchos y graves los efectos que el ciberacoso provoca en los adolescentes, de ahí la importancia de que los padres conozcan los riesgos de la comunicación en línea y la necesidad de promover el diálogo sobre el tema, ayudando a sus hijos a encontrar formas efectivas para hacer frente a los mismos.

Lo primero que deben conocer los padres es que es bastante probable que si su hija o su hijo son víctimas de ciberacoso existen muchas posibilidades de que no se lo cuenten. Numerosos estudios^{8, 34-36} coinciden en señalar que muchas de las víctimas de ciberacoso (hasta el 50%) no informan o no cuentan a nadie su problema, lo que implica un riesgo mayor de volver a ser ciberintimidado y de que los daños provocados por el acoso se agraven.

De ahí la importancia de mejorar la empatía y la comunicación entre el menor y sus padres y/o cuidadores. Como también lo es que los padres establezcan normas claras respecto al uso de las TIC y faciliten pautas sobre el uso seguro de las tecnologías de la información y la comunicación, para evitar conductas de riesgo en Internet.

Aunque la mayoría de los padres tienden a pensar que sus hijos son incapaces de mantener conductas desadaptadas o contrarias a las normas sociales dominantes (emborracharse, fumar porros, romper mobiliario urbano, acosar a los iguales, etc.), conviene que no subestimen el potencial comportamiento agresivo de sus hijos en Internet. Entre otros motivos porque, como hemos visto, en numerosas ocasiones estas conductas intimidatorias se producen como respuesta a agresiones recibidas de forma previa de sus iguales, por lo que no es preciso que su hija o hijo mantengan, en general, un comportamiento agresivo para que se vean implicados en situaciones de ciberacoso.

Otra cosa que deben saber los padres es que la inmensa mayoría de los adolescentes ciberacosados no saben cómo reaccionar ante este tipo de situaciones, por eso es tan frecuente que se sientan impotentes o superados por la situación y que sufran graves daños emocionales, psicológicos, físicos y sociales.

La mayoría de adolescentes no informarían a sus padres en el caso de tener algún problema en la Red, pese a que muchos de los progenitores están convencidos de que si lo harían.

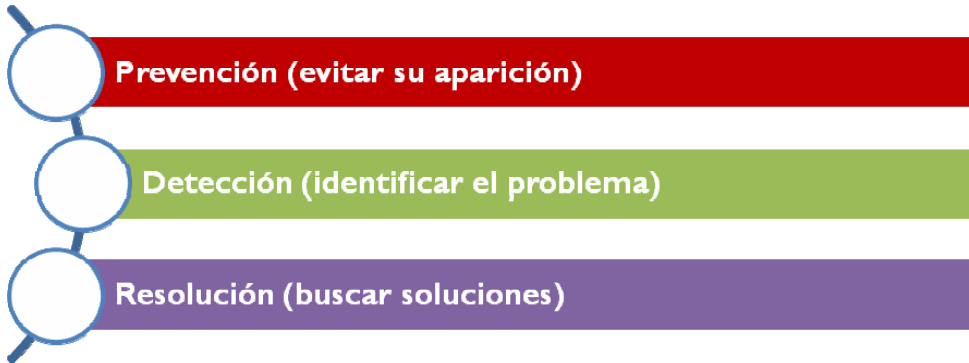
La reacción mayoritaria de los padres ante los incidentes o problemas de sus hijos relacionados con las tecnologías de la información y la comunicación se orientan a adoptar medidas de carácter técnico, referidas a la protección o restricciones en el uso de la tecnología. Sólo una minoría incluye medidas de tipo educativo como el debate sobre las potencialidades y las amenazas de estas tecnologías, la transmisión de sugerencias y

recomendaciones para un uso correcto de las mismas, la supervisión de las actividades que sus hijos realizan a través de Internet o el establecimiento de normas regulando su uso.

Es importante que los padres conozcan que, siendo necesarias las medidas de protección de tipo técnico en los dispositivos tecnológicos que utilizan sus hijos, son claramente insuficientes para protegerles de los riesgos de verse implicados en conductas de ciberacoso.

Los padres pueden y deben hacer mucho más para prevenir el ciberacoso y otras conductas de riesgo que sus hijos pueden mantener relacionadas con las TIC, no en vano la familia y la escuela son las dos instituciones más relevantes en el proceso educativo de niños y adolescentes.

Las funciones que los padres pueden asumir en relación al ciberacoso pueden agruparse en tres grandes ámbitos:



En los siguientes apartados se describe cómo pueden contribuir los padres a prevenir o evitar el ciberacoso, a detectarlo de forma temprana cuando el mismo se produzca y, finalmente, a adoptar medidas que permitan a sus hijos superarlo.

10. ¿CÓMO PUEDEN LOS PADRES CONTRIBUIR A PREVENIR EL CIBERACOSO?

Se trata sin duda de la labor más importante encomendada a los padres, puesto que de este modo se evitará el sufrimiento y los daños que acompañan a los actores implicados en el ciberacoso. Las acciones que los padres pueden llevar a cabo para prevenir el ciberacoso son de muy distinta naturaleza y pueden agruparse en dos grandes categorías:

- a) Mantener un estilo educativo de apoyo que favorezca la comunicación y el apego familiar (desempeñar de forma correcta el oficio de ser padres).
- b) Enseñar a los hijos a hacer un uso correcto de las tecnologías de la información y la comunicación.

10.1. Mantener un estilo educativo de apoyo

Desempeñar correctamente la función educativa que tienen encomendada los padres contribuirá a que los hijos tengan menos posibilidades de verse implicados en todo tipo de problemas a lo largo de su vida (no sólo del ciberacoso, sino también en otras conductas peligrosas, desadaptadas o desviadas) y a que puedan superar con éxito las mismas. Por eso es necesario hablar un poco de cómo educar a los hijos.

Debemos tener en cuenta que, la prevención es en esencia un proceso educativo que pretende facilitar el aprendizaje y la maduración personal y social de los hijos, potenciar sus aptitudes para enfrentarse a las situaciones y problemas de la vida cotidiana y que tiene por finalidad el fortalecimiento de determinados valores, el fomento de la autonomía personal, la toma de decisiones y la adquisición de habilidades personales y sociales.

Los estilos educativos paternos tienen gran influencia en el desarrollo y maduración personal y social de los hijos. Habitualmente se diferencian tres grandes modelos educativos:

- a) El modelo autoritario: caracterizado por la imposición de normas rígidas por los padres, el control constante de las actividades de los hijos y el uso frecuente de castigos cuando las normas no se cumplen. Este estilo educativo se asocia con la falta de comunicación y diálogo, un clima familiar tenso, con escasas muestras de afecto entre los miembros de la familia e importantes carencias en la maduración personal de los hijos, que no están habituados a expresar y defender sus opiniones o a tomar decisiones por sí mismos.
- b) El modelo “dejar hacer”: caracterizado por la ausencia de normas y pautas de conducta que faciliten la organización y la vida familiar, de apoyo a los hijos y de supervisión sistemática de las actividades que realizan éstos. Los padres se muestran incapaces de responder a los retos de la vida cotidiana y de la educación de los hijos y la inseguridad y la incertidumbre dominan las relaciones familiares.

- c) El modelo de apoyo: caracterizado por la existencia de una actitud sensible hacia las necesidades cambiantes de los hijos y de normas que regulen la convivencia, que han sido dialogadas con los hijos. Se utiliza más el refuerzo y la motivación que el castigo. El clima familiar es relajado, con diálogo y muestras de afectividad entre los miembros de la familia. Este modelo favorece la asunción de responsabilidades por parte de los hijos y potencia sus aptitudes para que puedan afrontar los problemas cotidianos.

Resulta evidente que el modelo educativo de apoyo es mucho más efectivo para poder culminar con éxito el papel de educadores que tienen encomendados los padres. Pero debe tenerse en cuenta que, incluso cuando se mantiene un estilo educativo basado en el diálogo y apoyo a los hijos, es imprescindible que los padres asuman la autoridad que tienen sobre ellos, aunque ésta se entienda más desde el acompañamiento que desde la imposición.

Los padres deben tener muy presente que educar lleva implícito poner límites. De hecho, los hijos demandan o esperan de los padres que actúen como tales, que fijen normas, pautas que orienten sus vidas por más que, como es natural, se encarguen de discutir las o de intentar transgredirlas. El establecimiento de normas y límites es pues una función inherente al rol educador de los padres. De forma natural y desde la infancia los padres van señalando a los hijos qué pueden y qué no pueden hacer para lograr el mayor bienestar posible. De la misma manera que a un niño pequeño se le enseña que debe irse a la cama para que descanse, corresponde a los padres establecer normas que eviten que aparezcan consecuencias negativas asociadas al uso de las tecnologías de la información y la comunicación.

Por definición, el ejercicio de la autoridad paterna lleva implícita las críticas y los desacuerdos continuos con los hijos. Las decisiones adoptadas por los padres serán cuestionadas sistemáticamente por los hijos. Es por tanto necesario, además de armarse de paciencia, no olvidar que en la familia cada persona tiene un rol diferente, y que a los padres les corresponde actuar como tales (por más que algunas de sus decisiones no sean muy populares o bien acogidas) y a los hijos actuar como hijos (mostrando rebeldía, cuestionando las normas o tratando de modificarlas).

La ausencia de roles claros y de normas familiares es de hecho un factor de riesgo asociado a numerosos problemas familiares y sociales. Debemos saber que, aunque no lo expresan, los adolescentes esperan de los padres que actúen como tales, puesto que discusiones y conflictos aparte, la existencia de ciertas normas y pautas de actuación les dan seguridad y facilita su adaptación social.

Para mejorar su capacidad educativa los padres deben llevar a cabo una serie de acciones que, además de preparar a sus hijos a superar los retos de la vida y mejorar su bienestar, contribuirán a prevenir la aparición de conductas de acoso o intimidación entre iguales:

1. Mantener una buena relación afectiva con los hijos y transmitirles sentimientos de aceptación en la familia.

Los afectos son muy importantes en nuestras vidas, sentirnos queridos y apoyados contribuye a nuestra estabilidad emocional, en especial en etapas como la adolescencia donde se acentúan las inseguridades y los temores. Por ello debemos enseñar a los hijos a que aprendan a reconocer e identificar sus emociones y a que las compartan con la familia.

Los hijos necesitan sentirse queridos y aceptados porque eso hace que estén más seguros de sí mismos, por ello hay que procurar siempre que sea posible mostrar cercanía,

expresando nuestras emociones e interesándonos por las de ellos ("estás triste, ¿te pasa algo?") y expresando nuestro afecto (con una caricia, una sonrisa, un beso, una palmada en el hombro o con palabras). Los hijos deben percibir que los padres están a su lado, que pueden expresarles sus dudas, problemas, opiniones, deseos y temores.

Debemos interesarnos por la marcha de sus actividades cotidianas (sus estudios, sus amistades, sus relaciones con los chicos y con las chicas) y estar atentos a los problemas que les surjan, aunque no nos parezcan importantes (recuerde que para los adolescentes, problemas insignificantes para los adultos tienen una enorme importancia).

2. Estimular la autoestima y la autoconfianza de los hijos, su capacidad para que establezcan su propia identidad personal y para que la valoren y acepten.

Un adolescente con una alta autoestima se sentirá más feliz y seguro de poder alcanzar las metas que se proponga, siendo menos dependiente de la influencia que puedan ejercer sobre él otras personas. Para conseguirlo es importante evitar juzgar a los hijos, compararles con otros, ridiculizarles, insultarles, amenazarles o elogiarles en exceso. Procure fomentar su seguridad en sí mismos, haciéndoles saber que están preparados para superar con éxito los retos que se les vayan planteando en la vida y valorando los progresos que realicen.

3. Desarrollar ciertas capacidades y habilidades personales y sociales en nuestros hijos.

Educar es en gran medida capacitar a los hijos, facilitarles recursos (conocimientos y habilidades), para que puedan afrontar de manera eficaz las situaciones de la vida cotidiana. Muchas de estas capacidades o habilidades personales y sociales son fundamentales en la prevención del ciberacoso, por ello es importante que les enseñe a:

- Resolver conflictos sin necesidad de recurrir a la violencia.
- Ser empáticos (a que aprendan a ponerse en el papel del otro, a sentir lo que otra persona puede sentir en una determinada situación).
- Manejar el estrés y las presiones a las que puedan estar sometidos.
- Resistir la frustración, a que no siempre podemos tener o conseguirlo que queremos.
- Expresar sus opiniones, sentimientos y emociones.
- Establecer y mantener relaciones con otras personas.
- Comunicarse y relacionarse con sus iguales.
- Tomar decisiones, a identificar todas las opciones posibles y analizar las ventajas e inconvenientes de cada una a corto, medio y largo plazo, antes de tomar una decisión.
- Tener criterio propio ante las personas y cosas que nos rodean, a controlar y manejar la presión que puedan ejercer sobre ellos los amigos o los medios de comunicación (favorezca su autonomía y su libertad personal).

4. Dialogar y comunicarse con los hijos, conocerles y saber cuáles son sus necesidades.

Mantenga una comunicación abierta y fluida con sus hijos, acostúmbreles a hablar con el resto de la familia de sus vivencias, preocupaciones o de las noticias que aparecen en los medios de comunicación. Como se ha señalado, la educación significa acompañamiento y apoyo a los hijos y la comunicación es un instrumento esencial para acometer esta tarea.

La comunicación, además de facilitar las relaciones familiares, contribuye a la socialización de sus integrantes. En la familia se suscitan situaciones similares a las que cada uno de sus miembros deben hacer frente en el instituto o en el grupo de amigos, sirviendo como campo de entrenamiento para que los hijos aprendan a verbalizar y argumentar sus propias

opiniones y a rebatir las ideas de los demás cuando no las compartan. La comunicación es una herramienta educativa muy importante que debe ser cuidada, recordando siempre que una buena comunicación exige saber escuchar, ser asertivos (a expresar y defender sus opiniones e ideas sin agredir o molestar a otras personas), hacer y aceptar las críticas.

5. Informar y sensibilizar a sus hijos sobre diferentes conductas de riesgo que afectan a los adolescentes (consumo de drogas, ludopatías, prácticas sexuales de riesgo, etc.), entre las que debe incluirse el ciberacoso.

Las fuentes a través de las cuales los adolescentes obtienen información sobre diversos temas que les afectan no siempre son las más adecuadas (medios de comunicación, Internet, amigos, hermanos, etc.), por ello los padres deben asumirla responsabilidad de transmitir a sus hijos una información objetiva sobre estas cuestiones. Conviene que cuando se trate con los hijos estos temas evite un alarmismo injustificado, debiendo limitarse a informarles de los riesgos y problemas que pueden derivarse para ellos o para otras personas de estas conductas y las razones por las cuales no es aconsejable mantener estos comportamientos.

Para poder acometer esta tarea, los padres deben informarse previamente de los temas de actualidad y de los problemas y retos que afectan en general a los adolescentes. No es necesario ser un experto en todas y cada una de estas cuestiones para poder hablar con los hijos de ellas, basta con utilizar el sentido común (por ejemplo, si se sabe que hay personas que utilizan imágenes de adolescentes como forma de presión o chantaje, conviene insistir a los hijos para que no suban o compartan con nadie fotos “comprometidas”).

6. Potenciar/transmitir valores pro sociales en los hijos.

El proceso de aprendizaje o socialización lleva aparejado la incorporación de ciertos valores sociales, que se potencian o transmiten desde diferentes instancias (la familia, la escuela, los amigos, los medios de comunicación, etc.). La instauración de valores es un elemento clave en la educación, puesto que de alguna manera orientan nuestras vidas y condicionan nuestro comportamiento.

Numerosas investigaciones³⁷⁻⁴³ han acreditado que los adolescentes que se identifican con una serie de valores, que genéricamente son denominados como “valores pro sociales”, tales como el esfuerzo y la superación personal, la libertad, el respeto a los demás, la solidaridad, la promoción y el cuidado de la salud, etc., tienen menos probabilidades de implicarse en conductas peligrosas y/o desviadas.

7. Establecer normas adecuadas que regulen la vida familiar.

A los padres les corresponde fijar normas que regulen la vida familiar y la conducta de sus hijos, indicando qué actividades y tareas deben realizar (estudiar, colaborar en las tareas domésticas, etc.) y marcando límites que impidan ciertos comportamientos considerados inadecuados o nocivos para ellos.

El establecimiento de normas es básico porque ordena nuestra vida social, facilitando la convivencia y la responsabilidad personal. Las normas que establezcan los padres deben ser razonables (evitando siempre que sea posible como argumento el “porque lo digo yo”), realistas (han de poder ser cumplidas), adaptadas a la edad y las características de los hijos (su distinto grado de madurez y responsabilidad), claras y firmes (no pueden cambiarse constantemente o dejarse de cumplir en función del estado de ánimo de los padres) y coherentes (no se puede impedir a un hijo lo que se le permite a otro por el mero hecho de que, por ejemplo, tengan diferente sexo). Debe quedar claro que el respeto a las normas

o su incumplimiento tendrá consecuencias en forma de premio o reconocimiento y de castigo.

Conviene tener presente que, aunque los padres son quienes tienen la autoridad para fijar las normas que regulan la vida de la familia, pudiendo imponérselas a los hijos, éstas serán mucho más eficaces si se razonan y explican a los hijos (por ejemplo, explicando a su hija o a su hijo que no puede estar toda la tarde junto a la pantalla del ordenador porque la vida sedentaria provoca sobrepeso, cansancio en la vista o porque es importante que se relacione cara a cara con otros adolescentes).

8. Promover alternativas de ocio saludables.

El ocio tiene una gran importancia en nuestras vidas, puesto que es el tiempo que dedicamos libremente a realizar una serie de actividades que nos resultan gratificantes. Pero el tiempo de ocio puede ser, además de un espacio para la diversión, un espacio para la consolidación de hábitos saludables, para la educación desde contextos informales. Cuando nuestros hijos juegan a baloncesto, además de hacer ejercicio se relacionan con otros chavales/as, aprenden a trabajar en equipo, interiorizan valores como la constancia, la superación personal, etc.

Es importante que sus hijos sepan que hay muchas actividades, distintas al uso de las TIC, que les permitirán divertirse y relacionarse con otras personas.

Los padres pueden favorecer que sus hijos utilicen adecuadamente su tiempo libre:

- o Estimulando el desarrollo de ciertas aficiones y hábitos (su interés por algún deporte o actividad artística o cultural, etc.).
- o Animando a que realicen diferentes/diversas actividades de ocio, lo que les enriquecerá más y les ayudará a conocer gente diferente.
- o Potenciando actividades de ocio que favorezcan el contacto cara a cara o la relación directa con otros adolescentes (evitando por ejemplo, que pasen toda la tarde de un sábado en el ordenador viendo series o chateando con los amigos).
- o Ayudándoles a programar su tiempo libre, realizando sugerencias de actividades que podrían llevar a cabo.
- o Compartiendo con ellos alguna actividad de ocio.
- o Favoreciendo su participación en asociaciones juveniles, culturales, deportivas o medioambientales o en proyectos al servicio de la comunidad como voluntarios.

La comunicación y el apego entre los miembros de la familia y la actitud paterna de apoyo a los hijos son potentes herramientas para prevenir el ciberacoso.

10.2. Enseñar a los hijos a hacer un uso correcto de las tecnologías de la información y la comunicación

1) Familiarícese con las nuevas tecnologías

Los padres deben esforzarse por conocer mínimamente qué son las TIC, qué usos hacen habitualmente los adolescentes de ellas, por qué motivos les dan tanta importancia, cuáles son sus ventajas y potencialidades y qué riesgos entraña su uso. Deben pensar que las

TIC son un aspecto cada vez más importante en la vida de los adolescentes y que en consecuencia los padres deben conocer y supervisar. Por ello no pueden permitirse el lujo de seguir siendo “analfabetos digitales”, aunque sólo sea porque están obligados a educar y orientar a sus hijos para que hagan un uso correcto y seguro de estas tecnologías.

2) Hable sin alarmismo con sus hijos de los riesgos que pueden derivarse del mal uso de Internet y otras tecnologías de la información y la comunicación.

Evite demonizar Internet u otras herramientas tecnológicas. Explíqueles que como cualquier otra herramienta Internet y las TIC pueden ser utilizadas de forma inadecuada, lo que puede provocar diversos problemas:

- El uso intensivo de las TIC puede hacer que los adolescentes abandonen otras actividades importantes para su desarrollo y maduración personal y social, producir aislamiento social en el mundo real (no virtual), el deterioro del rendimiento académico y, en ocasiones, problemas de adicción.
- Facilita el acceso a contenidos inadecuados (violentos, racistas, pornográficos, etc.) o que promueven conductas perjudiciales para la salud (por ejemplo, el consumo de drogas).
- Posibilita conductas muy lesivas o perjudiciales para los adolescentes (ciberacoso, sexting o difusión o publicación de contenidos de tipo sexual mediante el teléfono móvil, grooming o acciones de adultos para ganarse la confianza de los menores de edad para obtener imágenes sexuales, suplantación de la identidad de otra persona, etc.).

Su labor debe centrarse en sensibilizar a sus hijos sobre los potenciales riesgos derivados del mal uso de las TIC, ayudándoles a detectar situaciones potencialmente peligrosas y a poner en marcha respuestas eficaces cuando se vean implicados en algún incidente.

3) Hable con sus hijos del ciberacoso.

- Explique a sus hijos qué es el ciberacoso entre iguales y otras conductas de riesgo y/o delictivas que se producen en Internet.
- Compruebe que entienden que acosar a los compañeros o a desconocidos a través de Internet o el móvil no es ningún juego o broma pesada, que se trata de una conducta que provoca graves consecuencias emocionales, psicológicas, físicas y sociales en las víctimas.
- Hágalos saber que se trata de un delito y que como tal tiene también graves consecuencias penales para quienes cometen ciberacoso.
- Además sus hijos deben saber que acosar o intimidar a sus iguales (fundamentalmente a otros compañeros/as de clase) incrementa el riesgo de que ellos mismos puedan ser acosados (“no acosos y no serás acosado”).
- Anime a sus hijos a que no respondan o interactúen con las personas que se muestran agresivas o que realizan comentarios despectivos en la Red, puesto que lo más probable es que la situación empeore. Deben mantener la calma y no actuar de forma impulsiva.
- Señale a sus hijos que no deben responder a las provocaciones que reciban a través de Internet o las redes sociales, porque es eso lo que frecuentemente busca el agresor.
- Infórmeles de las diferentes formas de ciberacoso que existen.
- Anime a sus hijos a que les cuenten cualquier tipo de conducta relacionada con las TIC que les haga sentir molestos, incómodos o acosados.

- Haga saber a sus hijos que no perderán sus privilegios de usar Internet o el móvil si comparten con usted que están siendo objeto de acoso. Esfuércese porque entiendan que su prioridad es que hagan un uso correcto y seguro de las tecnologías.
- Aliente a sus hijos a que les digan de inmediato si ellos, o alguien que conocen, son víctimas de acoso por Internet.
- Explíqueles que ignorar el problema y no hacer nada esperando que se resuelva sólo no contribuirá a su solución, pudiendo hacer que se agraven las consecuencias para las víctimas y hacer más difícil su resolución.
- Destaque la importancia de denunciar cualquier forma de acoso cibernético dirigida hacia ellos mismos o hacia otras personas de su entorno, informando inmediatamente de estas conductas a sus padres, profesores u otros adultos de confianza.

4) Expresar a sus hijos su rechazo absoluto hacia el ciberacoso.

- Deje clara su posición de absoluto rechazo ante cualquier forma o expresión de intimidación o acoso.
- Inste a sus hijos a que compartan esta actitud y se impliquen activamente en el rechazo del ciberacoso y en el apoyo a las víctimas del mismo.
- Impida que sus hijos actúen como acosadores cibernéticos, prohibiéndoles que envíen comentarios, fotos, o videos dañinos, peyorativos, insultantes o intimidatorios de cualquier persona, asegurándose de que sepan que considera este tipo de comportamiento absolutamente inaceptable.
- Haga saber a sus hijos que los acosadores se alimentan de la aprobación por parte del público de sus conductas intimidatorias y que cuando los espectadores desapruueban abiertamente las tácticas de intimidación el acoso a los iguales suele detenerse.
- Enseñe a sus hijos que pueden contribuir a prevenir y eliminar el ciberacoso, mostrando una actitud beligerante contra la intimidación cuando sean testigos de la misma:
 - Negándose a transmitir o reenviar los mensajes despectivos, ofensivos o chismosos que reciban.
 - Mostrando su rechazo a cualquier tipo de práctica intimidatoria.
 - Añadiendo comentarios positivos para rebatir o rechazar los comentarios negativos que el acosador realice en las redes sociales o en sitios de Internet de la víctima.
 - Ofreciendo su apoyo a la víctima.
 - Denunciando los comportamientos de intimidación que conozca a un adulto de confianza (padres, profesores, etc.).

5) Establezca normas que regulen el uso las tecnologías de la información y la comunicación por parte de sus hijos

- Fije los horarios y lugares donde esté permitido el uso de las TIC (por ejemplo, no permitir usar el móvil en el instituto, durante el horario de estudio o en las comidas familiares, fijar un límite horario para conectarse a Internet, etc.).
- Indique qué sitios pueden visitar y cuáles no en Internet, explicando las razones que justifican esas restricciones, en función de la edad y madurez personal de sus hijos.
- Impida que sus hijos tengan perfiles en redes sociales usadas, mayoritariamente, por adultos.

- Instale software con filtros de control parental o programas en el ordenador de sus hijos menores, que les impidan acceder a páginas web con contenidos inapropiados.

6) Conozca y supervise las actividades de sus hijos en Internet.

- Sepa qué actividades realizan sus hijos en línea, cuáles son sus sitios preferidos en Internet y en qué redes sociales tienen perfil.
- Pregúnteles qué hacen y con quién se relacionan cuando usan el ordenador o el móvil.
- Explique a sus hijos que como padres responsables que son deben revisar sus comunicaciones en línea si creen que hay alguna razón para preocuparse.
- Solicite "amistad" o "siga" a sus hijos en las redes sociales (en este caso deberá abstenerse de realizar comentarios o interactuar en estas redes).
- Conozca cómo se representan sus hijos a sí mismos en las redes sociales. Consulte sus perfiles, los comentarios que hacen y los contenidos que comparten (fotos, vídeos, etc.).
- Procure instalar el ordenador de sus hijos menores en un espacio común de la casa, lo que le permitirá supervisar mejor sus actividades y controlar el tiempo que permanecen conectados.

7) Insista en la importancia de actuar con educación en Internet y de seguir ciertas reglas de etiqueta (al igual que en las relaciones cara a cara).

En las comunicaciones que realizamos a través de los distintos soportes cibernéticos o mediante el teléfono móvil, es preciso mantener los buenos modales, la cortesía, el respeto, la consideración y la tolerancia, al igual que lo haríamos en los contactos cara a cara. Por ello existen algunas reglas de etiqueta que deben seguirse en la Red entre las que se incluyen:

- Recuerde a sus hijos que al otro lado del ordenador o el móvil o detrás de una dirección de correo electrónico o un nombre de usuario hay una persona real, con sus propias ideas y sentimientos, por lo que nunca deberíamos hacer o decir nada que no le diríamos frente a frente a otra persona. Además, si actúan de modo cortés y respetuoso con los demás usuarios de la web es probable que el resto actúe del mismo modo.
- Respetar la privacidad de los otros.
- Contribuir a mantener un tono amistoso y constructivo en los debates o comentarios que realicemos en blog, chat o redes sociales.

8) Facilite a sus hijos pautas para que realicen un uso seguro de las TIC y gestionen adecuadamente su privacidad y reputación en Internet.

- Ayúdelos a que sean conscientes de que todo lo que publican o expresan a través de Internet o las redes sociales puede llegar a una audiencia amplia y que no siempre es posible rectificar en caso de que comentamos errores (deben acostumbrarse a pensar en las posibles consecuencias de los contenidos que publican o comparten en Internet antes de hacerlo, preguntándose acerca de quién accederá a esos contenidos y si esos contenidos pueden utilizarse para perjudicar o hacer daño a alguien).
- Dígales que no deben compartir nada que pudiera causar daño o vergüenza a ellos mismos o a terceras personas, puesto que una vez que han publicado algún contenido escapa a su control si alguien comparte su publicación.
- Insista hasta la saciedad de la importancia de mantener la privacidad en Internet y las redes sociales, evitando subir o compartir datos personales, fotos o videos que puedan ser utilizados por terceras personas con el fin de humillarnos, desprestigiarnos, acosarnos o chantajearnos.

- Hágalos saber que no todas las personas que tienen acceso a los contenidos que publican o comparten en Internet tienen buenas intenciones y que algunas podrían utilizarlo para hacerles daño, intimidarles o chantajearles.
 - Acostumbre a sus hijos a que piensen quiénes desean que vean la información y las fotografías que publican en Internet y si les gustaría que estos contenidos estuvieran accesibles a cualquier usuario de Internet.
 - Insístales en la importancia de preservar sus datos personales (cuenta de correo, número de teléfono, etc.) y los de sus conocidos, no difundiendo nunca los mismos en Internet.
 - Hable con sus hijos de la importancia de mantener las contraseñas del correo electrónico y las redes sociales en un lugar seguro, evitando compartirlas con nadie, ni siquiera con sus amigos. Sólo de este modo evitarán que algún día puedan suplantar su personalidad o acceder a información privada.
 - Insista a sus hijos para que activen o configuren las herramientas de seguridad y privacidad disponibles en la mayor parte de las redes sociales, que les permitirán, por ejemplo, restringir el acceso al perfil de un usuario.
 - Insístales en que cierren siempre la sesión cuando accedan a sus redes sociales, para evitar que otras personas con acceso a su ordenador o móvil accedan a sus cuentas.
 - Recomiende a sus hijos que utilicen seudónimos o nicks personales para operar en Internet, de este modo protegen su identidad personal (sólo su círculo de contactos conocen su verdadera identidad).
 - Insista en que configuren correctamente sus opciones de privacidad en las redes sociales, para que los contenidos que generen sólo sean accesibles a sus amigos.
 - Anímeles a rechazar solicitudes de amistad realizadas por desconocidos y a evitar conversaciones con personas que no conozcan, haciéndoles saber que en Internet casi nunca nadie es quien dice ser.
 - Insista en la necesidad de mantener la discreción en la publicación de fotografías. Sensibilice a sus hijos sobre los peligros de publicar fotografías y vídeos personales en situaciones comprometidas (por ejemplo, los de carácter sexual).
- 9) Insista a sus hijos en la importancia de mantener una serie de prácticas que ayudan a mantener la seguridad de los equipos informáticos.**
- Tener instalados antivirus actualizados y otros sistemas de protección de sus equipos informáticos.
 - Mantener actualizado el sistema operativo, el navegador y las aplicaciones instaladas.
 - Descargar ficheros o archivos sólo de fuentes seguras.
 - No abrir correos electrónicos de remitentes desconocidos.
 - No abrir ficheros sospechosos.
 - No hacer click en enlaces que resulten sospechosos.

Los padres deben evitar que sus hijos mantengan conductas de riesgo en Internet, tales como la revelación o exposición de información personal o imágenes, el uso de cámaras (webcams) con extraños o compartir las contraseñas con amigos.

11. ¿CÓMO DETECTAR EL CIBERACOSO?

La mayoría de las situaciones de ciberacoso a las que están expuestos los adolescentes suelen pasar desapercibidas a sus padres, profesores y a otros adultos. Además, como se ha señalado anteriormente, la mayoría de adolescentes víctimas de ciberacoso no suelen poner en conocimiento de los adultos la existencia de este problema, ni solicitan su ayuda para superarlo.

La detección precoz de las conductas de intimidación o acoso cibernético permite minimizar o reducir los daños y consecuencias negativas que experimentan las víctimas y mejora las posibilidades de resolver el problema en sus etapas iniciales. Por ello es preciso que los padres, además de los profesores, personal sanitario y otros adultos que están en contacto con los adolescentes, estén atentos a una serie de conductas y síntomas que pueden ser indicativos de la existencia de conductas de ciberacoso.

Son numerosas y de muy diversa naturaleza las señales o indicios que pueden ayudar a detectar que un adolescente puede ser víctima de ciberacoso, que se relacionan con los cambios más o menos bruscos en su estado emocional, sus hábitos y costumbres, sus relaciones sociales o su actitud hacia los estudios.

A continuación se describen diferentes indicadores, en su mayoría relacionados con las conductas de miedo, evitación, ansiedad o depresivas que suelen presentar las víctimas de ciberbullying y que pueden ayudar a detectar estas situaciones. No obstante, conviene precisar que la presencia de alguno de estos síntomas o indicios no significa necesariamente que un adolescente esté implicado, bien como autor o como víctima, en este tipo de conductas. Como es sabido, la adolescencia es una etapa complicada, en la que muchos chicos y chicas experimentan cambios profundos en su carácter, estados de ánimo y comportamientos sin necesidad de que concorra en ellos ningún problema especial.

a) Cambios físicos y/o problemas psicossomáticos

Las somatizaciones o síntomas físicos que aparecen de forma brusca o sin causa aparente suelen ser las primeras manifestaciones que presentan las víctimas de ciberacoso que pueden ser detectadas por los padres. Estos son algunos de los síntomas más habituales:

- Dolores de cabeza.
- Dolor de estómago.
- Náuseas.
- Mareos.
- Problemas intestinales (diarrea, nudo en el estómago, vómitos, etc.).
- Problemas de sueño (insomnio, pesadillas, etc.).
- Problemas alimentarios (pérdida de apetito, comer convulsivamente, etc.).

b) Cambios emocionales

El ciberacoso provoca también habitualmente una serie de estados emocionales negativos en las víctimas, entre los que se incluyen:

- Baja autoestima.
- Miedo.
- Temor a estar solos.
- Alteraciones del estado de ánimo, principalmente cambios repentinos de humor.
- Tristeza y/o apatía e indiferencia.
- Estados depresivos.
- Desinterés por las actividades cotidianas.
- Abandono brusco de las actividades deportivas, culturales o lúdicas en las que participaba y que antes le gustaban.
- Síntomas de ansiedad y/o estrés.
- Irritabilidad, malhumor.
- Se muestra tenso/a y enfadado/a.
- Muestra signos inusuales de comportamiento agresivo (reacciona de forma agresiva en determinados momentos sin justificación aparente).
- Frustración.
- Indefensión.
- Ira.

c) Cambios en las relaciones sociales

- Pasa la mayor parte del tiempo solo/a en casa.
- Pérdida de interés por salir con sus amistades.
- Distanciamiento de amigos y familiares.
- Cambios repentinos en el grupo de amigos o conocidos con quien se relaciona (comienza a salir con nuevos amigos/conocidos).
- No tiene ningún amigo/a, no le invitan a fiestas/eventos organizados de otros compañeros, y tampoco organiza ninguna fiesta/evento pensando que no acudirá ningún compañero.
- Aislamiento (prefiere estar sólo en vez de con sus amigos, no quiere salir de casa).
- Cambios en su relación con los adultos, en cuanto a frecuencia y dependencia de ellos.
- Le cuesta comunicarse y se vuelve muy hermético.
- Mostrarse excesivamente reservado o retraído, sin ganas de hablar con padres, hermanos u otros familiares.
- Ansiedad social.

d) Cambios en el contexto académico

- No quiere ir a las actividades extraescolares que antes le resultaban divertidas.
- Se ve involucrado en incidentes dentro de la escuela.
- Pérdida de la capacidad de concentración.
- Le cuesta mantener la atención.

- Disminución más o menos brusca del rendimiento escolar.
- Pérdida de interés por los estudios.
- Evita ir al centro escolar (busca excusas para no ir al instituto).
- Experimenta la pérdida, robo o deterioro exagerado de objetos personales o presenta alguna lesión o signo físico compatible con agresiones físicas sin explicación razonable (recuérdese que con frecuencia el ciberacoso se superpone con el acoso cara a cara).
- Procura mantenerse cerca de los profesores u otros adultos y evita espacios que considera inseguros (patios, zonas aisladas, etc.).

e) Cambios en el uso de las TIC

- Variaciones bruscas en el uso, por exceso o defecto, de los distintos soportes tecnológicos (de pronto deja de utilizar el móvil o Internet, se da de baja en las redes sociales, etc.).
- Sobresaltos o cambios bruscos de humor después de acceder a internet, las redes sociales, el correo electrónico, etc.
- Evita conectarse a Internet en presencia de sus padres.
- Oculta las páginas web visitas o las conversaciones mantenidas en las redes sociales o a través del Wasap.
- Se niega a informar a los padres con quién mantiene contacto en las redes sociales.
- Recibe llamadas telefónicas extrañas, cuyo origen oculta, que le ponen nervioso/a.

El mantenimiento de las conductas de ciberacoso en el tiempo o su reiteración, agrava los efectos o consecuencias que estas conductas tienen sobre las víctimas, dificultando las posibilidades de atajar las agresiones. Por ello, resulta fundamental para evitar la cronificación y el agravamiento de las situaciones de ciberacoso que las mismas sean detectadas a la mayor brevedad posible.

Existen algunos cuestionarios que los profesionales utilizan para detectar la existencia de problemas de exposición al ciberacoso, entre los que se incluye el Cuestionario de Cibervictimización (CBV)⁴⁴, que ilustran las distintas formas de ciberacoso que pueden sufrir las víctimas:

Indicadores incluidos en el Cuestionario de Cibervictimización (CBV)

1. Se han hecho pasar por mí en Internet publicando comentarios a mi nombre, como si fuese yo.
2. Han copiado conversaciones privadas mías y se las han enviado a otros, para dañarme.
3. Alguna persona no me ha admitido o me ha expulsado de su equipo en juegos online, sin haber hecho yo nada malo que lo justifique.
4. Han colgado en Internet fotos mías trucadas (modificadas), para hacerme daño o reírse de mí.
5. Alguien se ha hecho pasar por otra persona, para reírse de mí a través de Internet o del teléfono móvil.
6. Me han echado o no me han aceptado en la lista de contactos de algún chat, red social (por ej., Tuenti) o programa de mensajería instantánea (por ej., Messenger, Wasap), sin haber hecho nada, solo por ser yo.

7. Me han enviado fotos o vídeos «fuertes», desagradables para mí
8. He recibido llamadas a mi móvil, que no contestan, supongo que para fastidiar.
9. Han colgado en Internet fotos o vídeos reales comprometidos, sin mi permiso, para hacerme daño o reírse de mí.
10. Se han publicado en Internet informaciones que había dado en secreto, para que no se lo dijese a nadie, y que me dañan.
11. He recibido llamadas para insultarme o burlarse de mí
12. Me han bloqueado el acceso al correo electrónico, a una red social (Tuenti) o a un programa de mensajería instantánea (Messenger, Wasap), cambiando mi contraseña.
13. Se han burlado de mí con comentarios ofensivos o insultantes en las redes sociales.
14. Me han pegado, lo han grabado y luego lo han difundido.
15. He recibido insultos a través de mensajes cortos de texto (sms) o programas de mensajería instantánea (por ej., Wasap).
16. Se han hecho pasar por mí en Twitter, Tuenti..., creando un falso perfil de usuario (foto, datos personales) con el que me han insultado o ridiculizado.
17. He recibido mensajes anónimos (sms, Wasap...) en los que se me amenazaba o atemorizaba.
18. Se han hecho quejas falsas sobre mí en algún foro, red social o juego online, que han hecho que me expulsasen.
19. Han reenviado a otras personas, para dañarme, correos o mensajes privados que yo había enviado.
20. Me han obligado a hacer algo humillante, lo han grabado y luego lo han difundido para burlarse de mí.
21. Me han amenazado públicamente, a través de las redes sociales (Tuenti, Twitter, Facebook...).
22. Se ponen de acuerdo para hacerme el vacío (ignorar me) en las redes sociales.
23. He recibido llamadas anónimas, para amenazarme o atemorizarme.
24. He recibido comentarios sexuales no deseados a través de Internet.
25. Alguien que ha conseguido mi contraseña ha enviado mensajes molestos a algún conocido, como si hubiese sido yo, para meterme en líos.
26. Se han publicado rumores falsos sobre mí en alguna red social.

PUNTOS CLAVE

1. Si sospecha que alguno de sus hijos puede estar siendo acosado hable con él/ella. Háglele saber que observa una serie de síntomas o comportamientos que le preocupan y pregúntele de forma tranquila y abierta qué le sucede y si tiene algún problema.
2. No saque conclusiones precipitadas. Escuche a su hijo/a, conozca su versión acerca de lo que está pasando, sepa cómo está viviendo la situación y cómo ha reaccionado hasta el momento a las agresiones sufridas.
3. Mantenga la calma. Si se confirman sus temores reaccione con tranquilidad, con ello contribuirá a generar seguridad en su hijo/a. Lo importante en ese momento es apoyarle y tranquilizarle, hacer que se sienta seguro para que pueda contar su experiencia y expresar libremente sus sentimientos.
4. Refuerce la autoestima, la confianza en sí mismo de su hijo. Háglele saber que no está solo, que aunque está viviendo una experiencia difícil y que puede sentirse impotente o incapaz de superarla, usted y el resto de la familia confían en él/ella, en su capacidad para hacer frente al problema. Recuerde a su hijo/a que en la vida debemos aprender a superar retos y situaciones difíciles y que cuando lo conseguimos nos sentiremos más fuertes, orgullosos de nosotros mismos.
5. No prohíba a su hijo/a tener perfil en las redes sociales o utilizar Internet. Estas prohibiciones podrían ser vividas como una forma de castigo, haciendo que no comparta con usted los problemas que pueda tener en la Red en el futuro. Es mejor acordar conjuntamente las medidas a adoptar para mejorar su protección y evitar su exposición al ciberacoso.

12. ¿CÓMO HACER FRENTE A SITUACIONES DE CIBERACOSO?

Si su hijo o hija es víctima de ciberbullying le sugerimos que actúe del siguiente modo:

1. Escuche y dialogue.

En este momento es fundamental brindar la oportunidad de que su hijo/a pueda contarle lo sucedido y de que exprese cómo se siente y cuáles son sus temores. Para ello se sugiere hacer preguntas abiertas del tipo ¿cómo empezó todo?, ¿hiciste algo para tratar de que terminara el acoso?, ¿cómo te has sentido a lo largo de este tiempo?, ¿ahora qué es lo que más te preocupa?

Recuerde que no está en un interrogatorio, sino ayudando a su hijo o a su hija a compartir con usted una situación dolorosa, por lo que debe procurar mantener una actitud de escucha, mostrando su cercanía y comprensión. En la medida en que se sienta comprendido/a estará en condiciones de trabajar en la solución del problema.

Si percibe que mientras relata su experiencia su hijo/a experimenta una situación de bloqueo o que me muestra reticente a hablar del tema ofrézcale la posibilidad de hacerlo en otro momento o bríndele la opción de acudir a un profesional especializado.

2. Muestre su apoyo y el del resto de la familia a su hijo/a y refuerce su autoestima.

Debe hacer hincapié en la relevancia del ciberacoso y de las consecuencias que pueden derivarse a medio y largo plazo, a fin de que su hijo/a tome conciencia de la necesidad de actuar, de hacer algo para evitar que se mantenga en el tiempo. También en el hecho de que no está solo/a, que usted y su pareja están allí para ayudarlo a resolver la situación.

Sea positivo, reconozca su valentía por haber pedido ayuda y/o dejarse ayudar y hágale saber que lo superará. Lejos de culpabilizar a su hijo/a de las agresiones sufridas hágale saber que se alegra de que haya decidido compartir con usted el problema.

Es importante que su hijo/a no se sienta culpable por lo que le está sucediendo. Hágale saber que cuenta con su confianza, que comprende lo que ha sucedido y las consecuencias que tiene para él/ella, y que está a su lado para ayudarlo. Trasmítale confianza a su hijo/a, es importante que entienda que lo peor ya ha pasado y que con el apoyo de los padres, otros familiares y profesores la situación mejorará progresivamente.

3. Explique a su hijo/a por qué deben hacer frente al problema.

Es posible que una vez que su hijo/a haya compartido el problema con los padres se sienta liberado/a y más seguro/a al contar con su protección, lo que puede llevarle a pensar que de algún modo la situación está superada. Por ello es importante que su hijo/a sea consciente que no hacer nada o esperar a ver si pasa el tiempo y las intimidaciones desaparecen por si solas no son respuestas adecuadas para solucionar el problema, como tampoco lo es enfrentarse al acosador utilizando sus mismas armas (amenazar, desprestigiar, humillar).

Haga saber a sus hijos que ignorar el problema no hará que éste desaparezca y que hay muchas cosas que pueden hacer para resolverlo de forma adecuada.

4. Diseñe un Plan de acción junto con su hijo/a.

En ningún caso se deberá dejar pasar una situación de ciberacoso sin hacer nada, esperando que el problema se resuelva solo o simplemente prohibiendo a su hijo/a volver a utilizar Internet o el móvil. Debe actuar inmediatamente, porque el problema podría agravarse. Proponga una respuesta eficaz a la situación y cuente con la cooperación de su hijo/a para llevarla a cabo. Asegúrese de que el menor entiende cuáles son los pasos a adoptar y la justificación de los mismos. No olvide que el objetivo que debe perseguir es que su hijo/a salga reforzado de la situación y se sienta parte de la solución al problema.

El Plan de acción a seguir debe incluir una serie de elementos básicos, como son:

- a) Recoger la evidencia que contribuya a documentar/probar la existencia del acoso (conservar los mensajes de teléfonos móviles y correos electrónicos, las conversaciones de redes sociales, hacer copia de imágenes o videos subidos a la Red, etc.).
- b) Identificar al autor o autores de las agresiones, para poder actuar contra los mismos.
- c) Adoptar una serie de medidas que impidan al agresor seguir acosando a su hijo (cerrar perfiles en redes sociales o cambiar la configuración de privacidad, cambiar de número de móvil o de cuenta de correo electrónico, etc.).
- d) Eliminar todos los contenidos denigrantes o intimidatorios que sea posible, solicitando al proveedor de dominio que retire el material perjudicial de Internet o bien con la colaboración del agresor en el caso de que se conozca al mismo.
- e) Poner en conocimiento del centro académico el ciberacoso sufrido.
- f) Decidir, en función de la gravedad del acoso, la conveniencia de presentar una denuncia.
- g) Establecer qué respuesta debe darse al agresor o agresores (¿Tiene sentido responder a sus agresiones?, ¿Qué contenido y tono deben tener las respuestas?, atendiendo a la gravedad de las agresiones ¿Tiene sentido presentar una denuncia formal contra el agresor/es ante los Cuerpos de Seguridad del Estado o ante la Fiscalía de Menores?

Respecto a esta última cuestión conviene tener presente que en ocasiones “denunciar” el acoso ante la dirección del centro escolar (en caso de que el agresor sea un alumno/a del centro al que acude su hijo/a) es una solución más rápida y efectiva de lograr la reparación de los daños causados por el agresor que la vía Penal. No obstante, cuando la gravedad del caso lo aconseje no dude en denunciar el acoso ante los cuerpos policiales y/o las autoridades judiciales.

5. Mantenga informado a su hijo/a de los pasos que vaya dando.

No actúe de forma unilateral, dedique el tiempo necesario para convencer a su hijo/a de porqué es necesario adoptar ciertas medidas. Téngale al día de las conversaciones que mantenga con los tutores, profesores u otros profesionales o de los trámites realizados para denunciar los hechos.

6. Actúe con la mayor discreción posible, evitando sobreactuar.

Aunque el problema de su hijo es grave conviene manejarse con sutileza y discreción. Debe pensar que su hijo puede seguir teniendo contacto con su agresor (en el caso de que se trate de algún compañero) o que la “reputación social” de su hijo/a puede verse de algún modo afectada por sus actuaciones. El hecho de que las agresiones sufridas trasciendan

al conjunto de los compañeros podría dar lugar al deterioro de la reputación social de su hijo/a, haciendo que se intensifique su exclusión o marginación.

7. Ponga en conocimiento del centro escolar la situación que sufre su hijo/a.

Que la dirección del centro, el tutor/a y los profesores estén informados del ciberacoso al que está siendo sometido su hijo/a es un paso importante, incluso en los casos en los que el agresor/es no sean alumnos del centro. Esta información permitirá a los responsables del centro entender los cambios producidos en el comportamiento de su hijo/a, estar pendientes de los problemas que presenta y prestarle un mayor apoyo y seguridad. Además, en el caso de que el agresor o agresores pertenezcan al mismo centro, el centro educativo podrá poner en marcha los protocolos de actuación de que disponen.

En sus contactos con el centro educativo insista en que su único interés es proteger a su hijo/a de las agresiones sufridas y evitar que padezca las consecuencias negativas derivadas de la situación, mostrando su disposición de trabajar conjuntamente para resolver la situación.

En el supuesto de que el agresor o agresores sean compañeros del centro educativo, y sin perjuicio de que se adopten las sanciones previstas en estos supuestos, es importante que las actuaciones a realizar por el centro tengan una función socializadora con respecto al agresor o agresores, a fin de estimular su capacidad de empatía y la posibilidad de arrepentimiento a través de la toma de conciencia de la trascendencia de sus actos.

Algunos centros educativos han optado por adoptar prácticas restaurativas (compatibles con la aplicación de sanciones legales o sancionadoras), con las que se pretende que el agresor se responsabilice de sus acciones y del daño provocado a la víctima, que entienda las causas y efectos de su conducta en los demás y que cambie para ser aceptado de nuevo en la comunidad. También permite a las víctimas explicar el impacto del acoso sobre ellas y exponer su punto de vista sobre el modo de repararlo. La implementación de prácticas restaurativas permite lograr mejores resultados que la mera adopción de sanciones sobre el agresor o agresores.

8. Informe de lo ocurrido a su pediatra.

Conviene que pediatra valore del estado de salud de su hijo/a, a fin de que pueda tratar los síntomas que presente y brindarle apoyo especializado si fuera necesario (derivación a los servicios de psicología o psiquiatría, etc.).

9. Valore la conveniencia de que su hijo/a reciba atención profesional.

En ocasiones es probable que su hijo necesite de ayuda profesional de algún psicólogo, orientador escolar, etc. para poder recuperar la autoestima y reponerse del daño emocional sufrido. Esta ayuda es importante para evitar secuelas que puedan perjudicar su desarrollo social y personal o provocar trastornos en su vida adulta.

13. ¿QUÉ DICE LA LEY AL RESPECTO?

Muchos adolescentes mantienen comportamientos que pueden ser constitutivos de delitos, si bien con frecuencia los autores de estas conductas no sean conscientes de ello. Grabar y colgar videos en Internet ofensivos para otros adolescentes, hacer comentarios insultantes en foros, chats o muros de las redes sociales, alojar en páginas web o enviar a través de servicios de mensajería fotos o videos en situaciones comprometidas o embarazosas, hacer llamadas intimidatorias, enviar correos electrónicos o sms ofensivos a algún compañero de clase o conocido, son hábitos que algunos adolescentes consideran “normales”, no siendo conscientes del daño que provocan en las víctimas estas conductas.

Pues bien, sean o no conscientes de la gravedad de este tipo de comportamientos, deberían saber que no se trata de ninguna broma y que pueden constituir un delito que sanciona el Código Penal. Nuestro ordenamiento jurídico, y de manera particular la Constitución Española, reconoce a todos los ciudadanos una serie de derechos fundamentales, entre los que se incluyen:

- a) **El derecho a la intimidad**, que garantiza la protección de la vida privada de las personas frente a las injerencias ajenas o el conocimiento de terceras personas. Es el derecho que poseen las personas de poder excluir a las demás personas del conocimiento de su vida privada (de sus opiniones, sentimientos y comportamientos). Por ejemplo, usar la imagen de una persona sin su autorización (aunque sea un amigo) puede vulnerar el derecho a su intimidad.
- b) **El derecho a la dignidad personal**, que se ve pisoteado cuando se maltrata, se veja, insulta, amenaza o excluye a una persona.
- c) **El derecho al honor**, que protege tanto la dignidad como la reputación de una persona en la sociedad, o lo que es lo mismo, la valoración que de ella se tenga en su ámbito personal o social. La divulgación de hechos relativos a la vida privada de una persona que afecten a su reputación y buen nombre, la revelación o publicación de contenidos personales de carácter íntimo, la imputación de hechos o la manifestación de juicios de valor a través de acciones o expresiones que lesionen la dignidad de otra persona, menoscabando su fama o atentando contra su propia estimación, son conductas que vulneran el derecho al honor.
- d) **El derecho a su propia imagen**, que otorga el derecho a controlar la difusión del aspecto más externo, el de la figura humana. Este derecho es, en cierta medida, una manifestación tanto del derecho al honor como del derecho a la intimidad personal, ya que la propia imagen, la figura física de un individuo, son la carta de presentación de una persona en su entorno social. Por ello, la perturbación de su imagen puede dañar también su honor.

La expansión de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación están contribuyendo a la vulneración de todos estos derechos. La publicación a través de Internet de comentarios o informaciones sobre personas con insultos, calumnias, injurias o acusándolas de hechos inciertos o que menoscaban su imagen pública son una clara vulneración del derecho al honor. Del mismo modo, publicar fotos en Facebook, Instagram u otras redes sociales o subir videos a Youtube de otras personas, sin su permiso, en actitudes o situaciones comprometedoras, incómodas o que proyecten una imagen negativa, el uso de datos personales y/o su difusión, la vulneración del secreto de las comunicaciones, las amenazas vertidas a través de distintos soportes tecnológicos son ejemplos de vulneraciones de los derechos a la intimidad, la dignidad personal, el honor o la imagen personal.

Por ello es importante conocer que muchas de las acciones que los adolescentes llevan a cabo en el mundo digital, incluso cuando no las realizan con el ánimo claro de hacer daño a otras personas, constituyen conductas consideradas como delitos en el Código Penal.

Principales contenidos del Código Penal relacionados con el ciberacoso

Artículo 197.

1. El que, para descubrir los secretos o vulnerar la intimidad de otro, sin su consentimiento, se apodere de sus papeles, cartas, mensajes de correo electrónico o cualesquiera otros documentos o efectos personales, intercepte sus telecomunicaciones o utilice artificios técnicos de escucha, transmisión, grabación o reproducción del sonido o de la imagen, o de cualquier otra señal de comunicación, será castigado con las penas de prisión de uno a cuatro años y multa de doce a veinticuatro meses.
2. Las mismas penas se impondrán al que, sin estar autorizado, se apodere, utilice o modifique, en perjuicio de tercero, datos reservados de carácter personal o familiar de otro que se hallen registrados en ficheros o soportes informáticos, electrónicos o telemáticos, o en cualquier otro tipo de archivo o registro público o privado. Iguales penas se impondrán a quien, sin estar autorizado, acceda por cualquier medio a los mismos y a quien los altere o utilice en perjuicio del titular de los datos o de un tercero.
3. Se impondrá la pena de prisión de dos a cinco años si se difunden, revelan o ceden a terceros los datos o hechos descubiertos o las imágenes captadas a que se refieren los números anteriores. Será castigado con las penas de prisión de uno a tres años y multa de doce a veinticuatro meses, el que, con conocimiento de su origen ilícito y sin haber tomado parte en su descubrimiento, realizare la conducta descrita en el párrafo anterior.
4. Los hechos descritos en los apartados 1 y 2 de este artículo serán castigados con una pena de prisión de tres a cinco años cuando:
 - a) Se cometan por las personas encargadas o responsables de los ficheros, soportes informáticos, electrónicos o telemáticos, archivos o registros.
 - b) Se lleven a cabo mediante la utilización no autorizada de datos personales de la víctima.Si los datos reservados se hubieran difundido, cedido o revelado a terceros, se impondrán las penas en su mitad superior.
5. Igualmente, cuando los hechos descritos en los apartados anteriores afecten a datos de carácter personal que revelen la ideología, religión, creencias, salud, origen racial o vida sexual, o la víctima fuere un menor de edad o una persona con discapacidad necesitada de especial protección, se impondrán las penas previstas en su mitad superior.
6. Si los hechos se realizan con fines lucrativos, se impondrán las penas respectivamente previstas en los apartados 1 al 4 de este artículo en su mitad superior. Si además afectan a datos de los mencionados en el apartado anterior, la pena a imponer será la de prisión de cuatro a siete años.

7. Será castigado con una pena de prisión de tres meses a un año o multa de seis a doce meses el que, sin autorización de la persona afectada, difunda, revele o ceda a terceros imágenes o grabaciones audiovisuales de aquélla que hubiera obtenido con su anuencia en un domicilio o en cualquier otro lugar fuera del alcance de la mirada de terceros, cuando la divulgación menoscabe gravemente la intimidad personal de esa persona.

La pena se impondrá en su mitad superior cuando los hechos hubieran sido cometidos por el cónyuge o por persona que esté o haya estado unida a él por análoga relación de afectividad, aun sin convivencia, la víctima fuera menor de edad o una persona con discapacidad necesitada de especial protección, o los hechos se hubieran cometido con una finalidad lucrativa.

Artículo 197 bis.

1. El que por cualquier medio o procedimiento, vulnerando las medidas de seguridad establecidas para impedirlo, y sin estar debidamente autorizado, acceda o facilite a otro el acceso al conjunto o una parte de un sistema de información o se mantenga en él en contra de la voluntad de quien tenga el legítimo derecho a excluirlo, será castigado con pena de prisión de seis meses a dos años.
2. El que mediante la utilización de artificios o instrumentos técnicos, y sin estar debidamente autorizado, intercepte transmisiones no públicas de datos informáticos que se produzcan desde, hacia o dentro de un sistema de información, incluidas las emisiones electromagnéticas de los mismos, será castigado con una pena de prisión de tres meses a dos años o multa de tres a doce meses.

Artículo 197 ter.

Será castigado con una pena de prisión de seis meses a dos años o multa de tres a dieciocho meses el que, sin estar debidamente autorizado, produzca, adquiera para su uso, importe o, de cualquier modo, facilite a terceros, con la intención de facilitar la comisión de alguno de los delitos a que se refieren los apartados 1 y 2 del artículo 197 o el artículo 197 bis:

- a) un programa informático, concebido o adaptado principalmente para cometer dichos delitos;
- b) una contraseña de ordenador, un código de acceso o datos similares que permitan acceder a la totalidad o a una parte de un sistema de información.

Artículo 208 del Código Penal

Es injuria la acción o expresión que lesionan la dignidad de otra persona, menoscabando su fama o atentando contra su propia estimación.

Solamente serán constitutivas de delito las injurias que, por su naturaleza, efectos y circunstancias, sean tenidas en el concepto público por graves, sin perjuicio de lo dispuesto en el apartado 4 del artículo 173.

Las injurias que consistan en la imputación de hechos no se considerarán graves, salvo cuando se hayan llevado a cabo con conocimiento de su falsedad o temerario desprecio hacia la verdad.

Artículo 209 del Código Penal

Las injurias graves hechas con publicidad se castigarán con la pena de multa de seis a catorce meses y, en otro caso, con la de tres a siete meses

Artículo 264 del Código Penal

1. El que por cualquier medio, sin estar autorizado y de manera grave obstaculizara o interrumpiera el funcionamiento de un sistema informático ajeno, introduciendo, transmitiendo, dañando, borrando, deteriorando, alterando, suprimiendo o haciendo inaccesibles datos informáticos, cuando el resultado producido fuera grave, será castigado, con la pena de prisión de seis meses a tres años.

14. BIBLIOGRAFÍA

- (1) Kowalski, R.M., Limber, S., Agatston, P. (2008). *Cyber bullying: Bullying in the digital age*. Malden, MA: Blackwell Publishers.
- (2) Modecki, K.L., Minchin, J., Harbaugh, A.G., Guerra, N.G., Runions, K.C. (2014). *Bullying Prevalence Across Contexts: A Meta-analysis Measuring Cyber and Traditional Bullying*. *Journal of Adolescent Health* 55 (2014): 602-611.
- (3) Olweus, D. (2013). *School bullying: Development and some important challenges*. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9, 751-780.
- (4) Smith, P., K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., Tippett, N. (2008). *Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils* *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49, 376-385.
- (5) Olweus, D. (2012). *Cyberbullying: An overrated phenomenon?* *European Journal of Developmental Psychology*, 9, 520-538.
- (6) Raskauskas, J. (2010). *Text-bullying: Associations with traditional bullying and depression among New Zealand adolescents*. *Journal of School Violence*, 9, 74-97.
- (7) Hasebrink, U., Livingstone, S., Haddon, L., Ólafsson, K. (2009). *Comparing children's online opportunities and risks across Europe: cross-national comparisons for EU Kids Online (2nd edition)*.
- (8) Garmendia, M., Garitaonandia, C., Martínez, G., Casado, M.A. (2011). *Riesgos y seguridad en Internet: los menores españoles en el contexto europeo*. *EU kids Online*. Bilbao: Universidad del País Vasco.
- (9) Garaigordobil, M. (2011). *Prevalencia y consecuencias del cyberbullying: una revisión*. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy* 2011, 11, 2: 233-254.
- (10) Kowalski, R.M., Giumetti, G.W., Schroeder, A.N., Lattanner, M.R. (2014). *Bullying in the digital age: a critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth*. *Psychol Bull.* 2014 Jul; 140(4):1073-1137.
- (11) Aboujaoude, E., Savage, M.W., Starcevic, V., Salame, W.O. (2015). *Cyberbullying: Review of an Old Problem Gone Viral*. *J Adolesc Health*. 2015 Jul;57(1):10-18.
- (12) INE (2013). *Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares*. Madrid: Instituto Nacional de Estadística.

- (13) Barlinska, J., Szuster, A., Winiewski, M. (2013). Cyberbullying among adolescent bystanders: Role of the communication medium, form of violence, and empathy. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 23, 37-51.
- (14) Ybarra, M. L., & Mitchell, K. J. (2004). Online aggressor/targets, aggressors, and targets: A comparison of associated youth characteristics. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45, 1308-1316.
- (15) Bauman, S. (2010). Cyberbullying in a rural intermediate school: An exploratory study. *Journal of Early Adolescence*, 30, 803-833.
- (16) Erdur-Baker, Ö. (2010). Cyberbullying and its correlation to traditional bullying, gender and frequent and risky usage of Internet-mediated communication tools. *New Media & Society*, 12, 109-125.
- (17) Walrave, M., & Heirman, W. (2011). Cyberbullying: Predicting victimisation and perpetration. *Children & Society*, 25, 59-72.
- (18) Mishna, F., Khoury-Kassabri, M., Gadalla, T., Daciuk, J. (2012). Risk factors for involvement in cyber bullying: Victims, bullies and bully-victims. *Children and Youth Services Review* 34,63-70.
- (19) Navarro, R., Yubero, S. (2012). Impacto de la ansiedad social, las habilidades sociales y la cibervictimización en la comunicación online. *Escritos de Psicología* 5,4-15.
- (20) Zhou, Z., Tang, H., Tian, Y., Wei, H., Zhang, F., Morrison, ChM. (2013). Cyberbullying and its risk factors among Chinese high school students. *School Psychology International* 34,630-647.
- (21) Wang, J., Iannotti, R. J., & Nansel, T. R. (2009). School bullying among adolescents in the United States: Physical, verbal, relational, and cyber. *Journal of Adolescent Health*, 45, 368-375.
- (22) Mesch, G.S. (2009). Parental mediation, online activities, and cyberbullying. *CyberPsychology & Behavior* 12,387-393.
- (23) Bottino, SM., Bottino, CM., Regina, CG., Correia, AV., Ribeiro, WS. (2015). Cyberbullying and adolescent mental health: systematic review. *Cad Saude Publica Mar*;31(3):463-75.
- (24) Radliff, K.M., Wheaton, J.E., Robinson, K., Morris, J. (2012). Illuminating the relationship between bullying and substance use among middle and high school youth *Addictive Behaviors*, Volume 37, Issue 4: 569-572.
- (25) Litwiller, B., Brausch, A. (2013). Cyber bullying and physical bullying in adolescent suicide: the role of violent behavior and substance use. *J Youth Adolesc* 2013; 42:675-84.
- (26) CASA (2011). National Survey of American Attitudes on Substance Abuse XVI: Teens and Parents. The National Center on Addiction and Substance Abuse at Columbia University (CASA) found.
- (27) Gámez-Guadix, M. Izaskun, O., Smith, P.K., Calvete, E. (2013). Longitudinal and Reciprocal Relations of Cyberbullying With Depression, Substance Use, and Problematic Internet Use Among Adolescents. *Journal of Adolescent Health* 53 (2013): 446-452.
- (28) Spirito, A., Mehlenbeck, R., Barnett, N., Lewander, W., Voss, A. (2003). The relation of mood and behavior to alcohol use in adolescent suicide attempters. *J Child Adolesc Subst Abuse* 2003; 12:35-53.

- (29) Bauman, S., Toomey, RB., Walker, JL. (2013). Associations among bullying, cyberbullying, and suicide in high school students. *J Adolesc* 2013; 36:341-50.
- (30) Sahin, M. (2012). The relationship between the cyberbullying/cybervictimization and loneliness among adolescents. *Children and Youth Services Review*. Volume 34, Issue 4, April 2012, 834-837.
- (31) Calvete, E., Orue, I., Estévez, A., Villardón, L. Padilla, P. (2010). Cyberbullying in adolescents: Modalities and aggressors' profile. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1128-1135.
- (32) Odaci, H., Kalkan, M. (2010). Problematic Internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers & Education*, 55(3), 1091-1097.
- (33) Foodya, M., Samaraa, M., Carlbring, P. (2015). A review of cyberbullying and suggestions for online psychological therapy. *Internet Interventions*. Volume 2, Issue 3, September 2015, Pages 235-242
- (34) Ybarra, ML., Mitchell, KJ., Wolak, J., Finkelhor, D. (2007). Examining characteristics and associated distress related to internet harassment: findings from the second youth internet safety survey. *Pediatrics* 2007, 118(4):1169-1177.
- (35) Feinberg T y Robey N (2009). Cyberbullying: intervention and prevention strategies. *National Association of School Psychologists*, 38, 1-5.
- (36) Borges, SM., Bottino, CMC., Gomez, C., Villa, A., Silva, W. (2015). Cyberbullying and adolescent mental health: systematic review. *Cad. Saúde Pública* vol.31 no.3 Rio de Janeiro Mar.
- (37) Muñoz, M., Graña, J., Cruzado, J. (2000) Factores de riesgo en drogodependencias: Consumo de drogas en adolescentes. Madrid. Ed. Sociedad española de psicología clínica, legal y forense.
- (38) Pollard, JA., Hawkins, JD., Arthur MW. (1999). Risk and protection: Are both necessary to understand diverse behavioral outcomes in adolescence? *Social Work Research* 23 (8): 145-58.
- (39) Fariña, E., Arce, K., Novo, M. (2008). Neighborhood and community factors: Effects on deviant behavior and social competence. *The Spanish Journal of Psychology* 11, 78-84.
- (40) Losel, E., Bender, D. (2003). Protective factors and resilience. En D. P. Farrington & J. W. Coid (Eds.), *Early prevention of antisocial behaviour* (pp. 130-204). Cambridge, Inglaterra: Cambridge University Press.
- (41) Villar, P., Luengo, MA., Gómez, J.A., Romero, E. (2003). Una propuesta de evaluación de variables familiares en la prevención de la conducta problema en la adolescencia. *Psicothema* 2003. Vol. 15, nº 4, pp. 581-588.
- (42) Muñoz, J. (2004). Factores de riesgo y protección de la conducta antisocial en adolescentes. *Revista de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de Barcelona*, 31, 21-37.
- (43) Montañés, M., Bartolomé, R., Montañés, J., Parra, M. (2008). Influencia del contexto familiar en las conductas adolescentes. *Ensayos*, 2008 (17), 391-407.
- (44) Álvarez-García, D., Dobarro, A., Núñez, JC. (2015). Validez y fiabilidad del Cuestionario de cibervictimización en estudiantes de Secundaria. *Aula Abierta* 4



PLA MUNICIPAL DE
DROGODEPENDÈNCIES



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA
REGIDORIA DE SANITAT, SALUT I SPORTS

VNIVERSITAT
ID VALÈNCIA

