AI@MEDIATORS

Inteligencia artificial y herramientas educativas digitales para la prevención del ciberacoso

Co-funded by
the European Union

Universidad de Alicante

idec

IIS IPIA ITE VINCENZO DE FRANCHIS

IES CAP DE L'HORTA

15 years 2008-23 CRC Policy Center HOPE For Children

Université d'ORLÉANS

3ο Γυμνάσιο Πύκαλας

ERUDITO LICĖJUS

BIRA BASQUE INTERNATIONAL RESEARCH ASSOCIATION

Contenido

Contents

MÓDULO 1: Guía del alumno para desarrollar la resiliencia ante el ciberacoso 3

1. Definición de ciberacoso 3

1.1. ¿Qué es el ciberacoso? 3

1.2. Diferencias y similitudes entre el ciberacoso y el acoso tradicional 5

2. Factores del ciberacoso 7

2.1. Factores de riesgo 7

2.2. Factores de protección 8

2.3. Comportamientos de riesgo en línea 9

3. Consecuencias del ciberacoso 10

3.1. Víctima de ciberacoso: 11

3.2. Perpetrador de ciberacoso 13

3.3. Consecuencias jurídicas 14

4. Estrategias de afrontamiento y prevención 15

4.1. Comprender y utilizar correctamente las herramientas digitales 15

4.2. Desarrollar una red de apoyo 16

4.3. Desarrollo de habilidades psicosociales 16

4.4. Estar atento a las señales de ciberacoso 18

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados (en esta nota de prensa/publicación/etc.) sólo comprometen a su autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.
Nº de proyecto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

MÓDULO 1: Guía del alumno para desarrollar la resiliencia ante el ciberacoso

1. Definición de ciberacoso

1.1. ¿Qué es el ciberacoso?

Actualmente existe un debate sobre cómo definir el ciberacoso. Algunos autores afirman que sería el acoso tradicional pero que se produce a través de dispositivos electrónicos. Otros consideran que el ciberacoso debería tener su propia definición ya que tiene elementos específicos como el anonimato y la difusión.

Una de las definiciones más recientes podría ser la siguiente:

'*Comportamiento dañino intencionado llevado a cabo por un grupo o individuos, repetido en el tiempo, que utiliza la tecnología digital para agredir a una víctima que no puede defenderse*' (Campbell & Bauman, 2018).

Como podemos ver en la definición, hay cuatro factores clave en el ciberacoso (Smith & Norman; 2021):

- **Intención** de **dañar**: el concepto de ciberacoso conlleva agresión precisamente por esta intencionalidad de dañar. A veces es difícil medir la intención de dañar, dado que no es infrecuente que algunos acosadores interpreten su comportamiento como "bromas no dañinas" o "jugar a provocar". A esto se añade la dificultad de los acosadores para comprender la gravedad de sus actos, incluso cuando saben que están causando daño. Sin embargo, para los acosadores suele ser siempre perceptible que ese comportamiento es perjudicial o desagradable para los demás. Este elemento marca la diferencia entre el ciberacoso y otros comportamientos que hacia los demás pueden resultar hirientes, pero no son agresivos. Dentro de esta intencionalidad podemos encontrar dos distinciones:
    - Agresión proactiva: cuando esta agresión es premeditada, "a sangre fría", planificada con un propósito. La intimidación en general puede verse como una forma de escalada de estatus social a través de la dominación de otros o por el placer de hacer daño. Este tipo de comportamiento sería el tipo de agresión más identificable.
    - Agresión reactiva: se produce en respuesta a una provocación o amenaza percibida y suele ser un comportamiento impulsivo. Algunos de estos comportamientos pueden no definirse como ciberacoso debido al intercambio ocasional de comentarios ofensivos entre compañeros, por ejemplo. Sin embargo, las personas que suelen tener comportamientos de ciberacoso tienden a tener más agresiones proactivas y agresiones reactivas que las personas que no tienen comportamientos de ciberacoso.

Preguntas para reflexionar: ¿Sería ciberacoso si una persona poderosa tuviera un comportamiento repetitivo que hiriera emocionalmente a otra persona, aunque el daño fuera completamente

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados (en esta nota de prensa/publicación/etc.) sólo comprometen a su autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.
Nº de proyecto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

involuntario? ¿Sería ciberacoso si una persona tuviera la intención de hacer daño y, por mucho que lo intentara, la supuesta víctima no se sintiera herida en modo alguno?

- **Desequilibrio de poder**: En contraposición a ser un caso aislado de comportamiento humano, el ciberacoso está causado por dinámicas de grupo y factores contextuales. Este desequilibrio de poder suele darse en adolescentes debido a la superioridad numérica, la fuerza o el ataque a la vulnerabilidad de una persona, entre otros. En el caso concreto del ciberacoso, una forma de diferencial de poder puede deberse a un mayor conocimiento tecnológico o a la posesión de herramientas que te sitúen en cierta posición de superioridad. Aquí nos referimos tanto al equipamiento tecnológico como al material (como vídeos, fotos o información confidencial) que puede hacer daño. También son relevantes cuestiones como el anonimato, ya que el agresor conoce la identidad de la víctima, pero la víctima no conoce la identidad del agresor. Dentro de los diferentes tipos de ciberacoso, existe el acoso por prejuicios, que se dirige contra individuos por su pertenencia a un grupo social (etnia, género, orientación sexual o discapacidad). El concepto de desequilibrio de poder presenta algunos problemas a la hora de definir el constructo: ¿qué es el poder, cómo se ejerce una actitud agresiva hacia un individuo desde el poder frente a otro que no lo tiene? Si el poder existe en diferentes dimensiones, ¿cuál tenemos en cuenta para medir si se trata de ciberacoso o no?

Preguntas para reflexionar: ¿Puedes decirme tres situaciones en las que dos individuos interactúen agresivamente entre sí sin que exista una diferencia de poder? Si una persona débil acosa en Internet a otra muy fuerte, ¿debe tenerse en cuenta esta diferencia de fuerza física? ¿Cómo funciona el poder en un individuo que es acosador y acosado al mismo tiempo?

- **Repetición**: Uno de los pilares para considerar una actitud como acoso escolar es que se mantenga en el tiempo. Se ha comprobado que cuanto más dura una relación de acoso, más síntomas depresivos o ansiosos muestran las víctimas en comparación con los alumnos que sólo denuncian incidentes puntuales. Sin embargo, es algo ambiguo cuándo podemos determinar que el comportamiento es repetitivo. A menudo se utiliza el número de comportamientos en un periodo de tiempo determinado, siendo el punto de corte "2-3 veces al mes". Algunos autores señalan la necesidad de entender el concepto de repetición también a través de la transmisión repetida del mismo acto (por ejemplo, la difusión de material explícito de una persona en un aula), así como de comprender que el concepto de repetición, al igual que el desequilibrio de poder, puede compartirse en el mundo virtual y en la escuela.

Preguntas para reflexionar: Si una persona acosa a 20 personas, pero lo hace de una en una con una semana de diferencia, ¿podemos decir que es un acosador? Si recibes información sensible de alguien y se la reenvías a alguien que a su vez se la reenvía a otro y así sucesivamente .... ¿Se le debe considerar ciberacosador?

- **Espacio virtual**: la principal diferencia entre el bullying tradicional y el ciberbullying es la mediación de las nuevas tecnologías y el ciberespacio que genera otras dinámicas diferentes. Algunas de ellas las hemos visto en los conceptos clave anteriores, pero desarrollaremos las diferencias en el apartado '*Diferencias y similitudes entre el ciberbullying y el bullying tradicional. Ejemplos de ciberacoso*'.

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados (en esta nota de prensa/publicación/etc.) sólo comprometen a su autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.
Nº de proyecto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

El ciberacoso puede adoptar muchas formas. Puede incluir acoso (insultos o amenazas), difusión de rumores, suplantación de identidad, outing y engaño (ganarse la confianza de una persona y luego utilizar los medios en línea para distribuir sus secretos) o exclusión (excluir a una persona de las actividades). Estas actividades pueden realizarse a través del correo electrónico, la mensajería instantánea, los mensajes de texto, las redes sociales como Facebook o Tumblr y otros sitios web (Peebles, 2014).

Aunque diferentes estudios tienen formas más o menos flexibles de medir el ciberacoso, aproximadamente el 23% de los jóvenes han experimentado un evento de ciberacoso en su vida, mientras que el 15% son los que han cometido conductas de ciberacoso (Hamm *et al*., 2015), siendo peor en la población LGTBQ (Abreu & Kelly, 2017).

En cuanto al género de la víctima y del agresor, diferentes estudios sugieren que cada género tiene una forma diferente de manifestar y sentir el ciberacoso. Por ejemplo, las chicas suelen atacar más en forma de rumores, mientras que los chicos tienden a hacerlo a través de insultos. Las chicas suelen ser atacadas por su popularidad o apariencia, o a través de la exclusión, mientras que los chicos son más propensos a recibir comentarios homófobos o burlas por sus capacidades físicas. La forma más común de ciberacoso son los insultos, los apodos, la difusión de rumores o de imágenes, pero la forma más dolorosa de ciberacoso suele ser la difusión de contenidos multimedia como fotos o vídeos (Hamm *et al*., 2015; Marinoni *et al*., 2023).

1.2. Diferencias y similitudes entre el ciberacoso y el acoso tradicional

Algunos autores tienden a compartir la misma definición de acoso y ciberacoso, añadiendo sólo el componente virtual al ciberacoso. Esto se debe a que las personas con problemas de acoso en la vida real también suelen tener problemas de ciberacoso (algunos estudios informan de hasta un 93%) y los predictores de este comportamiento, así como las consecuencias, suelen ser muy similares (Campbell & Bauman, 2018). Si bien esto puede ser cierto en la definición del concepto, hay una cuestión más compleja asociada al ciberespacio.

El ciberespacio implica un mínimo de conocimientos técnicos para disponer de estos equipos electrónicos conectados a internet y el uso de plataformas digitales. Por eso su aparición está fuertemente correlacionada con el número de horas de uso del teléfono móvil o de las redes sociales. El ciberespacio también facilita el anonimato en la agresión, aunque normalmente en la adolescencia los agresores saben quiénes son sus agresores. La distancia física hace que los agresores no sean conscientes de las reacciones de sus víctimas, lo que les hace tener menos remordimientos.

Aunque el ciberacoso no suele implicar interacción física, puede ser más doloroso que el acoso tradicional: mientras que el acoso tradicional suele tener lugar en la escuela con el hogar como refugio seguro, el ciberacoso suele tener un alcance ilimitado y atemporal.

En el acoso tradicional hay profesionales institucionales que vigilan este tipo de conductas, mientras que en el ciberespacio no existe esta figura. Solo se cuenta con las herramientas que ofrece la plataforma (a menudo ineficaces) y con el poder de contárselo a un adulto, algo que suele estar mediatizado por el miedo de los jóvenes a perder cierto estatus social al ser señalados como "denunciantes" (Peebles, 2014).

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados (en esta nota de prensa/publicación/etc.) sólo comprometen a su autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.
Nº de proyecto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

A continuación ilustramos algunos de los comportamientos de ciberacoso más comunes para facilitar su detección (Smith & Norman, 2021):

- **Acoso**: insultos y amenazas, a menudo enviados a una persona a través de canales privados.
- **Denigración**: uso de rumores, difamación y material alterado para difundir información sobre una persona que es falsa y perjudicial para su reputación.
    - Doxing: revelar información personal sensible o secreta para acosar o exponer a la víctima prevista.
    - Cotilleo: Compartir información para dañar la reputación o las relaciones de una persona.
- **Suplantación de identidad**: El acto de utilizar el perfil, número o cuenta de otra persona para hacerse pasar por ella y actuar en su nombre.
- **Exposición y engaño**: se engaña a una persona para que revele secretos o información confidencial que luego se comparte con otras personas o públicamente sin su consentimiento.
- **Exclusión**: excluir a otros de los grupos en línea o de las comunicaciones e interacciones digitales.
- **Stalkeo**: una combinación de los comportamientos anteriores en la que la víctima teme por su propia seguridad o la de los demás. Esta forma suele ser el resultado de sentimientos románticos frustrados de una ex pareja.
- **Flaming**: discusiones acaloradas e insultos mutuos de dos personas de igual fuerza. Esta categoría es muy discutida por los investigadores del ciberacoso porque no cumple los criterios de la definición de desequilibrio de poder.
- **Happy slapping**: agresiones físicas intencionadas, que se perpetran con el objetivo de filmar el ataque y distribuirlo posteriormente en Internet.
- **Sexting (no deseado o sextorsión**): el envío de fotos de desnudos o parcialmente desnudos. Esto en sí mismo no es ciberacoso a menos que los adolescentes reciban fotos no deseadas de este tipo o a menos que estas fotos se utilicen para humillar, avergonzar o chantajear a una persona, el destinatario respectivamente.

Pregunta para reflexionar: La agresión física es algo que se da casi exclusivamente en el acoso tradicional y no en el ciberacoso. ¿Puedes decirme alguna de estas conductas que se dan casi exclusivamente en las redes sociales y no en el mundo real?

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados (en esta nota de prensa/publicación/etc.) sólo comprometen a su autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.
Nº de proyecto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

2. Factores del ciberacoso

2.1. Factores de riesgo

El ciberacoso, o ciberbullying, es una forma de acoso que se produce a través de medios digitales, como redes sociales, aplicaciones de mensajería o correos electrónicos. Este fenómeno afecta tanto a las víctimas, que sufren el acoso, como a los agresores, que lo perpetran. A lo largo de los años, la investigación ha identificado factores que pueden aumentar el riesgo de experimentar o participar en el ciberacoso, así como factores que pueden proteger a los adolescentes de estas experiencias negativas. A continuación se desarrollan los factores de riesgo y protección identificados (Cortés *et al*., 2019; Yudes *et al*., 2020; Sorrentino *et al*., 2023).

a) **Uso frecuente del ordenador y el teléfono móvil:** Los adolescentes que pasan mucho tiempo utilizando dispositivos electrónicos, como ordenadores y teléfonos móviles, tienen más probabilidades de estar expuestos al ciberacoso. Cuanto más tiempo pasan en línea, mayores son las oportunidades de interactuar con otras personas en línea, algunas de las cuales pueden ser hostiles. Además, el uso excesivo de estos dispositivos puede facilitar comportamientos inadecuados en ausencia de una vigilancia constante.
b) **Elevada percepción del anonimato en las redes sociales:** La creencia de que el anonimato está garantizado en las redes sociales actúa como factor de riesgo tanto para los agresores como para las víctimas. Para los agresores, este anonimato puede facilitar el comportamiento ofensivo, ya que se sienten menos responsables de sus actos. Para las víctimas, esto les ayuda a compartir vídeos, fotografías e información personal sin darse cuenta de la facilidad con la que este material puede difundirse en línea.
c) **Búsqueda de apoyo e interacción continua en las redes:** Los adolescentes que dependen en gran medida de la interacción social a través de plataformas digitales pueden correr un mayor riesgo de victimización. La necesidad de aceptación o validación en línea puede llevarles a exponerse a situaciones vulnerables, especialmente en redes donde se fomenta la sobreexposición y la competencia por la popularidad.
d) **Experiencias de acoso tradicional:** Quienes han sufrido acoso en persona o lo han perpetrado son más propensos a participar en situaciones de ciberacoso. Esto puede deberse a la continuidad de las pautas de comportamiento, en las que tanto la víctima como el agresor trasladan los conflictos del entorno físico al virtual. Para los agresores, la tecnología ofrece una nueva plataforma para continuar con el acoso, y para las víctimas, la experiencia de acoso puede repetirse en el ciberespacio. Además, la variable más predictiva de ser ciberacosador es también haber sido acosado en la vida real o en línea.
e) **Absentismo escolar:** El absentismo escolar se asocia a una mayor probabilidad de implicación en situaciones de ciberacoso. Tanto los acosadores como las víctimas pueden ausentarse de la escuela por diversas razones relacionadas con el acoso. Para los acosadores, la desconexión del entorno escolar puede aumentar la probabilidad de buscar validación o diversión a través del acoso en línea. Para las víctimas, el absentismo puede ser una consecuencia de sufrir ciberacoso o acoso tradicional.
f) **Baja autoestima:** La baja autoestima es un importante factor de riesgo de cibervictimización. Al tener menos confianza en sus habilidades sociales y personales, es posible que no sepan cómo defenderse o poner límites cuando son acosados, lo que puede convertirlos en un blanco fácil para los acosadores. Esto se observa a menudo

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados (en esta nota de prensa/publicación/etc.) sólo comprometen a su autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.
Nº de proyecto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

porque las víctimas suelen mostrar su favoritismo hacia el prototipo de acosador, justificando sus comportamientos y culpándose a sí mismas como víctimas. Los acosadores también suelen tener una percepción muy negativa de sí mismos, lo que les provoca ira y frustración en su vida cotidiana.

g) **Falta de habilidades sociales:** Los adolescentes que carecen de las habilidades sociales adecuadas también corren un mayor riesgo de sufrir ciberacoso. Estas habilidades incluyen la capacidad de comunicarse eficazmente, resolver conflictos o relacionarse positivamente con sus compañeros. La falta de estas habilidades puede llevar a situaciones de aislamiento social, lo que, a su vez, aumenta la probabilidad de convertirse en víctima del acoso en línea. En el caso de los acosadores, es posible observar dificultad para expresar sus emociones (alexitimia), escasez de empatía y un desentendimiento moral y/o distorsión de las consecuencias de su comportamiento. Además, muchos ciberacosadores también se sienten presionados por otros ciberacosadores para realizar o mantener este tipo de conductas.

h) **Pertenencia a grupos minoritarios o marginados:** Los adolescentes que forman parte de grupos marginados o que son considerados "diferentes" (por su raza, etnia, orientación sexual o cualquier otra característica) son más susceptibles de sufrir ciberacoso. Los acosadores pueden utilizar estas diferencias como justificación del acoso, alimentando la discriminación y el odio.

i) **Escasa interacción parental:** La falta de control o supervisión parental en el uso de dispositivos y redes sociales aumenta el riesgo tanto de ser víctima como de convertirse en agresor. Un estilo de crianza autoritario puede enseñar a los adolescentes que la forma correcta de relacionarse es a través de la violencia. Además, la falta de comunicación abierta con los padres puede impedir que las víctimas denuncien el acoso a tiempo.

j) **Consumo de alcohol o drogas:** Los adolescentes que consumen sustancias como alcohol o drogas son más propensos a tener comportamientos agresivos en Internet. El consumo de sustancias puede alterar el juicio y aumentar la impulsividad, así como ser consecuencia de unas habilidades sociales deficientes, lo que provoca una ilusión de madurez.

Preguntas para reflexionar: Supongamos que un amigo tuyo es víctima de ciberacoso. Si no te lo dijera, ¿cómo le reconocerías como víctima? ¿Cómo le reconocerías como agresor?

2.2. Factores de protección

a) **No tener ordenador y pasar el menor tiempo posible en línea:** La ausencia o el uso limitado de dispositivos electrónicos se asocia con una menor exposición al ciberacoso. Al pasar menos tiempo en línea, los adolescentes están menos expuestos a las interacciones en línea, lo que reduce significativamente la probabilidad de ser víctima o autor de ciberacoso. Esta desconexión actúa como barrera frente a las dinámicas hostiles que pueden generarse en las plataformas digitales. También ayuda a desarrollar habilidades en persona como la empatía y los valores morales.

b) **Elevada percepción de que la actividad en línea es pública y no privada:** La creencia de que todas las interacciones en línea pueden ser observadas por otros actúa como factor

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados (en esta nota de prensa/publicación/etc.) sólo comprometen a su autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.
Nº de proyecto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

de protección, principalmente para evitar comportamientos agresivos. Cuando los adolescentes perciben que sus acciones en línea pueden ser vigiladas o vistas por otros (padres, amigos, profesores), tienden a ser más cuidadosos en su comportamiento, lo que reduce la probabilidad de participar en actividades de ciberacoso. Además, esto les ayuda a no compartir información sensible sobre sí mismos.

c) **Buena autoestima y resiliencia:** Tener una autoestima positiva actúa como factor de protección contra el ciberacoso. Los adolescentes con buena autoestima son más capaces de resistir el acoso, ya que confían en sí mismos y en sus capacidades. También es menos probable que se conviertan en acosadores, ya que no sienten la necesidad de menospreciar a los demás para sentirse validados.

d) **Habilidades sociales desarrolladas:** Unas habilidades sociales bien desarrolladas, como la empatía, la resolución de conflictos y la comunicación eficaz, son fundamentales para evitar tanto la cibervictimización como el ciberacoso. Los adolescentes con estas competencias son más capaces de gestionar las interacciones en línea de forma saludable, estableciendo relaciones positivas con sus compañeros y evitando dinámicas hostiles.

e) **Supervisión y comunicación abierta con los padres:** Un entorno familiar en el que los padres supervisen adecuadamente el uso de la tecnología y mantengan una comunicación abierta con sus hijos puede proteger a los adolescentes del ciberacoso. Los adolescentes que se sienten apoyados por sus padres son más propensos a compartir si están siendo acosados en línea, lo que facilita la intervención temprana. Además, una supervisión moderada del uso de Internet puede prevenir el acceso a situaciones de riesgo.

Preguntas de reflexión: ¿Qué actividad podrías realizar con tus amigos o familiares para potenciar cada uno de los factores de protección?

2.3. Comportamientos de riesgo en línea

La adolescencia, como periodo especialmente crítico en el desarrollo del individuo, trae consigo la confrontación de nuevos comportamientos e identidades y la búsqueda de actividades apasionantes. En este sentido, las nuevas tecnologías de la información y la comunicación presentan un vasto mundo en el que explorar e interactuar con los demás. En esta búsqueda de nuevas emociones, los adolescentes pueden ponerse en situaciones peligrosas.

Llamamos conductas de riesgo en línea a cualquier tipo de interacción en Internet que aumente considerablemente la probabilidad de consecuencias negativas para uno mismo o para los demás, como angustia, victimización, deterioro de las relaciones sociales o del rendimiento académico. Se trata de un amplio abanico de conductas que afectan individual o colectivamente, en términos legales, sociales, emocionales... En adolescentes, las conductas de riesgo más estudiadas son el uso problemático de internet y el ciberacoso (Gámez-Guadix, M. *et* al., 2016).

A veces, incluso sin incurrir en conductas de riesgo, podemos ser acosados por compañeros o desconocidos. Aquí tienes una lista de consejos para evitar este tipo de situaciones:

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados (en esta nota de prensa/publicación/etc.) sólo comprometen a su autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.
Nº de proyecto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

- **Aprende a limitar tu cuenta en las redes sociales a los desconocidos**: cada plataforma tiene sus propias limitaciones, pero en general es buena idea tener un perfil cerrado, en el que el contenido privado sólo lo puedan ver las personas que conoces. Además de esto, hay otras formas de filtrar, como impedir que desconocidos te envíen mensajes.
- **Denuncia los mensajes y las personas ofensivas**: Todas las plataformas ofrecen distintas herramientas para protegerte a ti y a los demás de comportamientos inapropiados. Denuncia comentarios, denuncia cuentas que suplanten la identidad de otras personas o que intenten estafarte, bloquea a quienes te envíen mensajes no deseados repetidamente...
- **No facilites tus datos personales en sitios web poco fiables**: Muchas estafas necesitan tus datos personales para robarte dinero o chantajearte con información sensible. Muchas cuentas de redes sociales te piden algunos datos, pero nunca es obligatorio dar tu DNI, tu número de cuenta bancaria/tarjeta de crédito (o el de tus padres). Ni siquiera es necesario publicar fotos tuyas en ninguna red social. Recuerda que toda esta información puede ser utilizada por desconocidos para rastrearte.
- **No abras archivos o enlaces que no sean de confianza**: Muchas estafas para robar tu cuenta de redes sociales o infectar tu ordenador/teléfono móvil con virus comienzan pidiéndote que abras un archivo o enlace. Esto suele ocurrir a través de páginas web o mensajes de desconocidos. Incluso puede ocurrir que un amigo al que le han robado la cuenta te escriba pidiéndote que abras un archivo sospechoso. En caso de duda, te recomendamos el sitio web VirusTotal, donde puedes introducir gratuitamente el enlace a un sitio web o subir un archivo para averiguar si es legítimo o no. https://www.virustotal.com/gui/home/upload
- **Mantén una comunicación abierta con tus padres:** A menudo los adultos tienen respuestas o saben cómo resolver problemas que nosotros no somos capaces de manejar. Hablar con ellos de forma abierta y sincera ayuda a resolver el conflicto. Si no sabemos cómo actuar o tenemos dudas sobre algo, como la legitimidad de una página web o de un contacto en nuestras redes sociales, una de las mejores herramientas es contárselo a tus padres. Sabemos lo difícil que puede resultar este paso para algunos jóvenes, por lo que nuestra alternativa sería contárselo a un profesor de confianza de nuestro centro educativo.

Pregunta de reflexión: ¿Has tenido alguna vez una interacción incómoda en Internet? ¿Cuál de los consejos anteriores podría haber evitado esa interacción? ¿Se te ocurre algún otro?

3. Consecuencias del ciberacoso

Por desgracia, el ciberacoso es un círculo vicioso que se alimenta a sí mismo. La mayoría de las personas que perpetran el ciberacoso son también víctimas y entienden como "normal" esta forma de interactuar a través de las redes sociales. Esta dinámica suele mantenerse en el tiempo, por lo que es normal que ser autor o víctima de ciberacoso sea la principal causa de serlo en el futuro. La segunda causa es ser agresor o víctima del acoso escolar tradicional. Ya con esto podemos ver cómo hay una normalización de la violencia como forma de interacción. Pero estas no son las únicas consecuencias del ciberacoso. Estas son las consecuencias más importantes del ciberacoso, tanto para los agresores como para las víctimas (Barlett et al., 2023; Marciano *et al*., 2019):

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados (en esta nota de prensa/publicación/etc.) sólo comprometen a su autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.
Nº de proyecto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

3.1. Víctima de ciberacoso:

a) **Ansiedad**

La ansiedad es como tener una preocupación constante que no te deja en paz. Cuando alguien es víctima de ciberacoso, puede empezar a sentirse nervioso todo el tiempo.

La víctima puede sentir miedo cada vez que recibe una notificación en su teléfono o cuando tiene que ir al colegio. Este malestar se extiende a otros ámbitos ajenos a Internet. Puede que les cueste concentrarse en los deberes o que tengan dificultades para dormir.

b) **Depresión**

La depresión es algo más que sentirse triste por un mal día. Las víctimas de ciberacoso pueden desarrollar depresión porque el acoso constante afecta a su estado de ánimo. Pueden empezar a sentirse inútiles, porque el acosador las infravalora. Pueden perder el interés por realizar actividades que antes les producían alegría, como ir a una actividad extraescolar o salir con un grupo de amigos.

c) **Autoestima**

La autoestima es cómo nos vemos y valoramos a nosotros mismos. El ciberacoso puede dañar mucho la autoestima de una persona. Cuando alguien recibe constantemente mensajes negativos o burlas, puede empezar a creer que esos mensajes son ciertos. La víctima puede empezar a pensar que no vale nada, que es poco atractiva o poco inteligente. Puede empezar a dudar de todas sus capacidades y a sentirse inferior a los demás. Además, ciertas formas de ciberacoso conducen a la exclusión social.

d) **Consumo de drogas**

A veces, las personas que sufren ciberacoso pueden recurrir a las drogas o al alcohol como forma de escapar de sus problemas. Si las personas tienen baja autoestima y les resulta difícil encajar con gente de su edad, pueden caer en el consumo de drogas. Otras personas pueden ofrecer amistad a cambio de consumir alcohol o marihuana juntos.

e) **Soledad**

El ciberacoso puede hacer que una persona se sienta muy sola, aunque esté rodeada de gente. La víctima puede sentir que nadie entiende por lo que está pasando o que no tiene a nadie con quien hablar del problema. A veces, por miedo o vergüenza, la persona acosada se aleja de sus amigos y familiares. Puede dejar de participar en actividades sociales o evitar utilizar las redes sociales en las que se produce el acoso.

f) **Mala salud**

El estrés del ciberacoso no sólo afecta a la mente, también puede afectar al cuerpo. Estar constantemente preocupado y asustado puede debilitar el sistema inmunitario, lo que significa que la persona enferma con más facilidad. La víctima puede sufrir dolores de cabeza, problemas estomacales o sentirse cansada todo el tiempo. También puede descuidar su salud porque la ansiedad desvía la atención de su propio cuidado.

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados (en esta nota de prensa/publicación/etc.) sólo comprometen a su autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.
Nº de proyecto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

g) **Mala higiene del sueño**

Dormir bien es muy importante para la salud, pero las víctimas de ciberacoso suelen tener problemas para conciliar el sueño. Pueden pasarse horas dando vueltas en la cama, pensando en los mensajes que han recibido o preocupándose por lo que ocurrirá al día siguiente. También pueden adquirir el hábito de comprobar constantemente sus dispositivos por la noche, por miedo a perderse un mensaje o ansiosos por saber si han recibido más acoso.

h) **Vergüenza**

La vergüenza es un sentimiento poderoso que puede hacer que la víctima del ciberacoso quiera esconderse del mundo. Puede sentirse avergonzada de las cosas que el acosador ha dicho o compartido sobre ella, aunque no sean ciertas. Este sentimiento puede hacer que la persona no quiera pedir ayuda, pensando que de alguna manera es culpa suya o que debería ser capaz de manejar la situación por sí misma.

i) **Absentismo escolar**

El ciberacoso puede hacer que ir al colegio se convierta en una pesadilla. La víctima puede empezar a faltar a clase para evitar encontrarse con sus acosadores o para escapar de las miradas y comentarios de otros estudiantes. Esto puede acarrear problemas académicos, ya que la persona falta a clases importantes o incluso cambia de colegio, lo que puede provocar una disminución del rendimiento académico y problemas para socializar.

j) **Estrés**

El estrés del ciberacoso es como estar constantemente en modo "lucha o huye". El cuerpo y la mente están siempre en alerta, esperando el próximo ataque. Esto puede ser agotador y afectar a todos los aspectos de la vida de una persona. El estrés constante puede dificultar la concentración en la escuela, el disfrute de actividades o incluso la realización de tareas cotidianas sencillas.

k) **Pensamiento y/o comportamiento suicida**

En casos extremos y muy graves, el ciberacoso puede llevar a pensamientos suicidas o incluso a intentos de suicidio. Esto ocurre cuando la víctima siente que no hay salida y que el dolor es demasiado grande para soportarlo. Es muy importante entender que estos pensamientos son el resultado del intenso dolor emocional causado por el acoso, no un reflejo de la valía de la persona.

Si alguna vez tienes estos pensamientos, es crucial que busques ayuda inmediatamente. Habla con un adulto de confianza, llama a un teléfono de ayuda o busca atención médica de urgencia. Recuerda: siempre hay esperanza y ayuda disponibles, incluso cuando parece que no las hay.

Pregunta de reflexión: ¿Puedes decirme un comportamiento observable de cada una de las consecuencias del ciberacoso?

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados (en esta nota de prensa/publicación/etc.) sólo comprometen a su autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.
Nº de proyecto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

3.2. Perpetrador de ciberacoso

a) **Ansiedad**

Es posible que hayas tenido esa sensación de estar constantemente en tensión. Cuando alguien realiza conductas de ciberacoso, su cerebro entra en modo conflicto, lo que genera una respuesta de alerta y nerviosismo que se normaliza cada vez que se involucra en estas dinámicas.

El acosador puede estar siempre preocupado de que le descubran o de que alguien se venga. También puede ser estresante llevar una doble vida, actuando de una manera en Internet y de otra en la vida real. Aunque desahogarse con alguien en Internet puede crear una falsa sensación de alivio, a la larga también puede ser contraproducente para el agresor.

b) **Depresión**

La depresión es algo más que estar triste. Es como si hubiera una nube gris sobre ti todo el tiempo. Cuando alguien sufre ciberacoso, puede empezar a sentirse mal consigo mismo. Esto ocurre porque, aunque al principio puede sentirse poderoso, con el tiempo empieza a darse cuenta de que lo que está haciendo está mal. La persona puede empezar a sentirse culpable o avergonzada de lo que ha hecho. También suele ocurrir que las personas que ya están deprimidas intentan sentirse mejor adoptando estos comportamientos poderosos, pero esto hace que su círculo social degenere, impidiéndoles crear relaciones sanas en las que puedan salir de su depresión.

c) **Consumo de drogas**

Como hemos mencionado antes, el ciberacoso puede ser una vía de escape rápida e ilusoria de los problemas reales. A veces, los ciberacosadores empiezan a consumir drogas o alcohol en busca de esas emociones intensas que encuentran en los conflictos violentos en línea. Esto suele crear una falsa sensación de madurez en los adolescentes,

d) **Baja autoestima**

La autoestima es lo que pensamos de nosotros mismos. Cuando alguien acosa cibernéticamente, su autoestima puede caer en picado. Aunque al principio puede sentirse poderoso por acosar a otros, con el tiempo empieza a verse a sí mismo de forma negativa. Esto ocurre porque la persona se da cuenta de que sus acciones no son buenas e incluso puede sentirse excluida de ciertos ámbitos por su comportamiento. Además, como utilizan estrategias ineficaces para resolver sus problemas emocionales, no sólo mantienen esos problemas, sino que pueden resultar ineficaces para resolver cualquier problema**.**

e) **Mala higiene del sueño**

Dormir bien es muy importante para la salud, pero las personas que sufren ciberacoso suelen tener problemas para conciliar el sueño. Dado que el ciberacoso está asociado a un uso excesivo de Internet, es probable que las personas que lo sufren se queden despiertas hasta altas horas de la noche con el móvil o jugando a videojuegos, lo que contribuye a agravar problemas como la depresión o la ansiedad.

f) **Mala salud**

El ciberacoso no sólo afecta a la mente, también puede afectar al cuerpo. Estar estresado y preocupado todo el tiempo puede facilitar que el cuerpo enferme. Como ya hemos mencionado, dormir o tomar

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados (en esta nota de prensa/publicación/etc.) sólo comprometen a su autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.
Nº de proyecto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

drogas puede facilitar que la gente se encuentre con enfermedades que habrían sido fácilmente evitables.

g) **Problemas de comportamiento**

Cuando alguien se acostumbra a ser agresivo en Internet, puede empezar a comportarse mal en otros ámbitos de su vida. Como ya hemos visto, existe una estrecha relación entre el ciberacoso y el acoso escolar. Al ser más agresivos en su comportamiento, no se adaptan en determinados entornos y tienden a crear malestar en los demás para reforzar esta dinámica. Cuando se les pregunta por la justificación de estos actos, muchos creen que con ello elevan su estatus social.

Pregunta de reflexión: ¿Puedes decirme un comportamiento observable de cada una de las consecuencias de perpetrar ciberacoso?

3.3. Consecuencias jurídicas

Debido a la naturaleza ofensiva y dañina del ciberacoso, la legislación de todos los países se ha ido adaptando a este nuevo fenómeno para perseguirlo desde diferentes enfoques. En algunos lugares, el ciberacoso se castiga con las mismas leyes que otros delitos tradicionales, como las injurias, la difamación, la persecución o la incitación al odio. En otros países, el ciberacoso se ha convertido en un delito independiente, con penas más severas y procedimientos específicos.

Con ello se pretende proteger los derechos fundamentales de la persona, como la dignidad, la intimidad y la seguridad. Al igual que el acoso tradicional, el ciberacoso tiene consecuencias nefastas para la salud mental de las personas, provocando ansiedad y depresión y, en casos extremos, suicidio (Janković & Stošić, 2022).

He aquí algunos ejemplos de países que siguen estas prácticas:

a) **Inglaterra**: En el Reino Unido, el ciberacoso no está tipificado como delito. En su lugar, se aplican diversas leyes, como la Protection from Harassment Act (1997) y la Malicious Communications Act (1988), que castigan la transmisión de mensajes dañinos.
b) **Estados Unidos**: En la mayoría de los estados de EE.UU., el ciberacoso es un delito independiente. En estados como Luisiana y Arkansas se aplican multas o penas de prisión por acosar a menores o por comunicaciones electrónicas con intención de intimidar o perjudicar a otros.
c) **Austria**: En 2016, Austria modificó su código penal para castigar específicamente el ciberacoso, con penas de hasta un año de prisión, y hasta tres años si la víctima intenta suicidarse debido al acoso.
d) **Italia**: Italia aprobó en 2017 una ley que prohíbe el acoso en línea, especialmente dirigida a proteger a los menores. Esta legislación permite la rápida retirada de contenidos ofensivos en internet, aunque no impone sanciones penales directas a los acosadores.
e) **Alemania**: El ciberacoso en Alemania no está tipificado como delito independiente, sino que es punible en virtud de las leyes que protegen contra el insulto, la persecución o la distribución no autorizada de imágenes. Sin embargo, se están haciendo esfuerzos para adaptar la legislación a la realidad del acoso en línea.
f) **España**: El Código Penal español no tipifica específicamente el ciberacoso, pero hace especial hincapié en el delito de acoso cibernético. El acoso a una persona se encuentra en el artículo

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados (en esta nota de prensa/publicación/etc.) sólo comprometen a su autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.
Nº de proyecto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

172 ter; el sexting sin consentimiento en el 197.7 y el contacto con menores para cometer delitos contra su integridad sexual en el 26.904 del Código Penal.

4. Estrategias de afrontamiento y prevención

¿Qué puedo hacer para no verme implicado?

Para evitar verse implicado en el ciberacoso, ya sea como víctima, testigo o agresor, los estudios científicos recomiendan:

4.1. Comprender y utilizar correctamente las herramientas digitales

Cuidado con la exposición pública

Aprenda a proteger sus datos personales, sobre todo en las redes sociales, utilizando los parámetros de confidencialidad adecuados y evitando compartir información personal, incluidas las fotos.

Restringe el acceso a tus publicaciones: asegúrate de que tus publicaciones sólo sean visibles para las personas en las que confías.

Evita relacionarte con desconocidos en las redes sociales y por teléfono: es probable que busquen la confrontación. No dudes en borrar o bloquear los mensajes de desconocidos o personas que se comporten de forma problemática. Si no te pones en contacto con ellos, protegerás tu intimidad. Por último, muchas plataformas ofrecen la posibilidad de denunciar comportamientos inadecuados, lo que puede reducir la exposición al ciberacoso.

Cuidado con la comunicación

Limitar el uso de la mensajería instantánea y, en particular, evitar copiar y enviar una conversación privada a otras personas sin su consentimiento, difundir un rumor, transmitir un mensaje amenazador, enviar fotos para humillar a alguien, compartir un enlace de Internet para burlarse de alguien, participar en acalorados debates en línea.

Adopte una comunicación respetuosa en línea, asegurándose de que sus palabras no puedan ser malinterpretadas (ambigüedad, agresividad, provocación). La ironía y el humor no son fácilmente identificables en Internet y a menudo pueden interpretarse como agresión. La comunicación oral es la mejor manera de asegurarse de que se entienden sus palabras y de corregir cualquier malentendido.

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados (en esta nota de prensa/publicación/etc.) sólo comprometen a su autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.
Nº de proyecto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

4.2. Desarrollar una red de apoyo

Muchos de vosotros tenéis miedo de denunciar el ciberacoso a un adulto o a alguien de confianza. Sin embargo, el apoyo, tanto en línea como fuera de ella, es esencial si quieres hacer frente al estrés que generan estas situaciones.

Apoyo de amigos, profesores y familiares

Tener confianza en ti mismo y en quienes te rodean, que pueden ser una fuente de apoyo, es una forma de reducir el riesgo de verse implicado en ciberacoso, ya sea como víctima o como agresor.

Desarrollar una variedad de vínculos sociales (amigos, equipo educativo), en diferentes contextos (escuela, actividades extraescolares, juegos en línea, etc.), pero también mantener buenas relaciones con la familia es importante para poder prevenir el ciberacoso.

La comunicación es fundamental. Esto significa expresar tus sentimientos, miedos y límites a alguien de confianza, pero también escuchar a quienes te rodean, porque tú también eres alguien de confianza.

Aprender comportamientos prosociales

Esto significa mostrar preocupación por los demás y ofrecer ayuda y apoyo, tanto en línea como fuera de ella, para reducir los comportamientos de ciberacoso. Una comunidad unida y solidaria contribuirá a limitar los comportamientos perturbadores.

Promueva y practique la autoayuda en línea o fuera de ella, ya sea mediante mensajes alentadores o posicionándose contra el acoso.

Mostrar tu desacuerdo y desvincularte de los grupos de **debate en** línea que toleran o transmiten mensajes irrespetuosos.

4.3. Desarrollo de habilidades psicosociales

Estas habilidades permiten interactuar mejor en línea, gestionar conflictos y protegerse de situaciones de riesgo. Es posible desarrollar una serie de habilidades psicosociales para evitar verse implicado en situaciones de ciberacoso. He aquí un resumen de las habilidades que limitan el riesgo de convertirse en autor, víctima o testigo pasivo de ciberacoso y los factores que favorecen su desarrollo:

Empatía

Los programas educativos centrados en la empatía han demostrado su eficacia en la prevención del acoso escolar. Estos programas incluyen:

Comprender y compartir las emociones de otra persona nos permite percibir mejor el impacto que nuestras acciones o las de otros pueden tener en la red, reduciendo así la probabilidad de convertirnos en víctimas o autores de ciberacoso.

Ser consciente de las consecuencias de las palabras o los actos (compartir una foto, por ejemplo) en la persona que recibe el mensaje o que va a leerlo: una broma puede percibirse a veces como una burla, un insulto, una traición, etc.

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados (en esta nota de prensa/publicación/etc.) sólo comprometen a su autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.
Nº de proyecto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

Participar en juegos de rol o debates que fomenten la perspectiva de la otra persona ayuda a reforzar esta habilidad.

Pensamiento crítico

Saber analizar la información en línea, evaluar su veracidad y tomar decisiones con conocimiento de causa le ayudará a evitar compartir o amplificar contenidos perjudiciales o difamatorios. Aprender a evaluar las fuentes de información y a plantearse preguntas críticas sobre la validez de los contenidos puede ayudar a evitar la difusión de contenidos nocivos.

Ser capaz de **detectar y resistir la influencia de la desinformación** o la provocación. Esto evitará responder al conflicto de forma equilibrada, sin volverse agresivo ni sumiso.

Observar el contexto en el que se produce la comunicación (quién, cuándo, cómo, por qué estos mensajes...) para identificar un posible problema o comprender mejor la situación. Los cursos sobre el uso seguro y crítico de las herramientas digitales pueden ayudar a comprender mejor u observar situaciones problemáticas en línea.

Asertividad y toma de decisiones

Defender tus derechos o los de los demás sin ser pasivo ni agresivo te permite responder con calma y eficacia a las provocaciones o los comportamientos abusivos sin recurrir a la agresión ni agravar el conflicto.

Tomar conciencia de que la inacción puede aumentar el problema o el conflicto: borrar o modificar un mensaje; disculparse; responder indicando que no se está de acuerdo con lo que se dice; informar de un problema a alguien de confianza/un adulto, etc.

Resolver problemas y gestionar conflictos

Para comunicarte de forma no violenta, por ejemplo, empieza por expresar la situación que te molesta y luego aprende a formular tus necesidades y límites de forma clara y respetuosa. Y, por supuesto, debes estar dispuesto a escuchar a las personas que te cuentan situaciones en las que estás implicado que les molestan y tener en cuenta sus sentimientos. Esto te ayudará a resolver las disputas pacíficamente.

Tratar los desacuerdos y las tensiones en línea de forma constructiva, en lugar de dejar que la situación degenere en acoso. El desacuerdo entre las personas es normal y legítimo: tienes derecho a discrepar con los demás siempre que expliques tu desacuerdo y evites los mensajes agresivos cuando discrepes.

Valor moral y capacidad de intervención

Es importante intervenir cuando se es testigo de ciberacoso, en lugar de permanecer como espectador pasivo. Este comportamiento prosocial es esencial para limitar el impacto del ciberacoso y proteger a las víctimas. Aquí tienes algunas claves para reaccionar como testigo:

La intervención suele disuadir al agresor y apoyar a la víctima. Si no te sientes preparado para actuar por ti mismo, puedes pedir ayuda a un adulto o a tus amigos.

Participe en programas que animen a la gente a adoptar una postura contra la injusticia, incluso en Internet.

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados (en esta nota de prensa/publicación/etc.) sólo comprometen a su autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.
Nº de proyecto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

Practicar estrategias de intervención, por ejemplo, denunciar el acoso a los moderadores o apoyar a la víctima.

Utiliza tus emociones adecuadamente

Saber reconocer, comprender y controlar tus emociones puede ayudarte a evitar convertirte en autor o víctima de ciberacoso. Emociones como la ira o la frustración pueden llevar a comportamientos impulsivos en línea, que pueden degenerar en ciberacoso.

Practicar técnicas de gestión del estrés, como la respiración profunda o la atención plena, puede ayudar a gestionar mejor las emociones negativas en situaciones tensas en línea.

Autocontrol

Saber inhibir los comportamientos impulsivos, como no responder instantáneamente a las provocaciones en línea, es esencial para evitar participar en intercambios cada vez más agresivos, que pueden desembocar fácilmente en el ciberacoso.

Esta habilidad también ayuda a las víctimas a evitar reaccionar de forma exagerada y contribuir a la escalada de los conflictos.

Aprender a controlar la impulsividad, por ejemplo, tomándose el tiempo necesario para pensar antes de responder.

4.4. Estar atento a las señales de ciberacoso

No siempre es fácil identificar una situación de ciberacoso. Por eso es importante:

Reconocer las señales del ciberacoso

Esté atento a los primeros signos de acoso, como comentarios despectivos o repetidos.

Intervenir rápidamente, ya sea retirándose de la situación o denunciando el comportamiento, puede evitar que se agrave.

Pedir ayuda rápidamente

Las víctimas que piden ayuda rápidamente a amigos, familiares o moderadores de la plataforma tienen más posibilidades de poner fin a la situación antes de que se agrave.

El papel de quienes observan y comprenden la situación (conocidos como "testigos") también es esencial para poner fin a estas situaciones rápidamente: en caso de duda.

La ayuda de un adulto puede ayudar a transmitir la petición.

Concienciar a los demás sobre el ciberacoso

Al informar a tus amigos y familiares sobre los peligros del ciberacoso y sobre cómo protegerse, contribuyes a crear una cultura en línea más segura.

También es importante **apoyar a las víctimas** destacando la gravedad de la situación.

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados (en esta nota de prensa/publicación/etc.) sólo comprometen a su autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.
Nº de proyecto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

El ciberacoso es un fenómeno complejo, pero hay una serie de estrategias validadas por la investigación que pueden ayudar a prevenirlo.

Desarrollando habilidades en el uso de las herramientas digitales, adoptando una comunicación respetuosa y utilizando las herramientas de seguridad disponibles, es posible reducir significativamente el riesgo de verse implicado en situaciones de ciberacoso.

Además, habilidades psicosociales como la regulación emocional, la empatía, la asertividad y el pensamiento crítico desempeñan un papel fundamental en la prevención del ciberacoso. Las investigaciones científicas demuestran que, al cultivar estas habilidades, los individuos no solo se vuelven más resistentes a las situaciones de ciberacoso, sino también más proclives a adoptar comportamientos solidarios en línea.

La vigilancia, la educación y la concienciación siguen siendo los elementos clave en esta lucha.

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados (en esta nota de prensa/publicación/etc.) sólo comprometen a su autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.
Nº de proyecto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237