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 3: Guía para padres sobre cómo 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. Identificación de síntomas en el hogar 6

2.1. Cambios en el comportamiento y el estado emocional 6

2.2. Cambios en el uso de dispositivos electrónicos y redes sociales 7

2.3. Cambios en las relaciones sociales y el rendimiento escolar 7

3. Intervención directa 8

3.1. Uso seguro de las redes sociales y las aplicaciones de mensajería 8

3.2. Procedimientos de notificación y bloqueo de contenidos inadecuados 9

4. Intervención indirecta 10

4.1. Guía para padres sobre el uso seguro de redes sociales y aplicaciones de mensajería .. 10

4.2. Procedimientos de denuncia y bloqueo de contenidos inapropiados (control parental) 11

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 3: Guía para padres sobre cómo 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 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 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?

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

- **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*'.

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

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

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 ello, 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).

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.

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

- 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 cuestionada 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?

2. Identificación de síntomas en el hogar

2.1. Cambios en el comportamiento y el estado emocional

Cuando un niño es víctima de acoso o ciberacoso, los principales indicadores suelen ser cambios notables en su comportamiento y estado emocional. El acoso, ya sea físico o digital, puede afectar significativamente a la salud mental del niño, provocando un aumento de los niveles de ansiedad, depresión o irritabilidad. Los padres pueden observar que su hijo se vuelve retraído, muestra signos de tristeza o experimenta frecuentes cambios de humor. Fredrick y Demaray (2018) destacan que los niños acosados a menudo muestran malestar emocional, como sentimientos persistentes de impotencia o baja autoestima, que pueden manifestarse en el aislamiento de la familia y los amigos. Además, los niños pueden mostrar quejas somáticas, como dolores de cabeza o de estómago, como expresiones físicas de estrés o miedo a volver a la escuela. Las víctimas del ciberacoso son

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

especialmente propensas a experimentar volatilidad emocional. Dado que el ciberacoso puede ser generalizado y continuo, las víctimas pueden sentir que hay poco respiro, lo que aumenta su angustia emocional. Hinduja y Patchin (2018) informan que las víctimas de ciberacoso a menudo sufren trastornos del sueño, fatiga y ansiedad crónica debido a la exposición persistente al acoso en línea. Los padres deben estar atentos a los signos de problemas de salud mental, como tristeza prolongada, dificultad para concentrarse o incluso pensamientos suicidas, ya que pueden ser indicadores críticos de luchas más profundas causadas por el acoso.

2.2. Cambios en el uso de dispositivos electrónicos y redes sociales

Un cambio significativo en la forma en que un niño interactúa con los dispositivos electrónicos puede ser otro signo clave de acoso o ciberacoso. Si un niño empieza a evitar el teléfono o el ordenador, se vuelve reservado con sus actividades en las redes sociales o borra cuentas de redes sociales, estos comportamientos podrían indicar que está intentando escapar del acoso en línea. Aura (2022) señala que las víctimas de ciberacoso a menudo muestran signos de miedo o ansiedad cuando reciben notificaciones en sus teléfonos o mensajes en línea, lo que les lleva a ocultar sus dispositivos o a evitar utilizarlos por completo. Por el contrario, un uso creciente u obsesivo de las redes sociales, especialmente a altas horas de la noche, podría indicar que el menor está comprobando constantemente sus cuentas en busca de comentarios dañinos o amenazas.

En los casos de ciberacoso, la naturaleza 24/7 de las interacciones en línea puede dificultar la desconexión de los niños. Las víctimas pueden sentir una necesidad continua de vigilar su presencia en línea para evitar nuevos ataques, lo que provoca agotamiento y un deterioro de su bienestar general. Verywell Health (2022) también destaca que las víctimas pueden crear nuevas cuentas o perfiles para escapar de sus atormentadores, aunque esto a menudo no proporciona un alivio duradero. Los padres deben permanecer atentos a estos cambios de comportamiento e iniciar conversaciones sobre las experiencias en línea del niño, reforzando la importancia de las prácticas digitales seguras.

2.3. Cambios en las relaciones sociales y el rendimiento escolar

El deterioro de las relaciones sociales y del rendimiento escolar es otro síntoma común del acoso o ciberacoso. Las víctimas pueden empezar a alejarse de los amigos o de las actividades sociales que antes disfrutaban, optando en su lugar por aislarse por miedo o vergüenza. StopBullying.gov (2023) identifica el retraimiento social como un signo clave de victimización, señalando que los niños pueden perder repentinamente amigos o evitar por completo las situaciones sociales. Este aislamiento no sólo aumenta su malestar emocional, sino que también les priva del apoyo social necesario para hacer frente al acoso.

Desde el punto de vista académico, los niños que sufren acoso suelen mostrar un notable descenso en su rendimiento. Pueden perder interés en las tareas escolares, tener dificultades para concentrarse o faltar a clase. Fridh et al. (2015) destacan que el absentismo es una respuesta común al acoso, ya que las víctimas pueden sentirse demasiado ansiosas o físicamente enfermas para asistir a la escuela con regularidad. La combinación de angustia emocional y menor compromiso escolar puede crear un bucle de retroalimentación negativa, en el que el bajo rendimiento conduce a un mayor acoso, lo que agrava los problemas del niño.

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

Los padres deben estar atentos a estos cambios en el comportamiento social y el rendimiento académico. Si su hijo empieza a evitar a los amigos, parece desinteresado por las aficiones o las actividades escolares, o si sus notas empiezan a bajar, puede ser el momento de explorar si el acoso o el ciberacoso podrían ser la causa subyacente.

3. Intervención directa

3.1. Uso seguro de las redes sociales y las aplicaciones de mensajería

El creciente uso de las redes sociales y las aplicaciones de mensajería entre los adolescentes conlleva tanto oportunidades como riesgos, especialmente en lo que se refiere al ciberacoso. Como medida preventiva, enseñar a los estudiantes a navegar con seguridad por estas plataformas es fundamental para reducir su exposición al acoso en línea y promover una ciudadanía digital responsable. Esta educación debe abarcar no sólo habilidades técnicas, como el ajuste de la configuración de privacidad, sino también habilidades emocionales y sociales que fomenten la empatía y el comportamiento respetuoso en línea.

3.1.1. Ajustes de privacidad y seguridad

Uno de los elementos clave para un uso seguro de las redes sociales es asegurarse de que los estudiantes entienden cómo gestionar sus opciones de privacidad y seguridad en las distintas plataformas. Muchos sitios de redes sociales y aplicaciones de mensajería tienen configuraciones predeterminadas que hacen que la información personal y las publicaciones de los usuarios sean visibles para el público, lo que potencialmente aumenta su vulnerabilidad al ciberacoso. Méndez et al. (2019) destacan cómo la inteligencia emocional ayuda a los adolescentes a regular su comportamiento en línea, reduciendo la probabilidad tanto de participar como de ser víctima de ciberacoso. Esto se alinea con la importancia de la configuración de privacidad, ya que los estudiantes pueden aprender a limitar su exposición a contenidos nocivos. Además, Livingstone et al. (2011) destacan el papel de la alfabetización digital en la mejora de la comprensión de los estudiantes de la seguridad en línea, incluida la gestión de la privacidad.

3.1.2. Huellas digitales

Otro concepto fundamental es la permanencia de las huellas digitales. Una vez que algo se comparte en línea, a menudo es imposible eliminarlo por completo. Los adolescentes deben comprender que sus acciones en línea y los contenidos compartidos pueden tener consecuencias duraderas, incluso si se borran. Mocanu et al. (2022) analizan cómo los rastros digitales, una vez compartidos, pueden explotarse en el ciberacoso, lo que subraya aún más la importancia de un comportamiento cauteloso en línea. Esto respalda la necesidad de enseñar a los alumnos las consecuencias a largo plazo de sus huellas digitales.

3.1.3. Empatía y etiqueta digital

La empatía y el comportamiento responsable en línea son esenciales para prevenir el ciberacoso. Hinduja y Patchin (2018) argumentan que fomentar la empatía a través de programas de alfabetización digital puede reducir significativamente el acoso en línea al aumentar la conciencia del impacto en el mundo real de las acciones en línea. La formación en etiqueta digital puede ayudar a los estudiantes a entender cómo comunicarse respetuosamente y evitar participar en comportamientos dañinos en línea como trolear y difundir rumores. Livingstone et al. (2011) apoyan

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

esta idea haciendo hincapié en cómo los programas de alfabetización digital pueden fomentar una cultura de respeto y empatía en línea.

3.1.4. Medidas de seguridad

Educar a los estudiantes sobre la seguridad de las contraseñas, el reconocimiento de las estafas de phishing y la protección de la información personal en línea es fundamental. Faryadi (2011) explica que compartir demasiado o no proteger las propias cuentas en línea puede hacer que los alumnos sean más vulnerables al ciberacoso y a otras formas de acoso en línea. Del mismo modo, Staksrud y Livingstone (2009) destacan la importancia de las medidas de seguridad, señalando cómo la falta de conciencia de la seguridad digital a menudo se correlaciona con un mayor riesgo de ciberacoso.

3.2. Procedimientos de notificación y bloqueo de contenidos inadecuados

Además de las prácticas seguras, los estudiantes deben contar con los conocimientos y las herramientas necesarias para hacer frente a los contenidos inapropiados y al ciberacoso cuando se produzcan. La mayoría de las plataformas de redes sociales y aplicaciones de mensajería ofrecen a los usuarios mecanismos para denunciar conductas inapropiadas y bloquear a los acosadores, pero los estudiantes a menudo infrautilizan estas herramientas debido a la falta de conocimiento o confianza en su eficacia.

3.2.1. Mecanismos de notificación

Las herramientas de denuncia están disponibles en casi todas las plataformas de redes sociales, como Facebook, Instagram y TikTok, y permiten a los usuarios marcar contenidos que infringen las directrices de la comunidad, como el acoso, la incitación al odio o el contenido explícito. Livingstone et al. (2011) destacan que los estudiantes deben conocer y confiar en estas herramientas para gestionar los riesgos en línea, incluido el ciberacoso. Mientras que Fredrick y Demaray (2018) se centran en la victimización entre pares y la salud mental, la incorporación de fuentes como Livingstone et al. apoyaría más directamente la necesidad de educación en torno a las herramientas de denuncia.

3.2.2. Bloqueo de acosadores

Las funciones de bloqueo permiten a los usuarios cortar el contacto con alguien que esté incurriendo en acoso u otros comportamientos inapropiados. Hase et al. (2015) analizan cómo el ciberacoso invade el espacio personal de la víctima, convirtiendo el hogar, normalmente un lugar de refugio, en otra vía de victimización. Enseñar a los estudiantes a bloquear a los acosadores puede proporcionar una sensación de control y protección. Además, Hinduja y Patchin (2018) enfatizan que educar a los estudiantes en el uso de herramientas de bloqueo puede reducir eficazmente el daño emocional causado por el ciberacoso persistente.

3.2.3. Elevar los problemas a las autoridades escolares

Aunque las plataformas de redes sociales gestionan las denuncias de ciberacoso, es esencial que los estudiantes sepan cuándo y cómo escalar los problemas graves a las autoridades escolares o a las fuerzas del orden. Fridh et al. (2015) destacan que el apoyo de las escuelas y los padres desempeña un papel crucial en la mitigación de los efectos del ciberacoso. Esto concuerda con la necesidad de

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

procedimientos de denuncia claros en los centros escolares, que permitan a los estudiantes sentirse apoyados y seguros a la hora de denunciar casos graves de acoso en línea.

3.2.4. Participación de los padres

Los padres desempeñan un papel vital en la supervisión y el apoyo a las actividades en línea de sus hijos. Ortega-Barón et al. (2019) destacan la importancia de involucrar a los padres en los esfuerzos de prevención del ciberacoso, señalando que la orientación de los padres es crucial para ayudar a los niños a navegar por los conflictos en línea. La comunicación abierta entre padres e hijos es esencial para garantizar que los estudiantes se sientan cómodos hablando de sus experiencias en línea.

3.2.5. Desintoxicación digital y apoyo a la salud mental

Alentar a los estudiantes a tomar descansos de las redes sociales, o participar en una desintoxicación digital, puede ayudar a reducir el costo emocional de la interacción en línea constante. Méndez et al. (2019) sugieren que los estudiantes que pueden alejarse de sus dispositivos durante momentos estresantes son más capaces de manejar los impactos emocionales del ciberacoso. Del mismo modo, Hinduja y Patchin (2018) enfatizan la importancia de proporcionar apoyo emocional a los estudiantes afectados por el ciberacoso, señalando que los recursos de salud mental, como el asesoramiento, pueden ayudar a mitigar los riesgos de depresión e ideación suicida vinculados al ciberacoso.

4. Intervención indirecta

4.1. Guía para padres sobre el uso seguro de redes sociales y aplicaciones de mensajería

En un mundo cada vez más digital, los padres desempeñan un papel fundamental a la hora de orientar a sus hijos sobre el uso seguro de las redes sociales y las aplicaciones de mensajería. Los adolescentes suelen ser activos en plataformas como Instagram, TikTok, WhatsApp y Snapchat, que, si bien son útiles para la comunicación y el compromiso social, también presentan riesgos significativos, como el ciberacoso, las violaciones de la privacidad y la exposición a contenidos inapropiados. Los padres deben estar equipados con los conocimientos y las herramientas para ayudar a sus hijos a navegar por estas plataformas de forma segura.

4.1.1. Límites y control del uso

Una de las formas más eficaces que tienen los padres de ayudar a sus hijos a utilizar las redes sociales de forma segura es establecer límites y supervisar su uso. Esto implica establecer directrices claras sobre qué plataformas pueden usar los niños, el tiempo que pasan en línea y con quién pueden comunicarse. Méndez et al. (2019) destacan la importancia de la inteligencia emocional en la capacidad de los adolescentes para gestionar las interacciones en línea y navegar por situaciones sociales sin recurrir al acoso o convertirse en víctimas de él. Los padres pueden ayudar fomentando estas habilidades en casa, guiando a sus hijos para que reconozcan las señales emocionales y respeten los límites en sus interacciones en línea. Además de orientar a sus hijos, los padres deben comprender los riesgos de compartir demasiado en las redes sociales. Los adolescentes suelen compartir información personal en línea sin darse cuenta de las posibles consecuencias, como el robo de identidad o la explotación. Faryadi (2011) advierte de que compartir demasiado puede hacer que los niños sean vulnerables al ciberacoso y a otras formas de acoso en línea. Los padres deben educar a sus

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

hijos sobre la importancia de proteger la información personal, como números de teléfono, direcciones y datos escolares, y ayudarles a ajustar la configuración de privacidad de sus cuentas en las redes sociales para limitar la visibilidad solo a los contactos de confianza.

4.1.2. Plataformas adecuadas a la edad y filtros de contenidos

Otra consideración importante es asegurarse de que los niños utilizan plataformas apropiadas para su edad. Muchos sitios de redes sociales tienen requisitos de edad mínima para proteger a los usuarios más jóvenes de la exposición a contenidos inapropiados o interacciones con extraños. Los padres deben comprobar que sus hijos cumplen estas directrices y considerar el uso de filtros de contenido para bloquear el acceso a sitios web o materiales inapropiados. Mocanu et al. (2022) destacan la importancia de limitar el acceso a plataformas de alto riesgo y de garantizar que los niños estén protegidos de contenidos nocivos que pueden exacerbar problemas como el ciberacoso. Los padres también deben entablar conversaciones periódicas sobre la etiqueta en línea y el comportamiento responsable. Hinduja y Patchin (2018) argumentan que la empatía y el respeto son factores clave para reducir el ciberacoso, ya que comprender el impacto emocional del comportamiento en línea puede disuadir las interacciones dañinas. Al modelar la comunicación respetuosa en el hogar y fomentar el diálogo abierto sobre las experiencias en línea, los padres pueden ayudar a crear una cultura de empatía y responsabilidad que se extienda a la vida digital de sus hijos.

4.2. Procedimientos de denuncia y bloqueo de contenidos inapropiados (control parental)

Los padres deben ser proactivos y ayudar a sus hijos a comprender los mecanismos disponibles para denunciar y bloquear contenidos inapropiados. Muchas plataformas de redes sociales y aplicaciones de mensajería disponen de herramientas integradas que permiten a los usuarios marcar contenidos ofensivos o bloquear a personas que se dedican a la intimidación o el acoso. Enseñando a los niños a utilizar estas funciones, los padres les permiten tomar el control de sus interacciones en línea y protegerse de cualquier daño.

4.2.1. Comprender los mecanismos de notificación

En plataformas como Facebook, Instagram, TikTok y WhatsApp, los usuarios pueden denunciar contenidos inapropiados directamente a los moderadores de la plataforma. Fredrick y Demaray (2018) sugieren que educar a los niños sobre cómo utilizar estas herramientas les proporciona un sentido de agencia cuando se encuentran con contenido dañino. Los padres deben guiar a sus hijos a través de los pasos de la denuncia, incluido cómo seleccionar el tipo de infracción (por ejemplo, intimidación, acoso, contenido explícito) y cómo enviar un informe.

4.2.2. Bloqueo de usuarios

El bloqueo es una herramienta esencial para gestionar las interacciones negativas en línea. Cuando los niños sufren acoso o intimidación a través de aplicaciones de mensajería o redes sociales, bloquear al agresor puede ofrecer un alivio inmediato. Hase et al. (2015) destacan que uno de los aspectos más perjudiciales del ciberacoso es la naturaleza invasiva del acoso, que puede seguir a las víctimas hasta sus hogares a través de mensajes constantes. Enseñar a los niños a bloquear a los usuarios no deseados les ayuda a recuperar el control sobre su entorno en línea y a cortar nuevos contactos con los acosadores.

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

4.2.3. Software de control parental

A muchos padres les resulta útil utilizar programas de control parental para supervisar y gestionar las actividades en línea de sus hijos. Estas herramientas permiten a los padres establecer límites sobre el tiempo que sus hijos pasan en las redes sociales, supervisar con quién se comunican y bloquear el acceso a determinados sitios web o apps. Ortega-Barón et al. (2019) sugieren que la participación de los padres, combinada con herramientas técnicas, puede reducir significativamente el riesgo de exposición a contenidos nocivos y ciberacoso. Las herramientas de control parental como Net Nanny, Qustodio y Norton Family proporcionan capacidades de supervisión y bloqueo que dan a los padres una mayor supervisión de las interacciones en línea de sus hijos, al tiempo que permiten flexibilidad a medida que los niños maduran.

4.2.4. Comunicación abierta

Aunque las herramientas de control parental son eficaces, deben complementarse con una comunicación abierta entre padres e hijos. Fridh et al. (2015) destacan la importancia de crear un entorno de apoyo en el que los niños se sientan cómodos para hablar de sus experiencias en línea, incluidas las interacciones negativas. Los padres deben dejar claro que sus hijos pueden acudir a ellos si sufren ciberacoso o están expuestos a contenidos inapropiados, y que les apoyarán para abordar el problema.

4.2.5. Cómo reconocer las señales del ciberacoso

También es crucial que los padres reconozcan los signos de ciberacoso, que pueden incluir cambios en el comportamiento, como el retraimiento de las actividades sociales, la ansiedad por el uso de dispositivos digitales o una caída repentina en el rendimiento académico. Méndez et al. (2019) destacan la conexión entre la inteligencia emocional y la resiliencia para hacer frente al acoso. Los padres pueden fomentar la resiliencia emocional enseñando a los niños a gestionar sus emociones y a buscar ayuda cuando la necesiten.

4.2.6. Apoyo a la salud mental

Si un niño sufre ciberacoso, los padres deben asegurarse de que tenga acceso a apoyo de salud mental. Hinduja y Patchin (2018) sostienen que el ciberacoso puede tener graves implicaciones para la salud mental, incluida la depresión y la ideación suicida. Los padres deben trabajar con las escuelas para garantizar que los sistemas de apoyo adecuados, como consejeros o profesionales de la salud mental, estén disponibles para ayudar a los niños a procesar y recuperarse del impacto emocional 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