

Cyberbullying: una experiencia de prevención

Juan Antonio Planas



AULA DE SECUNDARIA

El *cyberbullying* es un fenómeno creciente entre nuestros alumnos y alumnas del que solo se conocen los casos más dramáticos, pero que afecta a muchos de ellos. Contamos la experiencia realizada en el IES Tiempos Modernos, de Zaragoza, donde se está llevando a cabo un programa preventivo para concienciar al alumnado y a sus familias de la necesidad de respetar al resto de la comunidad educativa. Se incluye en el Plan de Acción Tutorial del centro y fácilmente se puede extrapolar a otros centros.

▣ **PALABRAS CLAVE:** *cyberbullying*, *bullying*, acoso escolar, *grooming*, *sexting*, Plan Preventivo de Acción Tutorial.

Bea se negaba a ir al instituto. No es una chica popular ni muy sociable, pero mientras algunos compañeros se reían de ella, nadie le dio mayor importancia. En las últimas semanas, una foto de ella en bikini había circulado por todo el centro y había sido comentada de forma cruel en Facebook. Las burlas aumentaban y su aislamiento también: estaba desesperada. Bea no lo sabía, pero estaba siendo víctima del *cyberbullying*. Sólo cuando sus padres se enteraron y se pusieron en contacto con el instituto, las cosas empezaron a cambiar. Además de intervenir en ese caso concreto, desde el centro tomamos la decisión de trabajar en la prevención de este tipo de acoso escolar.

Entendemos por *cyberbullying* el acoso escolar a través de las tecnologías de la comunicación. En relación con el *bullying* o acoso físico, verbal o emocional, en que agresor y víctima coinciden, el *cyberbullying* cuenta con un mayor grado de anonimato del acosador, sin que sea ne-

El acoso se minimiza con generalizaciones exculpatorias del tipo: «Todo el mundo lo hace, no era en serio...», «No era consciente del daño que hacía» o «Era una simple broma»

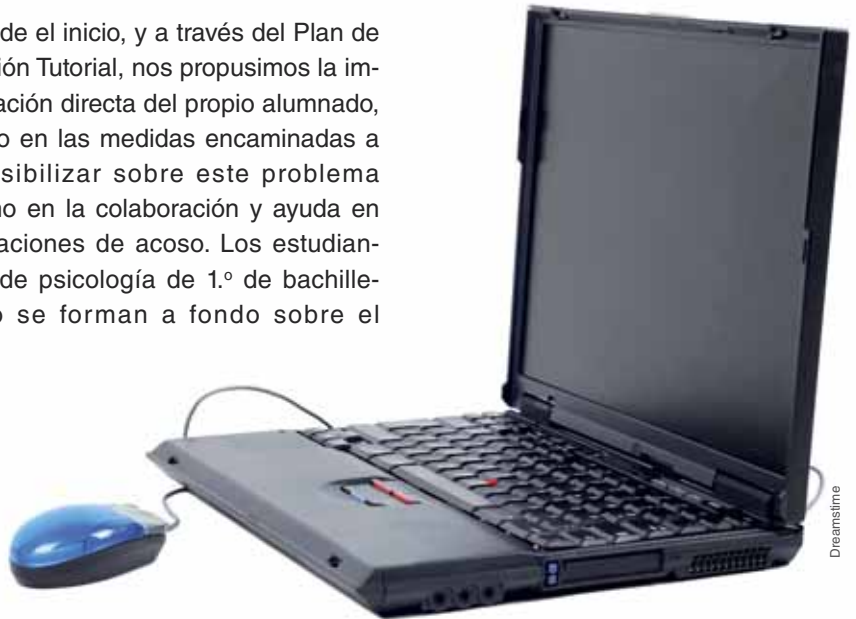
cesario ni conocer ni encontrarse presencialmente con la persona acosada. En esa modalidad, resulta más fácil la agrupación de hostigadores (aliados para acosar encontrados en la Red) y se da una menor percepción del daño infligido (no se ve a la víctima sufrir).

Además, el acoso se minimiza con generalizaciones exculpatorias del tipo: «Todo el mundo lo hace, no era en serio...», «No era consciente del daño que hacía» o «Era una simple broma». Existe también la adopción de un rol ficticio en línea sobre el que descargan su responsabilidad quienes quieren desprenderse del sentimiento de culpa. Finalmente, *hay que diferenciar el ciberbullying o acoso cibernético entre iguales del grooming, el acoso de tipo sexual que realiza un adulto que se hace pasar por un adolescente, o el sexting, la exhibición de fotos a través de las redes sociales y el envío de contenidos eróticos o pornográficos.*

Nuestra experiencia

Tras algunos episodios de *ciberbullying* aparecidos hace varios cursos en el instituto Tiempos Modernos, de Zaragoza, el equipo directivo, el Departamento de Orientación y el equipo de tutores del centro consideraron necesario tomar medidas preventivas.

Desde el inicio, y a través del Plan de Acción Tutorial, nos propusimos la implicación directa del propio alumnado, tanto en las medidas encaminadas a sensibilizar sobre este problema como en la colaboración y ayuda en situaciones de acoso. Los estudiantes de psicología de 1.º de bachillerato se forman a fondo sobre el



ciberbullying, estudiando distintos casos; posteriormente, junto con el orientador del instituto y al profesorado de prácticas, imparten charlas y ofrecen orientación a grupos de alumnos y alumnas de los cuatro cursos de la ESO.

En cada sesión asisten grupos diferentes de alumnos y alumnas de bachillerato para que la experiencia sea vivida por todos. Se comentan las diferencias del *ciberbullying* y el *bullying*, las características de estos, las modalidades, las manifestaciones... El alumnado de bachillerato expone casos reales sobre el *ciberbullying* y se abre un tiempo para que los participantes planteen todo tipo de dudas o preguntas. Posteriormente se lee un artículo sobre el tema y se proyecta un reportaje de un informativo televisivo grabado en nuestro propio

instituto y aparecido en los medios de comunicación. Finalmente, los estudiantes de bachillerato se ofrecen como mediadores o intermediarios para asesorar o aconsejar en los casos en que algún chico o chica se haya visto o se vea involucrado en alguna de estas modalidades de acoso, y se dan pautas de actuación, tanto para los acosadores como para las víctimas y los espectadores.

Su implicación, el factor clave

El éxito de esta experiencia consiste fundamentalmente en la implicación del propio alumnado. En este sentido, el aprendizaje significativo, cooperativo y activo adquiere en este proyecto su máxima expresión.

Lo que más ha motivado a los chicos y las chicas ha sido, además

El éxito de esta experiencia consiste fundamentalmente en la implicación del propio alumnado

de dirigirse a sus propios compañeros, sus intervenciones en los medios de comunicación, ya que esta experiencia ha tenido amplio eco tanto en los medios de ámbito estatal como autonómico, con reportajes en Antena 3, Aragón Tv, Tele 5, La 1, Heraldo de Aragón, El Periódico de Aragón, Cadena SER, Onda 0, Aragón Radio o Punto Radio.

Por otra parte, el orientador promotor de esta propuesta ha impartido, junto con varios estudiantes, varias conferencias en otros centros educativos para explicar la experiencia y, a lo largo de estos últimos cursos, se han implementado acciones con las propias familias. El programa ha participado también en varios proyectos de innovación educativa y en la página de nuestro instituto, www.iestiempomodernos.com (sección «escuela de padres»), hemos incorporado artículos relacionados con el tema y reportajes de las apariciones de alumnos y alumnas en televisión para hablar de la experiencia.

Consulta el reportaje en:
<http://auladesecondaria.grao.com>



Una evaluación muy positiva

Teniendo en cuenta que un porcentaje relativamente alto de los adolescentes han sufrido algún tipo de las manifestaciones del *ciberbullying*, hay que destacar que **las charlas han ayudado a la comprensión exhaustiva**, por parte de los alumnos y las alumnas, del fenómeno y las repercusiones del acoso cibernético, a la vez que han servido para que sepan cómo actuar en caso de ser ellos las víctimas. Además, las charlas no re-

La finalidad principal del proyecto es la prevención y la sensibilización sobre este problema, antes de que se haga más extenso y frecuente

sultaron aburridas, puesto que los chicos y las chicas tenían un papel activo en ellas, y los estudiantes de bachillerato afirmaron estar encantados con la experiencia. De igual manera, valoramos la motivación de los alumnos y las alumnas, que, al ser agentes de su propio aprendizaje, hablar en público y aparecer en los medios de comunicación, ha sido excelente. Se ha de subrayar la importancia que otorgamos a esta difusión pública, ya que la finalidad principal del proyecto es la prevención y la sensibilización sobre este problema, antes de que se haga más extenso y frecuente.

En cuanto a los resultados de incidencia de casos de *ciberbullying* en nuestro centro, podemos afirmar que, a lo largo de los cursos pasados, han disminuido drásticamente.

Agentes implicados

El ciberagresor

Un dato llamativo del perfil del ciberagresor es que no necesariamente se trata de un menor con trastornos psicológicos, que no obtiene buenos rendimientos académicos o con problemas conductuales. Sin embargo, algunos de ellos presentan un diálogo familiar deficiente y gozan de poca confianza con sus padres. Los estudios indican que las personas que intimidan provienen, con frecuencia, de hogares donde

el castigo físico es común, donde aprenden que con la respuesta física se resuelven los problemas y donde falta el afecto y la participación paterna en la vida del menor.

Aunque resulta difícil generalizar los motivos que impulsan a un adolescente a convertirse en acosador, la mayoría tiende a relativizar e infravalorar las consecuencias de sus acciones, considerándolas meramente «una broma pesada». También ha quedado demostrado que los que actúan como ciberagresores presentan los siguientes rasgos: en su círculo de amistades aparecen como líderes, presentan ciertos trastornos psicológicos como falta de autocontrol, carencia de empatía (no se sienten responsables por su conducta), pensamiento malintencionado (creen que todos van en su contra), inmediatez de las recomendaciones, problemas conductuales y de indisciplina en el centro escolar y complejo de inferioridad.

Un aspecto interesante es la diferencia entre agresores masculinos y femeninos. Estas últimas tienden a recurrir a formas de agresión indirecta (formas de humillación como lanzar rumores, hacer el vacío, burlarse de alguien...), mientras que los varones suelen cometerlas de forma directa (insultos, peleas, amenazas y agresión física). No obstante, **esta nueva modalidad de acoso tecnificado se caracteriza por el anonimato: los mensajes vejatorios a través del móvil o en una web suelen ser empleados tanto por chicos como por chicas**, y el modo directo o indirecto de agresión dependerá de la vía empleada y del contenido del acoso.

PAUTAS PARA LA PREVENCIÓN

- > **Usar seudónimos o nicks personales**, empleando así una identidad digital que no interfiera en la seguridad de la vida personal y profesional.
- > **Ser cuidadoso con los datos personales que se publican, en especial con los contenidos audiovisuales y/o gráficos**, que pueden poner en juego la privacidad e intimidad.
- > **No aceptar ni agregar como contacto a desconocidos**, y asegurarse de que la persona a la que se va a agregar como contacto es realmente un conocido.
- > **Evitar el envío de imágenes o vídeos a usuarios en los que no se confía**. En caso de que un contacto desconocido intente involucrarse muy pronto en nuestra vida social y al poco tiempo solicite que se le envíe una foto o encender nuestra cámara web, es aconsejable desconfiar y cerciorarse de cuáles son sus verdaderas intenciones.
- > **Si una situación de riesgo se mantiene o empeora**, contáctese con la Brigada de Investigación Tecnológica de la policía: denuncias.pornografia.infantil@policia.es o 915 822 753.

La víctima

Los menores que son víctimas de la intimidación son típicamente ansiosos, inseguros, cautelosos; sufren de un nivel bajo de autoestima y rara vez se defienden o toman represalias cuando se les enfrentan los agresores. A veces carecen de habilidades sociales y hasta de amigos, con frecuencia se encuentran socialmente aislados y tienden a ser físicamente más débiles que sus compañeros. Suelen tener una relación cercana con sus padres, quienes en ocasiones los sobreprotegen.

Para estos chicos y chicas, las consecuencias de *ciberbullying* pueden ser nefastas y desembocar en dificultades o fracaso escolar. Sus problemas para salir de la situación por sus propios medios les causan efectos negativos como el descenso de la autoestima, estados de ansiedad e incluso cuadros depresivos, con la consiguiente imposibilidad de integración escolar. En este sentido, cuando

la victimización se prolonga, pueden empezar a manifestar síntomas clínicos e incluso desencadenar reacciones agresivas o, en los casos más extremos, intentos de suicidio.

Los espectadores

Para prevenir y abordar el *ciberbullying*, el grupo sobre el que más hay que incidir es el de los espectadores. Es decir, aquellas personas que siendo conocedoras de estas situaciones obvian el problema, simulan que no lo conocen o simplemente no se quieren implicar, sea por comodidad o por el temor a que, implicándose, puedan convertirse en víctimas. Sin embargo, cuando los otros menores arropan a las víctimas y no dejan pasar por alto los abusos, suele reducirse significativamente tanto el acoso físico, como el psicológico y el virtual.

RECURSOS SOBRE CIBERBULLYING

- > www.iestiempomodernos.com
- > www.copoe.org
- > www.bullying.org/

- > www.ciberbullying.com
- > www.bullyonline.org/
- > http://ntic.educacion.es/w3/recursos2/convivencia_escolar/index.html
- > Blog de Juan Antonio Planas: <http://psicoaragones.blogspot.com.es/>

BIBLIOGRAFÍA

- AVILÉS MARTÍNEZ, J.M.^a (2000): *Bullying. Intimidación y maltrato entre el alumnado*. Bilbao. STEE-EILAS.
- BISQUERRA, R. (2009): *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid. Síntesis.
- DÍAZ-AGUADO, M.^aJ., y otros (2004): *Prevención de la violencia y la lucha contra la exclusión social. La violencia entre iguales en la escuela y en el ocio*. Madrid. INJUVE.
- FERNÁNDEZ GARCÍA, I. (2001): *Prevención de la violencia y resolución de conflictos*. Madrid. Narcea.
- FERNÁNDEZ GARCÍA, I.; VILLOSLADA, E.; FUNES, S. (2002): *Conflicto en el centro escolar: El modelo de alumno ayudante como estrategia de intervención educativa*. Madrid. Catarata.

HEMOS HABLADO DE:

- **Bullying.**
- **Acción tutorial.**
- **Orientación y tutoría.**
- **Convivencia.**

AUTOR

Juan Antonio Planas Domingo

Jefe del Departamento de Orientación del IES Tiempos Modernos, de Zaragoza. Presidente de la Confederación de Organizaciones de Psicopedagogía y Orientación de España jplanas@unizar.es

Este artículo fue solicitado por AULA DE SECUNDARIA en julio de 2012 y aceptado en septiembre de 2012 para su publicación.