

¿CÓMO ACTUAR ANTE EL CIBERBULLYING?

Basándonos en el excelente informe sobre Cyberbullying que ha publicado Inteco (Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación), nos ha parecido interesante incluir aquí algunos consejos que todos deberíamos conocer para, como dice nuestro título, **detectarlo, actuar lo antes posible** y atajarlo antes que pueda llegar a extremos tan dramáticos como los que últimamente aparecen en los medios de comunicación.

Esta comunicación no es más que un **llamamiento a padres y profesores** para que presten atención a cualquier síntoma que pueda indicar esta situación y lo **valoren con la importancia que realmente tiene**.

¿CÓMO DETECTARLO?

Con la finalidad de ayudar a padres y profesores, mencionaré aquellos cambios de conducta o estado de ánimo en los jóvenes que **pueden asociarse** con el hecho de padecer algún tipo de ciberacoso, aunque, obviamente, no son exclusivos de estos conflictos.

Cambios en sus hábitos:

- Especialmente los relacionados con los dispositivos con Internet, menor uso o cambios en sus preferencias. La actividad nula o casi nula en entornos online donde antes empleaba su mayor parte del tiempo.
- Faltas de asistencia a las clases del colegio.
- En la cantidad y manera de comer.
- Respecto a sus grupos de amigos preferidos. Deja de relacionarse con los habituales y quizá aparecen nuevas amistades radicalmente.
- Modificaciones importantes en sus actividades habituales en el tiempo libre.

Cambios en el estado de ánimo:

- De repente se aprecia un incremento en su reserva para con la familia y profesores.
- Miedo u oposición a salir de casa.
- Cambios de humor poco habituales, tristeza, apatía, indiferencia hacia lo que hasta entonces le producía motivación.
- Reacciones agresivas fuera de lugar.

Cambios físicos o en sus pertenencias:

- Pérdida o desperfectos en objetos físicos, así como lesiones físicas más frecuentes de lo normal.
- En su lenguaje corporal: hombros encorvados, cabeza gacha, falta de contacto directo en la mirada...

Cambios somáticos:

- Aumento o pérdida de peso rápido derivados de cambios en el comportamiento ante la comida: falta de apetito o comidas compulsivas.
- Diarreas frecuentes sin ir acompañadas de vómitos o fiebres.
- Mareos frecuentes con síntomas no comunes.
- Dolor de cabeza o estómago que no afectan al sueño pero que impiden realizar actividades normales como el ir al colegio.

¿CÓMO ACTUAR?

Confirmar el ciberacoso:

- Si solo tenemos la sospecha y no contamos con la confesión del joven porque se niega a asumirlo, deberemos conseguir señales inequívocas o pistas que nos lo confirmen. Podemos preguntar a su entorno de amigos y profesores y ponerlos sobre aviso. Debemos buscar en las redes sociales que frecuenta, hacerse 'su amigo' y comprobar mensajes y fotos compartidas por él y otros amigos.
- Por último, se puede recurrir a **aplicaciones que monitorizan** y registran todo aquello que hacen en las redes sociales. Si el caso es lo suficientemente grave, posiblemente será una opción justificada.
- **Cuidado.** El desconocimiento que los padres suelen tener acerca del funcionamiento de las redes sociales puede producir alarmas que pudieran ser infundadas. La brecha digital en este ámbito puede causar defectos de apreciación, por lo que será recomendable el consejo de terceras personas si fuera necesario.

Si el menor lo asume y declara:

- Demostrarle apoyo y confianza, evitando el sentimiento de culpabilidad y potenciar la comunicación. Si colabora abiertamente será más fácil poner fin al problema, de lo contrario podría intentar ocultar parte de las pruebas.
- Convencerle de que hay que actuar cuanto antes, dejar pasar el tiempo, quedar pasivo, no solucionará el problema.

- Recopilar **las pruebas** antes de que puedan ser eliminadas por el acosador. Consistirán en conversaciones grabadas de chat, imágenes publicadas que se pueden descargar o hacer capturas de pantalla, etc. Aquí hay que decir que si queremos recoger todas las pruebas disponibles debemos **hablar con personal especializado**, porque además de los datos fácilmente visibles en las páginas e imágenes, otros datos muy valiosos para las investigaciones pueden ser descargados, como los metadatos de las fotos y debe hacerlo gente con los conocimientos adecuados.
- Poner en conocimiento del **centro escolar** el caso de ciberacoso, comunicándolo al tutor y al orientador, así como a la dirección del centro, desde allí podrán poner en marcha las medidas oportunas.
- La lucha contra el ciberbullying debe hacerse 'en grupo' es decir, el acosado **debe verse arropado** además de por su familia, por los profesores y por su grupo de amigos. Es necesario potenciar en los compañeros el sentimiento de rechazo hacia el ciberacoso.
- Involucrar, si es el caso, al centro escolar para que medie en la solución y cese del acoso, organizando reuniones con las familias del acosador y del acosado.
- Si el acoso no cesa, no se encuentra vía de diálogo o simplemente no se puede localizar al acosador es necesario **denunciar a la policía**. El Grupo de Delitos Telemáticos (GDT) de la Guardia Civil facilita el proceso de denuncia mediante un formulario que se rellena y luego se presenta en comisaría. <http://www.policia.es/denunweb/aviso.html>

Es mejor no tener que recurrir a todas estas medidas, pero sabemos que hay ocasiones en las que no queda otra solución.

No obstante, el mejor consejo que podemos dar es **la prevención**. Desde el punto de vista del acosado, debe entender que nunca debe responder a la provocación. Y respecto al acosador, además de inculcarle valores de respeto y empatía, no estará de más enseñarle que el ciberacoso se considera un delito y que **la Ley puede hacer responsable penal a un menor desde los 14 años**.

El tutor y el Departamento de Orientación cuentan con recursos actualizados que están su disposición.