

CUADRO INTEGRADO DE MITOS Y REALIDADES DESDE LA PERSPECTIVA DE PSICOLOGÍA

Mito

Realidad

Explicación técnica

1. Ni estamos en clases. ¿Por qué hablan de Bullying?

A dónde vayan las clases va el Bullying y también el ciberbullying.



Si entendemos que el bullying se sirve de las formas en que nos relacionamos sea presencial o virtualmente, el hecho de no estar recibiendo las clases dentro del centro educativo no es un impedimento para que la dinámica se manifieste. Hoy ante el uso extendido y obligatorio de los entornos virtuales para dar continuidad al curso lectivo, sumado al escaso acompañamiento, supervisión y normas de seguridad, supone un incremento en las formas de ciberbullying

2. Lo mandaron, yo sólo lo vi, eso NO me hace cómplice.

Si te llega una imagen, video o mensaje que puede afectar a otra persona, no lo compartas y/o avísale a una persona adulta.



En muchas ocasiones la respuesta de quienes participan de esta dinámica se basa en la falsa idea de que al no hacer nada con el material que les llega no están siendo parte. Sin embargo, ante la violencia no existen posiciones neutrales o inofensivas, se es parte o se detiene. Lo que buscamos es que existan más cómplices solidarios (Upstaders), aquellos que están con y para las víctimas, denuncian, buscan ayuda, acompañan, y procuran detener lo que sucede.

3. Yo no obligué a nadie a compartirlo.

Todo lo que compartimos de manera virtual puede ser usado por otras personas para dañar, aunque no les demos permiso.



Cuando subimos, colgamos, publicamos en las diferentes plataformas de las redes sociales alguna foto, video, meme o realizamos una publicación en la que aparezcan estudiantes de un mismo centro educativo o de otro, es posible que alguien más lo utilice con la intención de dañar.

4. Todos saben lo que es Ciberbullying / Ahora resulta que todo es Ciberbullying.

Usar la palabra ciberbullying de forma equivocada y fuera de contexto, le resta importancia a esta forma de violencia.

¿Cuándo es ciberbullying?

Cuando las acciones del bullying se trasladan a entornos digitales.

¿Qué es bullying?

- Violencia y acoso que se desarrolla entre pares en el entorno educativo fuera y dentro de él.
- Es repetitivo, premeditado y con intencionalidad.
- Se manifiesta mediante actos de tipo verbal, físico, sexual, patrimonial y psicológico.
- No es un acto puntual ni un conflicto.



Cuando subimos, colgamos, publicamos en las diferentes plataformas de las redes sociales alguna foto, video, meme o realizamos una publicación en la que aparezcan estudiantes de un mismo centro educativo o de otro, es posible que alguien más lo utilice con la intención de dañar.



Mito

Realidad

Explicación técnica

5. Los que hacen ciberbullying son "poca cosa".

NO hay características que describan a quién hace ciberbullying cualquier estudiante puede hacerlo.

Las conductas agresivas no se explican únicamente desde la patología, determinadas características de personalidad ni estrato social. Estas pueden estar influenciadas por luchas de poder, búsqueda de aceptación de los pares, incluso como una defensa ante una situación personal, que no saben cómo enfrentar. Recientes investigaciones mencionan el hecho de que "muchos ciberacosadores están enfadados, frustrados, emocionalmente angustiados y usan la tecnología que tienen a mano para desquitarse." Al igual que con la víctima, en el caso de quienes hacen ciberbullying no se tiene un perfil, es decir, cualquier estudiante puede hacerlo, basta con creer que se trata de una "simple broma" para iniciar la dinámica, sin medir las consecuencias. Ante esto, el escudo del anonimato supone una ventaja, dado que se dificulta la identificación de quien lo hace.



6. Está haciendo "drama"

La víctima de bullying y ciberbullying no "hace drama", realmente le duele lo que está sucediendo.

Las manifestaciones de llanto, tristeza, aislamiento, así como las súplicas para que se eliminen y se dejen de compartir contenidos personales, llevan al bully y los cómplices a minimizar el acto y con ello restar importancia a las afectaciones que manifiestan las víctimas. Usar calificativos como "hace drama" forman parte de la fase de estigmatización en la que se busca descalificar a la víctima.



La víctima de bullying y ciberbullying no "finge ni exagera", realmente le duele lo que está sucediendo.

7. Es "X" (equis) eso le pasa a todo el mundo.

Es equivocado creer que el ciberbullying forma parte natural del uso de las tecnologías.

Al igual que con el mito de que el Bullying siempre ha existido, forma carácter y prepara para la vida, pensar que el uso de las Tecnologías de Información y Comunicación trae consigo ciberbullying es aceptar que esta violencia forma parte de alguna etapa de la vida educativa contemporánea. Es decir el ciberbullying corre a velocidades vertiginosas.



8. Al cerrar las redes sociales se acaba el Ciberbullying.

Si tú hija o hijo ha sido víctima de bullying y ciberbullying busca ayuda con una persona profesional en Psicología.

El recomendar a la víctima que cierre el perfil e ignore los contenidos que hacen en su contra, supone un castigo y una angustia extra, dado que limita el acceso a posibles distractores e impide su comunicación con algunas otras redes de apoyo. De igual forma decirle que borre los mensajes, le deja sin defensa ni evidencia ante una posible denuncia. Las estrategias de afrontamiento deben estar dirigidas a la validación emocional y uso seguro de las tecnologías de la información y comunicación, dando prioridad a su bienestar, protección y disfrute.



Si tu hija o hijo ha cometido actos de bullying y/o ciberbullying a otra persona, acudí a una persona profesional en Psicología.



9. Si usted lo subió se aguanta.

Tenés el derecho a compartir lo que te gusta en tus redes sociales sin recibir ofensas ni maltrato por eso. Ten en cuenta siempre, no violentar ni exponer a nadie.



10. Yo no tengo ni idea de que están hablando.

Conversar con los hijos e hijas sobre los gustos y actividades al usar la tecnología, ayudará a que las personas adultas puedan entender lo que viven.



11. ¡A mí no me diga nada, yo no le regalé ese aparato!

Es equivocado creer que el ciberbullying forma parte natural del uso de las tecnologías.



12. Pasa todo el día en el teléfono. ¿Cómo voy a saber que le hacen Ciberbullying?

Si notas cambios físicos o conductuales en tus hijos e hijas, pregunta ¿Qué pasa?, puede no ser nada, o puede ser ciberbullying

Sí de pronto notas que tu hijo e hija ya no quiere ver ni interactuar con medios digitales pregunta ¿Qué pasa?, puede no ser nada, o puede ser ciberbullying.

En la actualidad gran parte de la socialización incluso, a edades tempranas, se desarrolla en entornos virtuales, por lo que compartir eventos de su vida personal en fotos, videos o realizar comentarios sobre su pensar es parte de la cotidianidad. El error básico de atribución en estos contextos es culpabilizar a la víctima justificando que la violencia que recibe se debe a la información que comparte.

Establecer espacios para la comunicación es indispensable para comprender la realidad virtual a la cual acceden sus hijos o hijas, así como su lenguaje y gustos personales.

No es válido que un educador, director, padres, madres y cuidadores depositen la responsabilidad sobre el buen uso de las diferentes plataformas de las redes sociales en los diferentes dispositivos que están conectados a la tecnología de la información y comunicación únicamente sobre las personas menores de edad a su cargo. Ya que es su responsabilidad poseer un conocimiento mínimo sobre las diferentes plataformas de las redes sociales y los peligros a las cuales estos pueden tener acceso, además del reconocimiento de prácticas peligrosas asociadas al ciberbullying como sexting (sextorsión) y grooming.

Al igual que con el mito de que el Bullying siempre ha existido, forma carácter y prepara para la vida, pensar que el uso de las Tecnologías de Información y Comunicación trae consigo ciberbullying es aceptar que esta violencia forma parte de alguna etapa de la vida educativa contemporánea. Es decir el ciberbullying corre a velocidades vertiginosas.

Identificar el ciberbullying inicia desde la pregunta sencilla y sin temor sobre la presencia de esta violencia en la vida de sus hijos e hijas. Así como la identificación y reconocimiento de afectaciones físicas y comportamientos que la persona menor de edad no presentaba anteriormente.

Afectaciones gastrointestinales, dolores de cabeza, sarpullidos en piel, pérdida del cabello o arranque del mismo, problemas en el sueño, cambios en su estado de ánimo, tristeza o irritabilidad son algunas de las señales que nunca debemos pasar por alto.

Mito

13. Si soltara ese aparato un rato, eso no le pasaría.



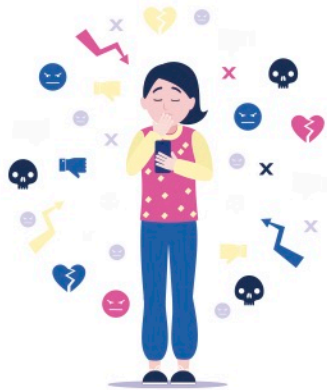
14. Ese aparato ni tiene datos. ¿Qué le va a pasar?

Realidad

Los niños y las niñas no deben utilizar aparatos tecnológicos sin reglas ni supervisión de una persona adulta.

Recuerde brindar herramientas a sus hijos e hijas para el uso correcto de los aparatos tecnológicos.

Aún sin conexión a internet tus hijos e hijas pueden estar sufriendo ciberbullying.



15. Si uno les pregunta y no contestan.

Conversar y escuchar a tus hijos e hijas es esencial para que en una situación de ciberbullying puedan buscar tu apoyo.



Explicación técnica

Existe la responsabilidad de los padres, madres y cuidadores de establecer los límites de tiempo sobre el uso de la tecnología en las personas menores de edad. Es su deber establecer horarios así como definir y aclarar qué contenidos son permitidos o no acceder de acuerdo a la edad. "Nativos digitales"

El ciberbullying puede darse aunque la víctima no esté en línea o conectada, es decir, se encuentre offline. Cabe destacar que diversos dispositivos tecnológicos se valen de otras formas de conexión como el Bluetooth para funcionar, igualmente, los mensajes SMS que se envían al celular no requieren de ninguna conexión para su envío. Por lo que se debe estar atento a que aún sin conexión ni datos el peligro está latente. Ocurre los 365 días del año, 24/7, no es necesario estar en el centro educativo.

Estamos acostumbrados a comunicarnos basados en respuestas de sí y no, sin indagar a profundidad las verdaderas emociones de quienes tenemos cerca. Ante el ciberbullying es indispensable como una medida de prevención fomentar espacios de conexión emocional donde tenga la libertad de poder comunicar realmente mis emociones sin temor a regaños, basando la crianza en el respeto, empatía y comprensión.