



# **EI CIBERBULLYING:**

**SUS EFECTOS**

**A CORTO Y LARGO PLAZO EN LA SALUD  
METAL, FISICA Y SOCIAL.**

# Introducción

## Equipo de Convivencia:

- María Fernanda Quintulén
- Francisca Grez
- Yasna Silva Barra

- El equipo de convivencia escolar, considera de suma importancia, dadas las nuevas condiciones de vida que se están presentando por el tema de la pandemia y que nos mantiene con un elevado nivel de aislamiento social, hablar sobre las redes sociales y canales virtuales, debido a que éstos están siendo nuestro modo de comunicación.
- De forma sorpresiva y abrumadora nos hemos visto enfrentados a la obligación de comunicarnos a través de estos medios, ya sea por situaciones académicas, laborales y sociales, generando una suerte de riesgo en las relaciones interpersonales, pues una de las ventajas de la comunicación presencial, es la oportunidad de corregir las ambigüedades y malos entendidos. Estas posibles dificultades están dentro de los parámetros de la normalidad, sin embargo, hay otras situaciones que escapan a toda normalidad y buena voluntad, como el ciberbullying.
- A continuación abordaremos este problema desde una perspectiva fisiológica, dejando al lector con la posibilidad de reflexionar y observarse a sí mismo y a su entorno.



# I) Recordemos



- Para determinar la existencia de ciberacoso, debe cumplir las características de agresión repetida y duradera en el tiempo. En este tipo de acoso, la repetición y agresión se producirá cada vez que se visualice o se comparta esa imagen o los comentarios abusivos que lo acompañen.

- Existe una intención de causar daño
- Existe cierto anonimato y desinhibición virtual.
- Puede o no estar ligado a situaciones de acoso presencial.
- Las víctimas de ciberacoso no pueden escapar de las agresiones cuando finalizan la jornada escolar, en caso de que la víctima y agresor sean de un establecimiento educacional.



# Ciberbullying



## 2) Conductas de una posible víctima:

- Cambio brusco del uso de los dispositivos informáticos; incrementan el uso lo dejan de utilizar por completo.
- Cambios bruscos de humor
- Ausencia de actividades que le gustaban.
- Miedo u oposición a salir de casa o a ir al centro educativo.
- Somatizaciones: dolor de estómago o cabeza.
- Deterioro en áreas social y escolar



### 3) Perfil de un posible acosador:

- Personalidad irritable y agresiva
- Escaso autocontrol en sus conductas (impulsividad)
- Escasa o nula capacidad de empatía
- Tendencia a conductas violentas y amenazantes
- Puede ser mayor que el resto de sus compañeros de curso
- Puede pertenecer a una familia disfuncional
- Fuerte físicamente
- Puede ser líder de su grupo de pares



## 4) Consecuencia Físicas:



- Trastorno del sueño
- Resfríos Frecuentes y síntomas gripales
- Dolor de estómago
- Dolor en el pecho
- Dolor de cabeza
- Nauseas, vómitos
- Llanto constante

# 5) Consecuencias emocionales:

## ❖ Corto Plazo

- Depresión
- Ansiedad
- Estrés
- Miedo
- Irritabilidad
- Odio
- Baja en las calificaciones
- Pensamientos suicidas







## ❖ Largo Plazo

- Dificultad para confiar en otras personas
- Dificultades para relacionarse con los demás
- Fobia social
- Baja Autoestima
- Deseos de venganza
- Sentimientos de odio
- Menores oportunidades laborales
- Suicidio
- Consumo y abuso de drogas



## 6) De no ser atendida una víctima puede originar:

- Ausentismo escolar
- Abuso de sustancias psicotrópicas
- Depresión y otros problemas psicológicos
- Desarrollo de baja autoestima
- Cambios en el comportamiento
- Relaciones deterioradas con sus padres
- Eventualmente suicidio



## 7) Perfil del Victimario

Suelen ser niños y/o adolescentes con poca supervisión de sus padres. Tiene acceso a la tecnología.

El agresor es alguien con severos problemas familiares, son personas que no tiene amigos y utilizan este medio para acosar, intimidar o agredir, compensando a través de este tipo de agresión, su falta de atención y afecto.

También el agresor suele tener una baja inteligencia emocional, lo que en el futuro afecta sus capacidades académicas y laborales y se relacionarse afectivamente en forma deficiente.



## 8) Algunos consejos para enfrentar este problema:



- **Contener** emocionalmente y acompañar a la víctima
- **No culpar** por no contarlo antes
- Se debe **denunciar el evento** (colegio, PDI o carabineros)
- Buscar **apoyo de un especialista** (psicólogo o psiquiatra) y de **organizaciones especializadas** en ciberacoso
- No suspender el uso de internet o celular como medida de protección (a menos que sea un caso de riesgo), pero sí controlar su **uso responsable**
- **Cambiar** el número del celular y las cuentas de redes sociales
- **No borrar ni destruir las evidencias** (mensajes, fotos, post, etc.)
- Intentar **identificar al ciberagresor**