



IMPACTO DE LA EXPOSICIÓN DIGITAL A EDAD TEMPRANA

Ciberbullying en la niñez y adolescencia, ¿Cómo actuar para prevenir este tipo de acoso?

El uso constante de redes sociales puede afectar al desarrollo personal en la forma de cómo se relacionan con otro. A esto se suma la exposición al ciberbullying, que puede generar en las víctimas ansiedad, depresión, estrés postraumático y baja autoestima. **Por: Rodrigo M. Ancamil**

Las redes sociales han transformado la forma en la que nos comunicamos, con plataformas que no solo facilitan la interacción social, sino que también influyen en la opinión pública, tendencias culturales, entre otros aspectos. Sin embargo, a pesar de sus beneficios, es clave reflexionar sobre los riesgos asociados a estas tecnologías como la desinformación, sobreexposición y ciberbullying. Este último factor afecta principalmente a niñas, niños y adolescentes quienes son más vulnerables a los efectos negativos de este tipo de acoso.

Según datos de la Séptima Radiografía Digital 2024 realizada por Claro VTR junto a Critería Research realizada con mil estudiantes de entre 8 y 17 años, el 26% de los adolescentes encuestados

declaró haber sido víctima de al menos una situación de ciberacoso en los dos últimos meses. "Las consecuencias del ciberbullying son múltiples, pero dos de las primeras son la vergüenza y la culpa por parte de quienes sufren estas situaciones y es precisamente esto lo que es necesario trabajar primero, ya que estas emociones en muchos casos impiden que las niñas y niños comuniquen este tema a sus profesores, familiares o figuras de apego, lo que favorece que esta situación se mantenga en el tiempo generando aún más consecuencias emocionales", indica Libertad Manzo, psicóloga educacional de EducarChile, portal de Mineduc y Fundación Chile.

La psicóloga explica que las conductas de acoso o intimidación dañan fuerte-

mente la autoestima, en especial la autovaloración de las propias características y capacidades, generando pena, rabia, aislamiento social, disminución en el rendimiento académico e incluso cambios en la conducta alimentaria y patrones de sueño.

Quienes ejercen este tipo de agresión presentan ciertas tendencias como un débil desarrollo de habilidades socioemocionales básicas para el relacionamiento con los demás. Deficiencia en la empatía, comunicación, respeto por la diversidad, búsqueda de reconocimiento y aceptación del grupo de pares, falta de autocontrol, desconocimiento de derechos, entre otras. "También este fenómeno da cuenta de una necesidad formativa en el contexto en que se desarrolla; que todas y todos sepan cuáles son las consecuencias de realizar este tipo de conductas desde el fundamento de qué generan en la otra persona, más allá de centrarse solo en las sanciones", comenta Manzo.

Para detener este tipo de prácticas la prevención y regulación juega un rol clave, un esfuerzo que debe ser considerado desde el hogar. "Se debe trabajar este tema de manera constante, formando en ciudadanía digital, poten-

ciando la adquisición de conocimientos y el desarrollo de habilidades y actividades para usar y comprender las tecnologías digitales, promoviendo el cuidado y las responsabilidades digitales para la construcción de ambientes seguros en función del bienestar individual y colectivo", agrega la psicóloga educacional de EducarChile.

En la detección del ciberacoso la denuncia activa es fundamental, no solo de quienes sufren estas situaciones, sino que también de quienes lo presencian.

Contar con una red de apoyo es clave

Para promover el bienestar y la protección de niñas, niños y adolescentes, Manzo explica que es esencial contar con espacios de diálogo tanto en la comunidad educativa como en el hogar. Estos espacios deben brindarles la seguridad de que serán protegidos ante cualquier situación que les genere malestar.

Además, fortalecer su autoestima es fundamental, y esto se logra destacando sus conductas positivas, características personales y dándoles oportunidades para desarrollarse en áreas de su interés.

También es relevante permanecer atentos a los cambios que puedan manifestar en sus amistades, juegos, alimentación, sueño o estado de ánimo, ya que estos pueden ser indicativos de situaciones problemáticas. Asimismo, es esencial que los niños y adolescentes conozcan sus derechos, reflexionando sobre qué implican y cómo ciertas conductas pueden transgredirlos.

En este proceso enseñarles a escucharse a sí mismos y a reconocer situaciones incómodas o riesgosas es clave para su protección. Esto incluye identificar comportamientos inadecuados, como bromas desagradables o la toma de fotos sin consentimiento. A la vez, deben aprender a poner límites de manera activa, expresando cuando algo no les hace sentir bien, ya sea de forma verbal o física, sin recurrir a la agresión.

Es crucial que los niños sepan pedir ayuda, no solo a los docentes, sino también a otros miembros de su red cercana, como familiares o figuras de apego. Esto es especialmente importante cuando no se sienten cómodos compartiendo sus problemas con su familia nuclear. De este modo, se asegura que siempre tengan una red de apoyo que los escuche y les ayude a tomar acciones cuando sea necesario.

"Una barrera para que el ciberacoso no proliferara, es promover la denuncia activa no sólo por parte de quienes sufren estas situaciones, sino también de quienes las presencian, escuchan o conocen".

LIBERTAD MANZO, PSICÓLOGA EDUCACIONAL DE EDUCARCHILE.

