



SOS Digital: Ciberbullying

Una guía sobre ciberacoso para
entender, prevenir y acompañar.

Junto a Trixia Valle



¿Por qué es importante hablar de ciberbullying?

Las tecnologías digitales forman parte de la vida cotidiana de muchos chicos y chicas. Les permiten comunicarse, compartir, buscar información y entretenerse. Al mismo tiempo, en esos espacios también pueden surgir situaciones difíciles, como el maltrato entre pares.

Cuando el maltrato ocurre online y se sostiene en el tiempo, puede llegar a muchas personas y ser difícil de frenar sin ayuda adulta.

Conocer sobre ciberbullying es importante porque:

- ✦ **No siempre los chicos cuentan** lo que les pasa
- ✦ **El daño puede crecer** si nadie interviene a tiempo
- ✦ El acompañamiento adulto puede hacer una **gran diferencia**



¿Qué es el ciberbullying?

El ciberbullying es una forma de acoso entre pares que ocurre a través de celulares, redes sociales, juegos online u otras plataformas digitales.

Se da cuando una persona (o un grupo) realiza acciones que lastiman, incomodan o excluyen a otra, y que se repiten en el tiempo o se sostienen porque el contenido se comparte, circula o permanece online.

Puede darse de forma anónima o abierta y generar malestar emocional en quien lo recibe. La evidencia muestra que se asocia con síntomas de ansiedad, depresión y aislamiento social, así como con mayor riesgo de ideación suicida y dificultades en el ámbito escolar.



Formas frecuentes de ciberbullying

- ◆ Mensajes ofensivos, burlas o amenazas que se repiten
- ◆ Difusión de rumores o comentarios humillantes
- ◆ Exclusión intencional de grupos, chats o juegos online
- ◆ Uso de cuentas falsas para ridiculizar o dañar
- ◆ Compartir imágenes, audios o mensajes sin consentimiento

Estas situaciones pueden darse en **redes sociales, juegos online, grupos de mensajería** (por ejemplo, WhatsApp o Telegram) u otras plataformas digitales.

El ciberbullying puede desarrollarse de distintas maneras: a veces comienza con una sola persona que repite el acoso en el tiempo; en otros casos, alguien actúa una sola vez, pero **otras personas se suman o comparten el contenido**, haciendo que la situación se amplifique y que quien la sufre la viva una y otra vez.



Otras formas de acoso o riesgos cibernéticos

Además del ciberbullying, existen **otras situaciones de riesgo** que pueden darse en entornos digitales y que también requieren atención adulta:

Grooming

Cuando una persona adulta se contacta con un niño, niña o adolescente para **ganar su confianza y manipularlo con fines sexuales**, generalmente de manera gradual y encubierta.

Sexting sin consentimiento

Envío o recepción de imágenes o mensajes íntimos que se vuelve una situación de riesgo cuando hay **presión, difusión sin consentimiento o uso del material para extorsionar o humillar**.

Ciberpersecución

(*cyberstalking*) Vigilancia, control o acoso persistente a través de mensajes, redes o aplicaciones, que genera **miedo, angustia o sensación de amenaza**. Puede involucrar adultos o relaciones asimétricas.



Distinguiendo conflictos online de ciberbullying

En los entornos digitales también pueden darse conflictos entre pares que **no se consideran ciberbullying**.

Por ejemplo:

- ◆ Cuando un chico hace un comentario negativo aislado
- ◆ Chistes o burlas que ocurren una sola vez
- ◆ Peleas online puntuales (flaming), donde dos chicos se insultan en un momento de enojo y luego el intercambio termina

Estas situaciones pueden ser molestas o dolorosas, pero no constituyen hostigamiento cuando no se repiten ni se amplifican.



¿Qué podemos hacer para prevenir el ciberacoso?

La prevención tiene que ver con **involucrarse en la vida digital de los chicos y chicas desde el primer momento**, antes de que aparezca el problema.

Algunas acciones que ayudan:

- ◆ **Construir espacios de diálogo** sobre el uso de redes, juegos y tecnología
- ◆ **Transmitir confianza y disponibilidad**, para que sepan que pueden pedir ayuda
- ◆ **Acordar pautas de uso claras y compartidas** (horarios, descansos, espacios comunes)
- ◆ **Interesarse por el mundo digital que habitan**, sin invadir ni controlar
- ◆ **Promover valores de respeto y empatía**, también en lo online

El objetivo es **fortalecer el vínculo y el acompañamiento**, para reducir riesgos y facilitar que pidan ayuda si algo ocurre.



¿Cómo podemos detectar a tiempo situaciones de ciberacoso?

La detección tiene que ver con **prestar atención cuando algo cambia**.

Algunos chicos pueden estar **más expuestos** o necesitar **más acompañamiento**, especialmente cuando:

- ◆ Pasan **mucho tiempo conectados** o usan varias redes y juegos online
- ◆ Han vivido **conflictos o exclusión con pares**, online u offline
- ◆ Se sienten **más solos, inseguros o con bajo apoyo**
- ◆ Tienen dificultades emocionales previas (ansiedad, tristeza, irritabilidad)

También es importante **prestar atención a cambios**, como:

- ◆ Cambios en el **estado de ánimo** (retraimiento, irritabilidad, enojo o tristeza)
- ◆ Evitar el celular o, por el contrario, **uso muy intenso y tenso**
- ◆ Cambios en el **sueño, el apetito o las ganas de ir a la escuela**
- ◆ Reacciones emocionales fuertes después de usar redes o juegos online

Estas señales no siempre indican ciberacoso, pero **son una invitación a acercarse, preguntar y acompañar**.



¿Qué hacer cuando detectamos una situación de ciberacoso?

Tips para familias

- ☐ **Agradecer que lo haya contado**, reforzando que pedir ayuda es importante
- ☐ **Guardar evidencias**, como mensajes o capturas
- ☐ **Bloquear y denunciar en la plataforma**, para cortar el contacto
- ☐ **Buscar apoyo de otros adultos**, como la escuela o referentes de confianza
- ☐ **Acompañar cómo se siente en los días siguientes**, no solo en el momento
- ☐ **Pedir ayuda profesional** si el malestar en el chico persiste o es intenso



¿Qué hacer cuando detectamos una situación de ciberacoso?

Tips para las escuelas

- ☐ **Capacitar a directivos, docentes y orientadores** para reconocer situaciones de ciberacoso y acompañar adecuadamente
- ☐ **Contar con protocolos claros de actuación**, conocidos por toda la comunidad educativa
- ☐ **Intervenir de manera temprana**, sin esperar a que las situaciones se agraven
- ☐ **Trabajar en conjunto con las familias**, priorizando el acompañamiento y la reparación
- ☐ **Promover educación digital y habilidades socioemocionales**, de forma sostenida
- ☐ **Revisar el uso del celular en la escuela**, con criterios claros y coherentes con los objetivos pedagógicos



¿Qué hacer cuando detectamos una situación de ciberacoso?

Mensajes para transmitir a los chicos

Está bien hablar de lo que pasa online. Siempre va a haber adultos dispuestos a escuchar.

Lo que pasó no es su culpa. Nadie merece ser hostigado.

Esto no los define. Lo que otros dicen o hacen online no dice quiénes son ni su valor.

No tienen que manejar esto solos. Hay personas y espacios que pueden ayudar.





¿Cómo puede ayudar la inteligencia artificial frente al ciberbullying?

La cantidad de interacciones digitales que tienen hoy los chicos hace muy difícil que los adultos podamos estar al tanto de todo.

La inteligencia artificial puede funcionar como una **herramienta de apoyo**, ayudando a detectar **patrones que se repiten** y que podrían indicar situaciones de riesgo, como el ciberbullying.

Estas señales pueden servir como **alertas tempranas** para abrir conversaciones y comprender mejor lo que está pasando.



¿Cómo puede ayudar Xoul?

Xoul combina tecnología segura y supervisión profesional para ayudar a madres, padres y cuidadores a entender el mundo digital de niños, niñas y adolescentes **sin invadir su privacidad**.

A través de inteligencia artificial, Xoul puede:

- ✦ Detectar **patrones de interacción online** que pueden indicar situaciones de riesgo
- ✦ Enviar **reportes claros a los cuidadores**, pensados para abrir el diálogo
- ✦ Hacerlo desde un enfoque de **acompañamiento respetuoso**, no de control

Descarga Xoul [aquí](#).

Descarga Xoul



Esta guía fue
construida por:



Trixia Valle

Especialista en educación emocional, bienestar y prevención del bullying. Comunicóloga con Maestría en Educación para la Paz, autora reconocida y conferencista con más de 23 años de experiencia sensibilizando a educadores para impulsar la calidad educativa.

[@trixiavalle](https://www.instagram.com/trixiavalle)



XOUL

App de acompañamiento parental que te ayuda a monitorear lo que hacen tus hijos e hijas en línea, respetando su privacidad.

[@xoul.app](https://www.xoul.app)





Descarga la app

