

Conductas de intimidación como forma de violencia en tiempos de pandemia y repercusión en la salud mental

Bullying behaviors as a form of violence in times of pandemic and impact on mental health

Iris Dany Carmenate Rodríguez^{1*} <https://orcid.org/0000-0002-6282-3120>

Yania Gisela Salas Mayea¹ <https://orcid.org/0000-0002-6270-8261>

Ailed Plasencia Díaz¹ <https://orcid.org/0000-0002-8712-3550>

Rodolfo Leandro Rodríguez Gómez¹ <https://orcid.org/0000-0002-6515-1809>

¹Universidad de Ciencias Médicas de Sancti Spíritus. Sancti Spíritus, Cuba.

*Autor para la correspondencia: irisdany18@gmail.com; irisdany@infomed.sld.cu

RESUMEN

Introducción: Muchas son las formas de violencia entre adolescentes, fenómeno que actualmente va en aumento. El desarrollo de las nuevas tecnologías y su uso indebido está causando una serie de desajustes emocionales y otros problemas mentales. El desastre sanitario que actualmente se vive ha puesto al descubierto tales situaciones.

Objetivo: Describir los aspectos relacionados con conductas de intimidación o *ciberbullying* durante la pandemia, las causas que lo provocan, características de los afectados y las manifestaciones psicopatológicas que aparecen en quienes lo sufren.

Métodos: Se realizó una revisión bibliográfica narrativa a través de una búsqueda en bases de datos bibliográficas como PubMed, Lilacs, Google académico, Cumed. Se utilizaron descriptores en inglés y español.

Análisis e integración de la información: Se exponen argumentos relacionados con la intimidación como forma de violencia a través del uso de la tecnología y los desajustes a la salud mental que estos pueden ocasionar.

Conclusiones: Los tiempos de crisis generan estrés. La pandemia que azota al mundo hace un poco más de un año no solo ha traído cifras elevadas de infectados y pérdidas de vidas humanas, también ha generado trastornos emocionales en las poblaciones más vulnerables. Los niños y adolescentes se han visto afectados por la intimidación a través de la tecnología, que se ha reforzado por el apego excesivo a estos medios.

Palabras clave: intimidación; adolescentes; desajustes emocionales; violencia; pandemia.

ABSTRACT

Introduction: There are many forms of violence among adolescents, a phenomenon that is currently increasing. The development of new technologies and their misuse is causing a number of emotional misalignments and other mental problems. The current health disaster has exposed such situations.

Objective: Describe the aspects related to bullying behaviors or cyberbullying during the pandemic, the causes that cause it, characteristics of those affected and the psychopathological manifestations that appear in those who suffer it.

Methods: A narrative literature review was carried out through a search in bibliographic databases such as PubMed, Lilacs, Google scholar, Cumed. Descriptors were used in English and Spanish.

Analysis and integration of information: Arguments related to intimidation as a form of violence through the use of technology and the mental health imbalances that these can cause are presented.

Conclusions: Times of crisis generate stress. The pandemic that hit the world around a year ago has not only brought high numbers of infected and loss of human lives, it has also generated emotional disorders in the most vulnerable populations. Children and adolescents have been affected by bullying through technology, which has been reinforced by excessive attachment to these means.

Keywords: Bullying; adolescents; emotional imbalances; violence; pandemic.

Recibido: 06/07/2021

Aceptado: 21/08/2021

Introducción

La violencia es un fenómeno que ha ido traspasando fronteras y ha alcanzado una diversidad marcada. El maltrato infantil como parte de esta violencia, es un hecho relevante para todos los sistemas de salud en el

mundo por las secuelas y el impacto emocional que ocasiona. El *bullying*, vocablo del idioma inglés, que significa intimidación, hostigamiento o acoso escolar, se practica a través del ciberespacio y se utiliza la información disponible, fotos, grabaciones, de la persona que se quiere burlar para subirlas a la red donde todos podrán opinar o hacer comentarios que resultan vergonzosos para la víctima de esta forma de atropello psicológico.⁽¹⁾

En el mundo el uso de la tecnología se ha ido generalizando y cada día se comienza desde edades más tempranas. *Espinoza Núñez* describe en un artículo que su uso puede influir en el desarrollo socioafectivo en niños y adolescentes sin necesidad de crear dependencia ni afectar la respuesta emocional ante la información que manejan en las redes.⁽²⁾ La realidad puede ser otra cuando esta actividad no es supervisada y se utiliza de forma deliberada. El acceso a sitios no apropiado para el menor puede ir despertando el interés en temas que finalmente causarán más daño que beneficio. La imitación y el deseo de ser aceptado en el grupo de iguales es un factor influyente y puede desencadenar un mal uso de la tecnología para hacer bromas crueles, intimidar, engañar y humillar.

En Cuba hasta hace poco no se hacía visible esta problemática pero es evidente el proceso de transformación informática que se vive en la actualidad y este desarrollo ha traído consigo el acceso de la población a las nuevas tecnología. El uso indebido y poco planificado de esta tecnología, la no supervisión de los adultos a los menores cuando hacen uso de estas, ha favorecido la aparición de este fenómeno.

Un alto porcentaje de adolescentes de cualquier plantel escolar puede llevar consigo un celular, el que puede ser utilizado para captar los errores de los compañeros en una situación comprometedoras o en la que haga el ridículo e incluso tenga un accidente. El material que se pueda reunir, es grabado y subido a las redes sociales con el fin de hacer burlas y ridiculizar al implicado, quien tiene varias formas de responder ante este tipo de agresión virtual.

La situación de desastre sanitario que hoy se vive por la pandemia causada por el SARS CoV 2 ha llevado al aislamiento social como medida preventiva para evitar el contagio. Este confinamiento ha limitado las actividades de rutinas de todos los miembros de cada núcleo familiar pero especialmente a los adolescentes, quienes necesitan interactuar con los coetáneos como parte de su desarrollo psicológico normal y esta relación de grupo la utilizan como válvulas de escape para las situaciones que se van dando en esta etapa de la vida. Esta limitación ha dado lugar a la búsqueda de otras actividades que le sirvan para evacuar la ansiedad que genera el encierro y a pesar de que diversas son las opciones que se pueden explorar, muchos se deciden por el apego excesivo a la tecnología y su mal uso y otros pueden sufrir las consecuencias de la intimidación que se va generando.

Este apego a la tecnología se ha fortalecido no solo a raíz del confinamiento por la COVID-19 sino también porque el Ministerio de Educación ha diseñado estrategias curriculares para mantener activo el curso escolar apoyándose en la tecnología y ofreciendo a través de las clases virtuales la información educativa, se han creado grupos de WhatsApp para la interacción, el debate y discusión de trabajos prácticos, seminarios, entre otros.

Se ha constatado a través de las consultas por grupos WhatsApp, por la línea confidencial de ayuda psicológica, así como por la atención en consultas de urgencias en psiquiatría infantil, que existe un número considerable de pacientes que son víctimas de este tipo de violencia y el verse involucrados en hechos poco aceptados por la sociedad y sus familias en particular, los ha llevado a presentar manifestaciones psicopatológicas que han requerido de intervención psicológica. Por este motivo se decide realizar una revisión bibliográfica utilizando diferentes fuentes de información para abordar aspectos relacionados con las conductas de intimidación a través de la tecnología durante la pandemia, las causas que lo provocan, características de los afectados y las manifestaciones psicopatológicas que aparecen en quienes lo sufren.

Métodos

Se realizó una revisión bibliográfica narrativa a través de una búsqueda en bases de datos bibliográficas como PubMed, Lilacs, Google académico, Cumed. Se utilizaron descriptores en inglés y español. Para la realización de esta revisión bibliográfica se comenzó a recopilar artículos similares y de interés relacionados con el tema así como artículos originales desde marzo del 2020 hasta mayo del 2021.

Análisis e integración de la información

Con el advenimiento de nuevas tecnologías, la interacción con personas de otras partes del mundo o del propio país, sean conocidas o no, es cada vez más rápida y efectiva. Sin lugar a dudas, internet es uno de los servicios de redes de comunicación que más éxito han tenido en todo el mundo, tiene múltiples servicios y protocolos, como el envío de correo electrónico, la trasmisión de archivos, las conversaciones en línea, la mensajería instantánea y la trasmisión de contenido, comunicación multimedia, telefonía, televisión, los boletines electrónicos, el acceso remoto a otros dispositivos o los juegos en línea, sin dejar de lado las muy populares redes sociales, como MySpace, Facebook y Twitter.

Como contraparte de estas extraordinarias oportunidades de comunicación y aprendizaje, se han desarrollado también nuevas formas de acosar, intimidar o hacer daño a otros, y así poner en riesgo la integridad personal de aquellos que usan los medios electrónicos como herramienta de trabajo o estudio en la vida diaria.^(1,3)

Desafortunadamente, desde hace varios años dichas herramientas tecnológicas han favorecido que la violencia, habitualmente confinada a un plantel escolar y a un horario de clases convencional, haya rebasado estos límites y se extendiera en forma virtual a los hogares de los alumnos agredidos e intimidados, y dando lugar a lo que se conoce en la actualidad como *Ciberbullying* o conductas de intimidación a través de herramientas digitales

Para ser consideradas de esta forma, estas prácticas de intimidación a través de los servicios de internet deben darse con la intención de dañar, ejecutarse en forma repetitiva y llevarse a cabo en circunstancias donde sea evidente el desequilibrio del poder entre los participantes. Anteriormente se utilizaba estas formas de violencias centrados en un tema específico, relacionado con el rechazo a una persona por conductas reprobadas por la sociedad. Hoy cualquier persona puede ser burlada en las redes y no necesariamente tendría que tener algún aspecto negativo en su comportamiento.

Camilo Soto estudió este fenómeno en un grupo de estudiantes colombianos homosexuales y bisexuales y los compara con un grupo heterosexual de otra escuela y sus resultados apuntaron a que no hay diferencia en los afectados por *ciberbullying* pues en ambos planteles la prevalencia de este fenómeno social fue elevada.⁽⁴⁾ En la actualidad este fenómeno se produce también a través de telefonía celular, la cual se ha constituido con los años en un medio más accesible para los agresores e intimidadores.⁽⁴⁾

Actualmente en las consultas de psiquiatría infantil donde se le brinda atención a este grupo de pacientes, se recoge en los antecedentes, una vez que se evalúa de manera integral, que existen muchos factores externos medioambientales, escolares y sociales que están incidiendo en su desajuste emocional y alteraciones mentales. Se ha identificado que algunos de los pacientes allí atendidos han requerido ingresos hospitalarios incluso se han visto involucrados en conductas poco aceptables como lo es el intento de suicidio ya que han sido ridiculizado, amenazados y hasta acosados a través de estos medios. Sin profundizar en el problema, queda claro que hay que ir definiendo estrategias tempranas de identificación y abordaje integral para cumplir con el objeto social de la medicina cubana que es la atención a la salud integral de la población de manera general.

El desastre sanitario que se vive por la COVID-19 aún parece estar lejos de resolverse por lo que el aislamiento social continuará siendo la principal medida de protección, lo que llevará a que los adolescentes continúen

abusando de la tecnología, por lo que las conductas de intimidación a través de medios digitales pueden continuar produciendo problemas de salud.

Por la gravedad de este problema y las serias repercusiones que genera a mediano y largo plazo en la población infantil y de adolescentes, y tomando en cuenta que este fenómeno no solo afecta a los alumnos involucrados sino a la familia y al resto de los adolescentes que tienen acceso a la información, los autores se motivan a realizar esta revisión bibliográfica para alertar de un fenómeno que promete ir en ascenso si no es abordado con prontitud.

Causas de *ciberbullying*

No hay una única razón de por qué algunos niños y adolescentes se convierten en agresores o en víctimas, más bien un conjunto de variables familiares, escolares, sociales y culturales y personales que pueden prevenir o acrecentar los comportamientos de acoso. Es más probable que los que tienen un comportamiento agresivo se conviertan en agresores. A menudo, han sido testigos o víctimas de violencia en su propia casa. Molestan a otros chicos y chicas que son diferentes de ellos en alguna forma, aquellos que son callados, tímidos, están solos en el patio de recreo o les resulta difícil defenderse. Los niños y las niñas con alguna discapacidad, defecto físico o con necesidades educativas especiales, tienen también mayores probabilidades de ser objeto de burlas. En cualquier caso, el agresor o los agresores eligen a sus víctimas entre las que creen que no les van a delatar, que no les van a hacer frente con éxito, sin amigos o amigas, sin tener vínculos grupales, en definitiva, que están en una situación de inferioridad real o percibida.

El hecho de pertenecer a una familia con bajo estatus socioeconómico se ha convertido en una de las causas que pueden generar estas situaciones, pues la falta de valores en la educación de los menores los lleva a brindar más atención a aspectos irrelevantes como lo es el vestir, las prendas que usa, la mochila, la marca de sus zapatos, lo que utilizan para hacer burlas y dañar su autoestima.^(5,6) La familia debe jugar un papel más activo en la identificación de las causas que pueden generar el fenómeno, a consideración de los autores, lamentablemente existen familias que se centran más en lo material que en los valores que pueden inculcar a sus hijos.

Consecuencias

La intimidación, acoso o bullying tiene consecuencias en distinta medida a corto, medio y largo plazo, en todas las personas en las que se da, más aún cuando se trata del modo virtual donde traspasa las barreras de un ámbito determinado: el agresor o agresora, la víctima, que puede ser una víctima pura o una víctima que a

su vez agrede a otros y las demás personas que contemplan la situación sin hacer ni decir nada. En un contexto donde se produce y no se hace nada por abordarlo, aparece un tipo de aprendizaje basado en la aceptación de la agresión y la intimidación, y en la denegación de ayuda a sus iguales ante situaciones de dificultad, por temor a perder su estatus social o convertirse en víctimas. En este sentido se aprecia cierta tolerancia a estos tipos de conductas que debieran en todo momento ser rechazadas por la sociedad.

De forma más general, en el contexto en el que se produce, la intimidación fomenta insatisfacción, inseguridad y desconfianza en el entorno educativo, modela y normaliza comportamientos de abuso en las relaciones.^(2,7,8) Vilca Estenos⁽⁹⁾ y otros, realizaron un estudio sobre el *ciberbullying* en estudiantes de educación primaria y resaltaron el impacto socioemocional que genera el estar involucrado en este fenómeno, lo que estimuló el desarrollo de programas y campañas de prevención para trabajar en esta área.⁽⁶⁾ Estudios como estos sugieren enfocarse en la identificación temprana de este tipo de violencia y aunque se considere que en edades tempranas este fenómeno pudiera estar ausente, enfocarse en el aporte de estos estudios e ir a la búsqueda de las formas solapadas de este tipo de violencia.

El que resulta agredido virtualmente puede presentar tensión, ansiedad y miedo. Puede afectar la concentración e interferir en el aprendizaje y llevar al ausentismo y al abandono escolar. En ocasiones, temen a la valoración que los demás podrán hacer de ellos y se refugian en la autoocultación de lo que realmente están sintiendo. Estudios de poblaciones expuestas a este tipo de acoso han demostrado que la autoocultación de esta violencia ha generado un daño marcado en el bienestar subjetivo del involucrado.⁽¹⁰⁾

Si estas conductas de acoso e intimidación continúan durante algún tiempo, pueden afectar la autoestima y autoconcepto, aumentar el aislamiento social y provocar depresión, inseguridad y ansiedad. Los agredidos pueden presentar mayores problemas de sueño, abatimiento, cefalea, epigastralgia que los compañeros de su misma edad. En muchos casos tienen miedo o rechazo a ir a la escuela, donde se sienten mal, tienen pocos amigos o amigas y pasan la mayor parte del tiempo solo. Las personas implicadas en problemas de agresión/victimización tienen más síntomas de tipo psiquiátrico o psicosomático que quienes no lo han padecido.^(7,8)

Cualquiera que esté implicado en estas formas de maltrato ya sea el propio agresor, espectador o el acosado, puede estar presentando manifestaciones en el área psicológica, comportamental, cognitiva, que pueden variar sin embargo, las emociones negativas relacionadas con la vergüenza están presente en todos independientemente del papel que estén jugando durante el *ciberbullying*, el acosado siente vergüenza por lo que le sucede, los espectadores suelen identificar estas situaciones como generadoras de vergüenza y los agresores pretenden avergonzar a su víctima.

Las conductas de intimidación han sido estudiadas en los últimos años en relación con los problemas relacionados con la violencia, agresividad, desempeño escolar, estilos de afrontamiento. *Marín Cortés*⁽¹¹⁾ pudo centrarse en el estudio de los implicados en este fenómeno para observar el tipo de emociones que podrían generarse en ellos. La vergüenza fue una de las emociones negativas que pudo constatar en este grupo de estudio y describe que los espectadores identifican estas agresiones en línea, como generadoras de vergüenza sobre todo porque atentan contra la imagen social y la identidad de las víctimas.^(11,12)

Un niño o adolescente que está siendo víctima de estas conductas de intimidación puede mostrar alguno o varios de los siguientes signos:

Retraimiento social; tiene pocos o ningún amigo, sentimientos de aislamiento, soledad y tristeza, sentimientos de persecución, se siente rechazado y no querido, quejas frecuentes de enfermedad, no quiere ir a la escuela; evita algunas clases o no va a la escuela, llora fácilmente; tiene cambios de humor y habla de desesperanza, tiene pocas habilidades sociales, habla de huir; habla de suicidio, amenaza con agredirse a sí mismo y a otros, muestra cambios en los patrones de comida y sueño, externamente presenta signos como cabeza baja, espalda encorvada o evitación del contacto ocular, ideaciones suicidas, se aparta de sus actividades diarias.^(6,7,13)

El agresor puede mostrar alguno o varios de los siguientes signos:

Le gusta dominar o manipular a otros, disfruta el sentirse poderoso y con el control de la situación tanto si es real como si no lo es, puede mostrar actitudes de no saber ganar como alardear, arrogancia, ni perder, parece obtener satisfacción del miedo, malestar o dolor de los demás, le resulta fácil ocultar conductas negativas o llevarlas a cabo cuando los adultos no pueden verle, se estimula con los conflictos con los demás, acusa a los demás de sus problemas, tiene dificultades para controlar el enfado, tiene una historia de problemas de disciplina, muestra un patrón crónico de conducta agresiva e intimidatoria, tiene una historia de conducta agresiva violenta, muestra actitudes y comportamientos de intolerancia y prejuicio hacia los demás, puede consumir drogas, alcohol y ser miembro de una banda o grupo con similar comportamiento, falta de empatía hacia los demás. Los ciberagresores generalmente son del sexo masculino, pasan más horas de lo debido con la tecnologías y no tienen supervisión de los mayores.^(2,6,7,14,15.) Los autores coinciden en que los adultos deben reforzar la supervisión de los menores cuando hagan uso de la tecnología e incluso sin violar su privacidad, deben tener conocimiento de las personas y grupos de contacto para evitar situaciones de riesgo.

Afrontamiento emocional y pandemia

Sin dudas, los tiempos de encierro han sido el motor impulsor para el consumo excesivo de tecnología y más que esto, su mal uso. Unos dedicados a la búsqueda de información sobre lo que acontece en el mundo

relacionado con la COVID-19, lo cual puede estresarlos aún más, generar sentimientos de miedos, desolación, desesperanza; otros refugiados en el anonimato pueden utilizar las redes para atiborrarse o atiborrar a otros de falsa información, dando lugar a la infodemia y desinformación; otros consumen la información para crear miedos, hacer burla, humillar, intimidar y desmoralizar a otras personas.

Especialistas han estudiado las definiciones propuestas por la Organización Panamericana de la Salud sobre estas formas de acceso a la información y a partir del análisis de situaciones que se sucedieron al inicio de la pandemia, estudiaron grupos poblacionales para valorar el impacto de la infodemia.⁽¹⁶⁾

De una forma u otra estas conductas generan estilos de afrontamiento emocional que pueden ser acertados o no. Estudios relatan que independientemente de estos mecanismos, el hecho de estar en medio de un desastre sanitario tan prolongado y con la repercusión tan marcada que ha representado para todo el mundo la situación de la COVID-19, el estrés, el miedo, la ansiedad y la depresión han estado presente en gran parte de la población, por los desafíos particulares que ha sido necesario practicar para prevenir el contagio, como lo es el confinamiento.⁽¹⁷⁾

Los esfuerzos adaptativos de cada individuo para superar el malestar psicológico al enfrentarse a este tipo de situaciones pueden variar dependiendo de su capacidad de resiliencia, afrontamiento, etapa evolutiva por la que transite. La inmadurez emocional y cognitiva puede interferir en su manera de actuar, de allí que se produzcan conductas poco aceptadas por la sociedad como lo es el acoso cibernético.⁽¹⁸⁾

Estudios han demostrado que lo que parecía ser un alivio para las víctimas de *bullying* en las aulas y sometidos a burlas del resto del grupo podían sentirse seguros en su medio familiar durante el confinamiento. *Gómez León*⁽¹⁹⁾ describe los resultados obtenidos con un grupo de pacientes expuestos a este tipo de violencia y en los que antes del confinamiento presentaron altos niveles de ansiedad, depresión y menor rendimiento académico en relación con los resultados obtenidos durante el confinamiento por la COVID-19. La bibliografía consultada para la búsqueda de información no deslinda entre los que pueden haber sido afectados por *ciberbullying* antes y después de la pandemia pero si refuerza el hecho de que el uso excesivo e ilimitado de las redes ha dado lugar al aumento de esta forma de violencia.^(20,21)

La familia puede apoyar a los más jóvenes para que cumplan las medidas restrictivas con la mejor capacidad y dominio emocional ajustado. Para ello tendrán que centrarse en la planificación de una nueva rutina de vida donde la comunicación se debe fomentar. Cuando hay fracaso en este apoyo familiar por características de la propia familia o por resistencia de los más pequeños, se generan conductas de aislamiento e irritabilidad donde el refugio en las redes puede ocupar un lugar importante. Estudios realizados se han centrado en analizar el ajuste familiar ante situaciones críticas y sin dudas, cuando esto fluye de la mejor manera se puede amortiguar

no solo el impacto emocional sino desarrollar nuevas formas y mecanismos de afrontamiento que llevan a una regulación emocional positiva.⁽²²⁾

Prevención del *ciberbullying*

Como ya se ha expuesto, no existen suficientes estudios que expongan claras evidencias estadísticas sobre esta situación a pesar de que el problema existe, sin embargo, se incita de conjunto con profesores y los propios alumnos a buscar estrategias para evitar que el fenómeno avance. En muchos países donde esto forma parte de la cotidianidad se han diseñado varios programas preventivos de conjunto con organizaciones gubernamentales, pero a pesar del conocimiento de la presencia de este tipo de violencia, siempre parten de la investigación para poder tener claridad de cómo se van a enfrentar al mismo.⁽¹⁴⁾

Luego de consultar la bibliografía, no hay dudas del impacto emocional, social y personal que en momentos de pandemia pueden aparecer y esto se agudiza cuando se le suma el maltrato psicológico dado por el *ciberbullying*, por lo que prevenirlo es una tarea ardua que no solo el equipo de salud tendrá que gestionar sino también la propia familia donde se presenta este fenómeno. El trabajo para fortalecer los factores protectores debe ser una de las premisas que cada individuo, familia y grupo de trabajo debe tener en cuenta para el logro de las metas propuestas al enfrentar esta problemática.^(23,24)

En las unidades educativas cubanas proponemos partir de un elemento muy importante y es la presencia del profesor en el aula con toda la autoridad para no permitir el uso de estos medios en horarios de clase, donde generalmente suele darse esta situación. De igual manera los padres son los máximos responsables que en la crianza y educación de sus hijos inculquen el respeto, la humildad, sensibilidad humana, fomenten la buena comunicación y sentido de la amistad, así como eviten el acceso a las tecnologías de manera inadecuada y sin supervisión, se debe estar al tanto del momento en que los hijos navegan por internet, qué hacen, a qué se dedican, cuál es su perfil, cuáles son sus contactos, porque hoy estamos comentando sobre la intimidación a través de medios digitales pero pueden presentarse situaciones de mayor complejidad.

Es fundamental comprender que, si bien los medios de comunicación electrónica y sus dispositivos se asocian a un riesgo elevado de *ciberbullying*, son, simplemente, herramientas, y no las causas de este comportamiento. Estudios realizados en Inglaterra publican que solo 56 % de los padres de los estudiantes muestran preocupación de que sus hijos sean susceptibles a ser parte de este tipo de intimidación, lo cual sugiere que la indiferencia o la ignorancia ante el problema podrían, en cierto grado, contribuir a que los menores afectados se involucren en este fenómeno.⁽⁹⁾

Escucharles de forma tranquila es lo más importante que el padre y la madre pueden hacer. Deben animar a su hijo o hija a que cuenten todo lo que quieran sobre lo sucedido, para poder tener una idea clara de los hechos. Poco a poco, y de forma moderada, han de hacerle preguntas sobre lo que ha pasado, quién o quiénes están implicados, dónde ha ocurrido, cuándo y, si ha habido testigos, quiénes son. Es importante que los padres digan a su hijo o hija que no tiene la culpa de lo que le ha pasado y que le digan lo importante que es haberlo contado, ya que ahora podrán pensar juntos en una estrategia para ayudar a resolverlo.⁽²⁵⁾

El uso de técnicas participativas por parte del profesorado puede llevar a la identificación precoz del posible victimario o el acosado, puede practicar al finalizar cada semana una técnica en la que les indique colocar en un papel el nombre del alumno con el que quieran sentarse la semana próxima y a quien no desearían, esto sería en anonimato y ahí puede identificar quien es el excluido, el alumno más aceptado y el posible agresor sería aquel con el que nadie quiera compartir. Se deberán realizar charlas educativas sobre el sentido del buen vivir, tener amigos, fomentar lazos de amistad, ser comunicativos, practicar la ayuda mutua. Entre otras técnicas podrán aplicarse aquellas que ayuden a la unidad del grupo, las que incentiven todas las características que los pueda enriquecer en su crecer psicológico y social.⁽²⁶⁾

Muchas veces resulta difícil para los niños y adolescentes, comunicar este tipo de situaciones a algún adulto de confianza. Los jóvenes también necesitan formas de lidiar con el estrés de los conflictos interpersonales, pero de una manera positiva y saludable. Finalmente, es importante entender que el aislamiento no es el mejor modo de prevención o de protección contra las conductas de intimidación.

Conclusiones

Los tiempos de crisis generan estrés. La pandemia que azota al mundo hace un poco más de un año no solo ha traído cifras elevadas de infectados y pérdidas de vidas humanas, también ha generado trastornos emocionales en las poblaciones más vulnerables.

Varias formas de violencia han tenido lugar y el *ciberbullying* es algo que puede afectar a niños y adolescentes provocando manifestaciones psicopatológicas que los lleven a requerir de una intervención psicoterapéutica especializada. Si bien no existen estudios sobre la incidencia de este fenómeno en las escuelas cubanas, si se están presentando casos que han sido victimizados a través de estos medios en tiempos de confinamiento. lo que llama a una rápida intervención para prevenir sus consecuencias.

Referencias bibliográficas

1. Suárez Guzmán N., Bermúdez Díaz I., Díaz Senra W., López Rodríguez J.J, Moreno Hernández L.A., Delgado Pérez I.E. Conocimientos sobre maltrato infantil en madres de escolares. Rev. cuban. med. gen. integr. 2016 [acceso 10/10/2020];32(1). Disponible en: https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252016000100007&Ing=es
2. Espinoza Núñez L.A, Rodríguez Zamora R. El uso de la tecnología como factor del desarrollo socioafectivo en niños y jóvenes estudiantes en el noreste de México. Rev Iberoamericana Ciencias Sociales y Humanísticas. 2017 [acceso 23/03/2020];6(11):151-70. Disponible en: <https://www.ricsh.org.mx/index.php/RICSH/article/view/113>
3. Zych I, Ortega Ruiz R, Marín López I. Cyberbullying: A systematic review of research, its prevalence and assessment issues in Spanish studies. Psicología Educativa. 2016;22(1):5-18. DOI: [10.1016/j.pse.2016.03.002](https://doi.org/10.1016/j.pse.2016.03.002).
4. Soto Hernández C, Salcedo Lopera O, Redondo Pacheco J, Luzardo M. Prevalencia de Cyberbullying en jóvenes estudiantes colombianos homosexuales y bisexuales. Rev Digital Internac Psicol Ciencia Social. 2020 [acceso 18/11/2020];6(1):142-60. Disponible en: https://scholar.google.es/scholar?as_ylo=2017&q=ciberbullying+en+adolescentes+norteamericanos&hl=es&as_sdt=0,5#d=gs_qabs&u=%23p%3DTzoTAPgLxV4J
5. Ortega Barón J, Buelba S, Cava ME. Violencia escolar y actitud hacia la autoridad de estudiantes agresores de cyberbullying. Rev psicodidáctica. 2017;22(1):23-8. DOI: [10.1016/s1136-1034\(17\)30040-0](https://doi.org/10.1016/s1136-1034(17)30040-0).
6. Roca Belijar C. Adicción a las Tecnologías: Adolescencia, familias y Trabajo Social. Revisión teórica del fenómeno. Rev. Internac Trabajo Social Bienestar. 2019 [acceso 02/01/2021];8:71-80. Disponible en: https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Carlota+Roca+Belijar+y+adicci%C3%B3n+a+l+as+tecnolog%C3%ADas&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3DwEO1a82KygCJ
7. Más Camacho MR, Valle G, González M, Chacán P, Aguiar F, Nájera L. Violencia intrafamiliar y su repercusión en menores de la provincia de Bolívar, Ecuador. Rev Colomb Psiquiat. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2018.04.006>.
8. Silva JL, Oliveira WA, Silva MAI, Pereira B, Cecilio S. Estudo exploratório sobre as concepções e estratégias de intervenções de professores em face do bullying escolar. Psicol Teor Prat. 2015;17(3):189-99. DOI: <https://dx.doi.org/10.15348/1980-6906/psicologia.v17n3p189-199>.
9. Estenos Vilca XP, Gutierrez Terreros AL, Pancorbo Ramírez VJ, Quispe Rodríguez D. Cyberbullying en estudiantes de educación primaria. Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública de Monterrico. 2020 [acceso 19/10/2020]. Disponible en: <http://repositorio.ipnm.edu.pe/handle/ipnm/1735>

10. García A, Fernández I. Auto-ocultación del acoso escolar si se es víctima, agresor o testigo, y su vinculación con el bienestar subjetivo. *Rev. Virtual Universidad Católica del Norte*. 2020 [acceso 05/01/2020];61. Disponible en: <https://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/1203>
11. Marín Cortés A. Las fuentes digitales de la vergüenza: Experiencias de Ciberacoso entre adolescentes. *Qualitativ Report*. 2020 [acceso 27/03/2020];25(1):166-80. Disponible en: <https://nsuworks.nova.edu/tqr/vol25/iss1/11>
12. Oliveira WA, Silva JL, Querino RA, Silva MAI. Experiences and perceptions of discrimination related to bullying among Brazilian students. *Maltrattamento e Abuso All'Infanzia*. 2016 [acceso 05/03/2020];18(1):29-57. Disponible en: <https://psycnet.apa.org/record/2016-21500-002>
13. Zequinão MA, Medeiros P, Pereira B, Cardoso FL Bullying escolar um fenómeno multifacetado. *Educ Pesq*. 2016;42(1):181-98 DOI: <https://doi.org/10.1590/S1517-9702201603138354>.
14. Beserra MA, Carlos DM, Leitão MG, Ferriani MG. Prevalence of school violence and use of alcohol and other drugs in adolescents. *Rev Latino-Am. Enfermagem*. 2019;27:e3110. DOI: <https://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.2124.3110>.
15. Oliveira WA, Silva JL, Yoshinaga ACM, Silva MAI. Interfaces between family and school bullying: an systematic revision. *Psico-USF*. 2015 [acceso 10/10/2020];20(1):121-32. Disponible en: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712015000100012&lng=en&nrm=iso
16. Alfonso Sánchez I, Fernández Valdés MM. Comportamiento informacional, infodemia y desinformación durante la pandemia de COVID-19. *Rev. Academia Ciencias de Cuba*. 2020 [acceso 14/11/2020];10(2). Disponible en: www.revistaccuba.sld.cu/index.php/revacc/article/view/882
17. Valero Cedeño NJ, Vélez Cuenca MF, Duran Mojica AA, Torres Portillo M. Afrontamiento del COVID-1: estrés, miedo, ansiedad y depresión. *Rev. Enfermería Investig*. 2020 [acceso 23/02/2021];5(3):63-70. Disponible en: <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view913>
18. Orellana Carlos I, Orellana LM. Predictores de síntomas emocionales durante la cuarentena domiciliar por pandemia de COVID-19 en El Salvador. *Act. Psi online*. 2020 [acceso 23/02/2021];34(128):103-20. Disponible en: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?scrip=sci_arttex&pid=S2215-35352020000100103&Ing=en&nrm=iso
19. Gómez León MI. Disminución de la ansiedad en las víctimas de bullying durante el confinamiento por el COVID-19. *Rev Educ a Distancia*. 2021;21(65). DOI: <https://doi.org/10.6018/red.439601>.
20. Lee J. Mental health effects of school closures during COVID-19. *Lancet Child adolescent health*. 2020;4(6):421. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30109-7](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30109-7)

21. Guessoum SB, Lachal, Radjack R, Carretier E. Adolescent Psychiatric Disorders during the COVID-19 pandemic and lockdown. *Psychiatric Res.* 2020;291. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psycheres.2020.113264>.
22. Lacomba Trejo L, Valero Moreno S, Postigo Zegarra M, Pérez Marín I. Ajuste familiar durante la pandemia de la COVID-19: un estudio de díadas. *Rev Psicol Clín niños y adolescentes.* 2020 [acceso 27/02/2020];7(3):66-72. Disponible en: <https://dialnet.uniroja.es/servlet/articulo?codigo=7649334>
23. Sánchez Boris IM. Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes. *Medisan (Santiago de Cuba).* 2021.[acceso 20/03/2021];25(1):123-141. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?scrip=sci_arttext&pid=S1029-30192021000100123&Ing=es
24. Marín Cortés AF, Hoyo de los Ríos OL, Sierra Pérez A. Factores de riesgo y factores protectores relacionados con el Ciberbullying entre adolescentes: Una revisión sistemática. *Papeles Psicólogo.* 2019 [acceso 10/03/2020];40(2):109-124. Disponible en: https://scholar.google.es/scholar?oi=bibs&hl=es&cluster=1528288456228427413#d=gs_qabs&u=%23p%3DIVbT80CSNRUJ
25. Oria de Rueda R, Cáceres P. El papel de los padres en la prevención del acoso: aprender a resolver conflictos en familia. *Rev Padres y Maestros.* 2018 [acceso 23/03/2021]:23-32. Disponible en: <https://dialnet.uniroja.es/servlet/articulo?codigo=6353797>
26. Sánchez Salmerón AC. Actuación de los maestros ante el acoso escolar. *Rev Publicaciones Didácticas.* 2017 [acceso 23/03/2021]. Disponible en: <http://publicacionesdidacticas.com/hemeroteca/articulo/090116/articulo-pdf>

Conflicto de intereses

Todos los autores declaran que no existe conflicto de intereses.