

The background image shows a close-up of a hand typing on a black computer keyboard. Overlaid on this are various digital elements: streams of binary code (0s and 1s) in white and blue, several translucent white rectangular boxes of different sizes, and some faint icons like a folder and a document. The overall theme is digital technology and cybernetics.

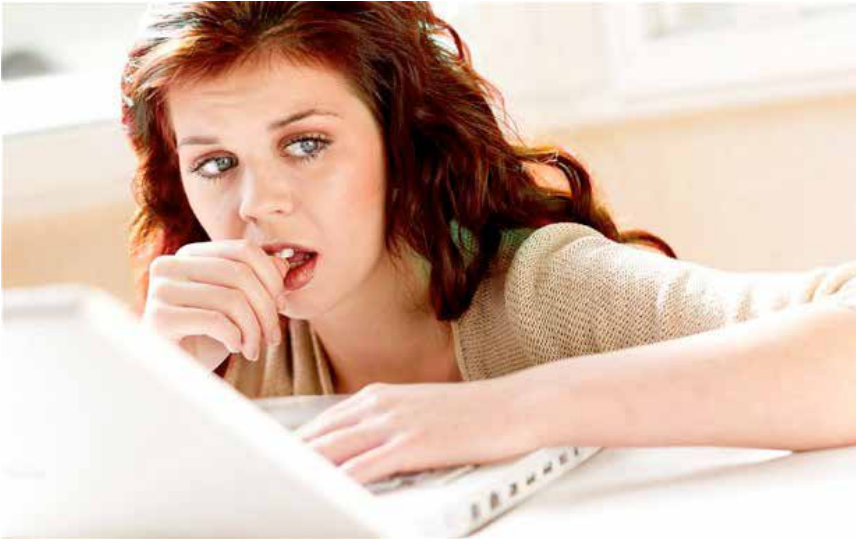
Sobrevivir al acoso cibernético_

Sobrevivir al acoso cibernético

Lidia cursaba segundo de secundaria cuando empezaron los mensajes despectivos. Los correos electrónicos y los mensajes de texto que recibía, así como los comentarios colgados en Internet sobre ella fueron empeorando hasta que llegó un punto en que tuvo que cambiar de centro de estudios.

Lidia afirma que superó esta experiencia adquiriendo una mayor conciencia de sí misma y siendo más empática con los demás. Fue una etapa terrible, afirma, pero, con el asesoramiento y el apoyo de adultos y amigos, fue capaz de dar sentido a lo que le había ocurrido.

La mayoría de la gente sobre es el acoso cibernético. He aquí algunas sugerencias sobre qué hacer si tú o alguien que conoces os veis implicados en este tipo de acoso.



¿Qué es el **acoso cibernético**?

El acoso cibernético consiste en utilizar la tecnología para amenazar, avergonzar, intimidar o criticar a otra persona. Amenazas en línea, mensajes de texto groseros, mensaje despectivos enviados a través de Twitter, comentarios colgados en Internet..., todo cuenta. Y también el hecho de colgar en Internet información o vídeos de carácter personal para herir o avergonzar a otra persona.

El acoso cibernético también incluye aquellas fotografías, mensajes o páginas colgadas en Internet que no se pueden desinstalar o dar de baja, incluso después haberlo solicitado. En otras palabras, todo aquello que se cuelgue en Internet con la intención de hacer daño a otra persona.

En algunas situaciones, el acoso cibernético es de carácter discriminatorio. Los comentarios intimidatorios o despectivos que se centran en aspectos como el género, la religión, la orientación sexual, la raza o las diferencias físicas de las personas forman parte de este tipo de acoso. Independientemente de que se realicen en persona o utilizando la tecnología, estos actos se consideran formas de discriminación y van en contra de la ley en muchos estados. Esto implica que las fuerzas del orden público podrían intervenir y los acosadores podrían tener que afrontar graves sanciones.

El acoso en línea puede ser especialmente doloroso y ofensivo, ya que suele ser de carácter anónimo y es muy difícil identificar al acosador. La gente puede ser

atormentada durante las 24 horas del día y los siete días de la semana, cada vez que consulte el teléfono o el ordenador. A veces, puede no ser consciente de lo que se dice a sus espaldas o de dónde procede tanta maldad.

El acoso cibernético resulta más fácil de cometer que otros tipos de acoso, puesto que el acosador no tiene que enfrentarse en persona a su víctima.

Actos virtuales, **consecuencias reales**



Debido al papel que desempeña la tecnología en nuestras vidas, no suele haber ningún lugar donde esconderse de los acosadores cibernéticos. El acoso en línea puede ocurrir en casa, en el centro de estudios o en cualquier otro lugar donde una persona se pueda conectar.

A veces, el acoso cibernético, como cualquier otro tipo de acoso, expone a la víctima a problemas importantes: el estrés provocado por vivir en un constante estado de alerta y miedo puede ocasionar problemas en el estado de ánimo, el nivel de energía, el sueño y el apetito. También puede hacer que la víctima se sienta inquieta, ansiosa y/o triste. Si una persona ya estaba deprimida o ansiosa antes del acoso, el hecho de sufrirlo puede empeorar todavía más las cosas.

No solo es la persona acosada quien sufre. El castigo que reciben los acosadores cibernéticos puede llegar a ser importante. Cada vez hay más centros de estudios y de actividades extraescolares que crean sistemas para responder al acoso cibernético. Hay centros que expulsan a los acosadores de los equipos deportivos e incluso de la escolarización. Hay algunos tipos de acoso cibernético que violan los códigos de los centros de estudios y/o que incluso violan las leyes antidiscriminatorias, de modo que el acosador puede tener que afrontar importantes problemas legales.

¿Por qué se comete?



La bebida y los esteroides no combinan bien

El acoso cibernético puede ser un indicador de que el acosador tiene problemas emocionales que deberían ser atendidos por un consejero, un terapeuta u otro adulto profesionalmente calificado.

Si informas sobre un acto de acoso, independientemente de que seas la víctima o un testigo presencial, podrás ayudar al acosador, y a la víctima del acoso.

¿Cómo es posible que alguien se convierta en un acosador cibernético? Probablemente hay tantas razones como acosadores.

A veces, lo que parece ser acoso cibernético puede ocurrir de forma completamente accidental. El carácter impersonal de los mensajes de texto, los comentarios que se cuelgan en Internet y otras formas de comunicarse en línea pueden

dificultar la identificación del tono de quien los escribe, resultando difícil distinguir entre un chiste y algo que no lo es.

De todos modos, la mayoría de la gente sabe cuando la están acosando, puesto que el acoso implica el uso incesante de amenazas y/o insultos. La gente que

comete actos de acoso también sabe que se ha pasado de la raya. No se trata de una broma o de un insulto de carácter aislado, se trata de insultos y/o de amenazas constantes.

¿Qué **hacer**?

Si te están acosando, si alguien se está metiendo contigo utilizando comentarios hirientes o si conoces a alguien que está siendo objeto de este tipo de comportamiento, no hay ningún motivo para que sufras en silencio. De hecho, deberías informar a alguien sobre todos los SMS, mensajes de texto, correos electrónicos y similares de carácter ofensivo que recibas.

EXPLÍCASELO A ALGUIEN. La mayoría de expertos coinciden en que lo primero que se debe hacer es contárselo a un adulto de confianza. Es algo que resulta más fácil de decir que de hacer. La gente acosada es posible que se sienta avergonzada o que tenga reticencias a informar sobre el acosador. Algunas personas



dudan en este punto porque no están seguras al 100% sobre de quién se podría tratar. Pero este tipo de acoso se puede ir intensificando progresivamente, de modo que explica lo que te ocurre hasta que encuentres a alguien que te pueda ayudar.

La mayoría de los padres están tan preocupados por proteger a sus hijos que a veces se centran en adoptar medidas preventivas para frenar el acoso. Si alguien te está acosando y temes perder tus privilegios para utilizar el teléfono o conectarte a Internet, explica tus temores a tus padres. Coméntales lo importante que es para ti estar conectado y colabora con ellos hasta que encontréis una solución que no suponga ningún castigo para ti. También deberías negociar con ellos sobre el uso seguro del teléfono y del ordenador, ya que lo más importante es empezar por mantener el acoso bajo control.

También puedes hablar con tu orientador escolar, un psicólogo, un profesor de confianza o un miembro de tu familia. Si el acoso te está hundiendo por completo (si te está afectando el sueño o la capacidad de concentración), el hecho de hablar con un profesional te puede ayudar mucho. Si no te sientes preparado para acudir a un profesional, busca apoyo en un adulto de confianza.

ALÉJATE. Lo que funciona con el acoso en persona propio del mundo real también funciona con el acoso cibernético propio del mundo virtual. Ignorar al acosador es la mejor forma de extraerle su poder, aunque no siempre sea fácil hacerlo (tanto en el mundo real como en el virtual).

Si alguien te está molestando, prueba desconectar el ordenador o a apagar el teléfono durante un rato. No contestes (ni reenvíes el mensaje a otra persona). Encuentra algo con lo que distraerte. Haz algo que te apasione y que te impida pensar en los mensajes ofensivos que estás recibiendo, como tocar la guitarra, salir a correr, leer un buen libro o ver una buena película. También puedes conversar con uno de tus padres o con tu hermano o bien jugar con tu mascota.

Tomarte un respiro te ayudará a relativizar las cosas y a centrarte en lo bueno de la vida. También te dará algo más de tiempo para pensar cómo quieres llevar las cosas.

NO CAIGAS EN LA TENTACIÓN DE RESPONDER O DE CONTRAATACAR.

Si te alejas y te tomas un respiro no te dejarás llevar por la tentación de contraatacar y enzarzarte en una pelea virtual con el acosador o los acosadores. Responder cuando uno se siente ofendido puede empeorar todavía más las cosas. (Plantarle cara al acosador puede funcionar en algunas ocasiones, pero lo más probable es que el acosador se sienta provocado e intensifique el acoso). Si te tomas un respiro, ¡recuperarás de nuevo tu poder!

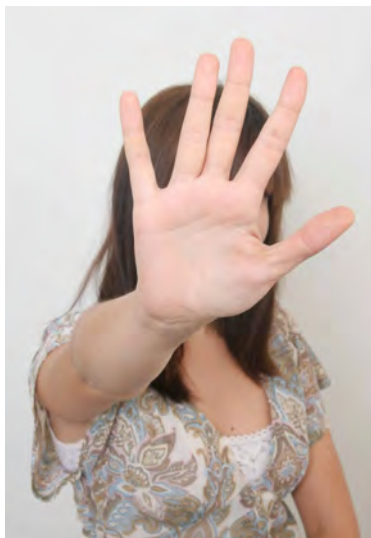
A ser posible, **CONSERVA LAS PRUEBAS DEL ACOSO.** Aunque no sea una buena idea responder al acosador, es conveniente guardar todos sus mensajes para poder demostrar los actos de acoso. No hace falta que conserves los correos electrónicos, los mensajes de texto u otros tipos de comunicados en un lugar donde los puedas ver constantemente. Se los puedes reenviar a uno de tus padres o bien guardarlos en una memoria USB.



INFORMA SOBRE EL ACOSO AL SERVIDOR DE INTERNET.

Algunos sitios de Internet, como Facebook y YouTube, se lo toman muy en serio cuando la gente utiliza sus servicios para colgar mensajes o contenidos crueles o despectivos o para crear cuentas falsas. Si un

usuario informa sobre un uso incorrecto, como el acoso, el administrador puede bloquear al acosador, impidiéndole utilizar el servicio en el futuro. Si te están acosando mediante mensajes de móvil y/o de correo electrónico, te puedes quejar al servicio telefónico o al administrador del correo electrónico (como Gmail, Verizon, Comcast y Yahoo).



BLOQUEA AL ACOSADOR. La mayoría de aparatos electrónicos e informáticos disponen de funciones que permiten bloquear electrónicamente al acosador o a los acosadores. Si no sabes cómo utilizar esta función, pregúntaselo a un amigo o a un adulto.

CONÉCTATE CON SEGURIDAD. Protege mediante contraseña tu teléfono móvil y tus cuentas de Internet, y cambia a menudo las contraseñas. Asegúrate de no compartir tus contraseñas con nadie más que tus padres o tutores. También es conveniente pensárselo bien antes de compartir me-

diante Internet información personal, fotos o videos, que no desees que lleguen a todo el mundo. Una vez se cuelga una foto o mensaje en Internet, puede ser difícil o imposible de descolgar. De modo que sé cauto cuando cuelgues fotos o respuestas a los mensajes ofensivos de otras personas.

Si el **acosador** es amigo tuyo



Si tienes un amigo que sabes que está actuando como acosador cibernético, reúnete con él a solas para hablar al respeto. Sin hacerle de menos, defiende tus propios principios: hazle saber que lo que está haciendo no es correcto.

Explícale que el acoso puede tener graves consecuencias, tanto para el acosador, como para la víctima del acoso y los testigos, entre quienes te incluyes. La maldad es como la contaminación, puede afectar a todos los presentes, que se pueden sentir estresados u ofendidos por lo que está ocurriendo. ¡Haz cuanto puedas para construir un