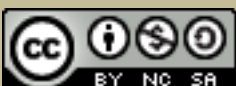




CID
COMPETENCIAS EN INFORMACIÓN DIGITAL

CIBERACOSO



Reconocimiento – NoComercial-CompartirIgual (By-ns-sa): No se permite un uso comercial de la obra original ni de las posibles obras derivadas, la distribución de las cuales se debe hacer con una licencia igual a la que regula la obra original.

CIBERACOSO



Objetivos

- Saber definir que es ciberacoso y cyberbullying.
- Analizar cómo se produce y manifiesta el ciberacoso y cyberbullying
- Conocer los síntomas de las víctimas de ciberacoso y cyberbullying.
- Aplicar consejos para prevenirlo
- Conocer el decálogo para una víctima de cyberbullying



En esta unidad veremos un tema que está cada vez más extendido entre las personas usuarias de las nuevas tecnologías, el ciberacoso. Es un tema preocupante y tenemos que mentalizarnos de que debemos tomar ciertas medidas para protegernos de estos sucesos.

Este tema afecta por igual tanto a personas menores como adultas, por lo que todos debemos estar preparados. En esta unidad veremos qué es el ciberacoso, síntomas del ciberacoso, qué medidas podemos tomar, pistas para detectarlo y cómo superar estos hechos

¿QUÉ ES EL CIBERACOSO?

STOP ciberbullying



El término ciberacoso, también conocido como ciberbullying, es una extensión del acoso en los medios tecnológicos, por teléfono o por Internet, por el cual una persona (acosador o acosadora) trata de minar y socavar la autoestima de otra persona, enviándole mensajes amenazantes, intimidatorios o chantajistas a través de servicios de e-mail o mensajería instantánea (tipo chat o messenger), sms o las redes sociales.

Normalmente se distingue entre **ciberacoso** y **ciberbullying**, siendo el primero aquel que se produce mediante el uso de nuevas tecnologías; restringiendo el término de ciberbullying únicamente a los casos en que el acoso se realice entre personas menores utilizando para ello los medios tecnológicos.

El aspecto más destacable del ciberacoso es que las ciberamenazas pueden ser anónimas: el uso de seudónimos, la alteración del lenguaje y los cambios en la identificación del ordenador hacen prácticamente imposible descubrir a las personas acosadoras.



Es especialmente preocupante el creciente número de casos entre adolescentes. Por ejemplo en España, casi un tercio de las personas menores de 17 años afirma haber sufrido ciberacoso, e incluso el 19% reconoce haber insultado en la red. En Latinoamérica, según datos de la UNESCO, más del 50% del alumnado de primaria ha sido víctima de acoso escolar, un peligro que se potencia en la red.

¿POR QUÉ SE PRODUCE?

Internet es una parte más de nuestra vida. Un caso de ciberbullying puede ser simplemente la extensión en Internet de una situación de acoso cara a cara, aunque también puede transcurrir enteramente a través de Internet. En cualquier caso, las motivaciones pueden ser varias:

- ◆ La **falsa creencia de que es una broma sin importancia**. El ciberacoso puede tener repercusiones muy serias, no son cosas de críos, no es gracioso.
- ◆ El **deseo de venganza** ante un conflicto previo, o por la enemistad entre dos personas. La falta de habilidades sociales hace que no sepan gestionar adecuadamente la situación, no pasen página y busquen dañar a la otra persona.
- ◆ La **falta de autoestima** de la persona acosadora, quien trata de ocultarlo mostrando su fuerza para humillar a otras personas y parecer superior.
- ◆ La **presión del grupo** de iguales y el interés por proteger o **mejorar su estatus social**.



Por lo tanto, cualquiera puede ser el elegido como víctima en un caso de ciberacoso, aunque hay una serie de características más frecuentes: ser diferente (ya sea por origen, cultura, orientación sexual, aspecto físico, gustos y aficiones, comportamiento, etc.), tener baja autoestima, inseguridad y habilidades sociales poco desarrolladas (pues dificulta la relación con los demás, la respuesta a conflictos, la defensa de sus derechos) y contar con un reducido círculo de amigos (menor red de apoyo y protección).

¿CÓMO SE MANIFIESTA EL CIBERACOSO?



Las formas que adopta son muy variadas y sólo se encuentran limitadas por la pericia tecnológica y la imaginación de las personas acosadoras, lo cual es poco esperanzador. Algunos ejemplos concretos podrían ser los siguientes:

- ◆ **Colgar** en Internet una imagen comprometida (real o efectuada mediante fotomontajes) datos delicados, cosas que pueden perjudicar o avergonzar a la víctima y darlo a conocer en su entorno de relaciones.
- ◆ **Dar de alta**, con foto incluida, a la víctima en un web donde se trata de votar a la persona más fea, a la menos inteligente... y cargarle de puntos o votos para que aparezca en los primeros lugares.
- ◆ **Crear un perfil** o espacio falso en nombre de la víctima, en redes sociales o foros, donde se escriban a modo de confesiones en primera persona determinados acontecimientos personales, demandas explícitas de contactos sexuales...
- ◆ **Dejar comentarios ofensivos** en foros o participar agresivamente en chats haciéndose pasar por la víctima de manera que las reacciones vayan posteriormente dirigidas a quien ha sufrido la usurpación de personalidad.
- ◆ **Dando de alta la dirección de correo electrónico** en determinados sitios para que luego sea víctima de spam, de contactos con desconocidos...
- ◆ **Usurar su clave de correo electrónico** para, además de cambiarla de forma que su propietario o propietaria no lo pueda consultar, leer los mensajes que a su buzón le llegan violando su intimidad.
- ◆ **Provocar a la víctima en servicios web** que cuentan con una persona responsable de vigilar o moderar lo que allí pasa (chats, juegos online, comunidades virtuales...) para conseguir una reacción violenta que, una vez denunciada o evidenciada, le suponga la exclusión de quien realmente venía siendo la víctima.
- ◆ **Hacer circular rumores** en los cuales a la víctima se le suponga un comportamiento reprochable, ofensivo o desleal, de forma que sean otros

quienes, sin poner en duda lo que leen, ejerzan sus propias formas de represalia o acoso.

- ◆ **Enviar mensajes amenazantes** por e-mail o SMS, perseguir y acechar a la víctima en los lugares de Internet en los se relaciona de manera habitual provocándole una sensación de completo agobio.

SÍNTOMAS DEL CIBERACOSO O CIBERBULLYING

Cuando se produce el ciberacoso se van a presentar una serie de síntomas que pueden dar pistas a familiares y profesorado de que algo le está sucediendo a la persona, teniendo en cuenta que cuanto más tiempo esté expuesto al ciberbullying, más graves serán los síntomas, como estrés o ansiedad, acompañados de sentimientos de impotencia, ira, fatiga y desánimo generalizado.

Además de las consecuencias en la vida privada de la persona acosada se van a mostrar una serie de mermas en las relaciones sociales, tanto familiares como con los compañeros y compañeras; igualmente el desempeño escolar va a reducirse debido a esta falta de interés y fatiga que le acompañan. Es precisamente esta repentina bajada del rendimiento lo que puede dar pistas a los padres o al profesorado sobre que algo no va bien.



Se va a producir un descenso en la autoestima de la persona, con sentimientos de indefensión y de culpa, al ver cómo se ataca a su vida íntima y personal, sin saber cómo ponerle freno; pudiendo generar cambios en la personalidad de la persona acosada, apareciendo actitudes hostiles, suspicaces y hasta obsesivas.

Si se mantiene el ciberacoso en el tiempo, estos síntomas pueden traducirse en verdaderas enfermedades, ya sean físicas, debido a la somatización de la presión, la falta de sueño o dolores tensionales; e incluso psicológicas, causadas por episodios depresivos que pueden desencadenar en un trastorno de depresión mayor o por la ansiedad, propiciando un trastorno por estrés postraumático.

¿QUÉ HACER CUANDO SE DETECTA CIBERACOSO?

Cuando se empiezan a recibir amenazas o insultos a través de la red, o conoce a alguien que lo recibe, es importante que se le **comunique a una persona que pueda poner freno a dicha situación**, ya sea al profesorado o a los padres, en caso de una persona menor. Ambos deberán adoptar las medidas oportunas que pueden ir desde la retirada del acceso a Internet al menor, como la denuncia pertinente ante los juzgados para que las autoridades adopten las medidas oportunas.



Para ello cada país está desarrollando su propio plan de actuación ante los casos de ciberacoso o cyberbullying, donde se coordinan los cuerpos judiciales y policiales, identificando al agresor o agresora y adoptando primero medidas disuasorias, y en caso de no cesar el acoso, otras de tipo penal que pueden llevar incluso a la privación de libertad.

CONSEJOS PARA PREVENIR EL CIBERACOSO



A continuación, te planteamos algunos **consejos** a seguir para prevenir el ciberacoso o *ciberbullying* y los efectos negativos que puede conllevar sufrirlo:

- ◆ Es importante que te comuniques con aquellas personas que conozcas, y que restringas a ella el acceso a tu información personal.
- ◆ No aceptes invitaciones por Internet de personas desconocidas o bloquea el acceso a aquellas que no te interesen.
- ◆ Ten cuidado con los mensajes, fotografías, videos o información personal (direcciones, teléfono...) que publiques y con quién la compartas, ya que podría ser utilizada por terceros en tu contra.
- ◆ Si empiezas a recibir mensajes insultantes o que te molesten en su contenido, corta toda comunicación con esa persona, e informa de ello a la autoridad competente.
- ◆ Guarda los mensajes inadecuados para poderlos poner a disposición de la autoridad competente para que actúe si así lo considera oportuno.
- ◆ Igualmente, si ves que es otra persona está sufriendo el ciberacoso no participes de él ni cierres los ojos, avisa a tus padres o profesorado para frenar el sufrimiento de la persona acosada.
- ◆ No te fíes de los regalos o propuestas sospechosas de personas desconocidas, ni conciertes citas con ellos o ellas.
- ◆ No le sigas el juego al acosador o acosadora. Si te sientes presionado o insultado por alguien no devuelvas el golpe o le insultes tú, porque sólo conseguirás alargar el acoso o hacerlo más violento aún.
- ◆ Trata con personas que puedan estar preparadas, ya sea por su edad o por su profesión sobre el asunto, para que te dé indicaciones claras sobre los pasos a seguir para frenar el ciberacoso.
- ◆ Sigue las orientaciones recibidas por esa persona experta, y suprime de tu red de contactos a quien no te interese mantener.
- ◆ También puede ser útil informar a los proveedores de servicios a través de los cuales se haya sufrido el ciberbullying (compañía de Internet, canal de chat,

Facebook, Instagram, etcétera) de las actuaciones o mensajes inadecuados para que veten dichos contenidos o a la persona acosadora si lo consideran oportuno.

DECÁLOGO PARA UNA VÍCTIMA DE CIBERBULLYING



Cada caso y persona es diferente.

Por ello, estas indicaciones pretenden ser de ayuda, de forma completa o parcial, en los sucesos más comunes:

- ◆ **Pide ayuda.** A tus padres o, en su defecto, a una persona adulta de confianza. Asegúrate de que esa persona conoce y entiende estas pautas para que ambos podáis remar en el mismo sentido y para que, en su ánimo de protección, no haga cosas que acaben siendo perjudiciales.
- ◆ **Intenta no responder a las provocaciones.** Hacerlo no te ayuda en nada y, sin embargo, es un estímulo y una ventaja para quienes te acosan. Mantén la calma y no actúes de forma exagerada o impulsiva en ningún caso.
- ◆ **No hagas presunciones.** Puede que ni las circunstancias ni las personas que parecen implicadas sean como aparentan. Mantén un margen para la duda razonable porque actuar sobre bases equivocadas puede agravar los problemas y crear otros nuevos.
- ◆ **Trata de evitar aquellos lugares en los que eres asediado en** la medida de lo posible hasta que la situación se vaya clarificando. Si se trata de redes sociales o comunidades online no te será difícil. Si el acoso llega por el teléfono móvil, no descartes cambiar de número.
- ◆ **Cuanto más se sepa de ti, más vulnerable eres y más variado e intenso es el daño que pueden causarte.** ¿Imaginas una mentira ridiculizándote construida sobre datos privados reales escrita en tu muro? ¿qué pasaría si alguien, haciéndose pasar por ti, insulta a tus amistades? Es momento, por lo tanto, de cerrar las puertas de tu vida online a personas que no son de plena confianza. Para ello:

- **Evita intrusos.** Para ello debes realizar, en orden, estos pasos:
 - 1.- Realiza un chequeo a fondo de tu equipo para asegurarte de que no tienes software malicioso (troyanos, spyware...) que puede dar ventajas a quien te acosa. Es importante. Dispones de herramientas gratuitas para ello en la dirección www.osi.es.
 - 2.- Cambia las claves de acceso a los servicios online que usas, pero nunca antes de haber realizado el paso anterior. Recuerda que deben ser complejas de adivinar y llevar combinados números y letras.
- **Depura la lista de contactos.** Revisa y reduce la lista de contactos que tienes agregados en las redes sociales (o en otros entornos sociales online).
- **Reconfigura las opciones de privacidad** de las redes sociales o similares en las que participes y hazlas más estrictas. Asegúrate de que sabes bien cómo funcionan estas opciones y sus implicaciones.
- **Comprueba que cuentan de ti online.** Busca la información sobre ti publicada otras personas y trata de eliminarla si crees que puede ser utilizada para hacerte daño.
- **Revisa la información que publicas** y quién puede acceder a ella y poner, a su vez, al alcance de terceras personas.
- **Comunica a tus contactos** que no deseas que hagan circular informaciones o fotografías tuyas en entornos colectivos.
- **Ejerce tu derecho sobre la protección de datos personales.** Tú decides el uso que se puede hacer de ellos, incluyendo tu fotografía.
- ◆ **Guarda las pruebas del acoso** durante todo el tiempo, sea cual fuere la forma en que éste se manifieste, porque pueden serte de gran ayuda. Trata también de conocer o asegurar la identidad de los autores pero, en todo caso, sin lesionar los derechos de ninguna persona.
- ◆ **Comunica a quienes te acosan que lo que están haciendo te molesta** y pídeles, sin agresividad ni amenazas, que dejen de hacerlo. Recuerda que no debes presuponer hechos o personas en tu comunicación, por lo que debes medir muy bien cómo lo haces, sin señalar a nadie en público, pero a la vez tratando de asegurarte de que se entera la persona o personas implicadas.
- ◆ **Trata de hacerles saber que lo que están haciendo es perseguible por la Ley** en el caso de que el acoso persista. Les puedes sugerir que visiten webs como www.e-legales.net o www.ciberbullying.net para que lo comprueben por sí mismos.

- ◆ **Deja constancia de que estás en disposición de presentar una denuncia**, si a pesar del paso anterior continúa el acoso. Manifiesta que cuentas con pruebas suficientes recopiladas desde el inicio y que sabes cómo y dónde presentarlas. Debes indicar que, si el acoso persiste, te verás obligado a acudir a la policía.
- ◆ **Toma medidas legales** si la situación de acoso, llegado este punto, no ha cesado.



El orden en que se toman las medidas es importante. No obstante, la gravedad de los hechos en algunos casos puede requerir acelerar la ejecución de determinados pasos, reducir el intervalo entre ellos o directamente obviarlos.



En casos extremos, la solicitud de ayuda a la policía debe ser inmediata.



PARA SABER MÁS

Enlaces

<http://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/trabajo-y-tiempo-libre/ciberacoso-o-ciberbullying-9723> (Dr. Juan Moisés de la Serna, Doctor en Psicología)

<https://www.pantallasamigas.net/ciberbullying/>

<http://www.ciberbullying.com/cyberbullying/>

<http://ciberacoso.net/ciberacoso-consejos/>

<http://comein.uoc.edu/divulgacio/comein/es/numero06/articles/Article-Maria-Angels-Viladot.html>

<https://lasdisidentes.com/recursos-e-informacion-sobre-el-ciberacoso/>

<http://actividadesextraescolarescantabria.es/guia-ciber-acoso/>

Tutoriales

<https://www.youtube.com/watch?v=7t5voTgiSh8>

<https://www.youtube.com/watch?v=bfUDw-0IHFk>

<https://www.youtube.com/watch?v=GRfQnuDKRsA>