

¿Qué es el ciberacoso?

Uso de medios digitales (redes sociales o videojuegos, por ejemplo), por parte del agresor, con la intención de acosar psicológicamente a su víctima. En caso el agresor tenga la misma edad y comparta el mismo contexto social que la víctima se denominará "ciberbullying".

¿Cómo puedo identificar si estoy siendo víctima de ciberacoso?

Ten presente estas señales:



Miedo a contar a tus padres o compartirlo con amigos cercanos.



Minimizar las acciones del agresor (mensajes hirientes, amenazas o llamadas insistentes, por ejemplo).



Intranquilidad al recibir nuevos mensajes del agresor.



Sensación de "no sé qué hacer" frente a los comentarios del agresor.



Miedo a participar en espacios sociales o virtuales donde frecuenta el agresor.

¿Qué consecuencias puede tener el ciberacoso en nuestro bienestar?

Aislamiento social

Depresión

Alteraciones de sueño

Ansiedad

Conducta Suicida

¿De qué manera debo manejar este tipo de situaciones si me suceden a mí o le suceden a un amigo(a)?



Bloquear las cuentas de los ciberacosadores.



Denunciar a los ciberacosadores ante los servicios, como Facebook, Twitter, entre otros.



Proteger todas las contraseñas y dispositivo móvil mediante una contraseña robusta.



No compartir o publicar fotos íntimas en redes sociales.



Compartir con padres o amigos cercanos lo sucedido para valorar mejor las acciones del potencial agresor y recoger recomendaciones.



Si el agresor es identificado y forma parte de la institución donde estudias o laboras, denuncia con las autoridades. Así detendrás el ciberacoso hacia tí y de muchas personas más.