

# ¿Me acosan?...

## Ciberbullying

**El ciberacoso** es una agresión psicológica en la que uno o varios chicos molestan como diversión a alguien por medio del chat, red social, cel o mail.



HAY  
SOLUCIÓN  
A ESTA  
PRÁCTICA.

**Internet es una extensión de nuestras actividades**, porque llegando a casa seguimos en contacto con nuestros amigos, y si bien puede resultar de gran utilidad para las chicas populares, para otras se convierte en un nefasto medio para que sus problemas escolares diarios las sigan persiguiendo. Porque las chicas acosadas por sus compañeros, ahora también tienen que sufrir la mala leche y la violencia fuera del salón de clases. **Esconderse tras el anonimato virtual da a los acosadores una supuesta valentía para agredir a sus víctimas.** Debemos ponernos las pilas y pensar antes de actuar, porque el ciberacoso está cañón, genera las mismas consecuencias negativas en los chicos y chicas que si los agrediéramos frente a frente.

# ¿Qué tipos de ciberacoso hay?

► **DIVULGAR IMÁGENES/VIDEOS NO AUTORIZADOS:** subir fotos comprometedoras, manipuladas, vídeos de maltrato o ridículo.

► **ABRIR CUENTAS NO DESEADAS:** dar de alta un perfil de la víctima con la intención de difamarla y ridiculizarla. Si de por sí está del nabo este tipo de acciones, es mucho más hiriente cuando se trata de páginas en las que se califica el aspecto físico; en estos casos, otros chicos son cómplices del maltrato votando negativamente y a través de comentarios ofensivos.

► **USURPACIÓN DE IDENTIDAD:** Se utiliza el nombre de la víctima en un perfil falso para provocar e insultar y así crearle enemistades o enfrentamientos que no se merece.

► **DIFUNDIR DATOS PRIVADOS:** publicar el número de celular de la víctima, mail o dirección para exponerla en servicios no deseados o molestos.

► **INICIAR RUMORES DAÑINOS:** publicar rumores falsos sobre el acosado, con el objetivo de ponerlo en ridículo o enfrentarlo a terceras personas y buscando que otros tomen represalias contra la víctima.

► **ENVIAR COMENTARIOS HIRIENTES:** criticar, insultar o herir escribiendo en las redes sociales. Estas situaciones enfrentan a las chicas que las sufren a mostrar una personalidad insegura, a padecer crisis depresivas que pueden ser muy graves, además de que la ansiedad ante la idea de acudir al colegio, la vergüenza y la impotencia llevan a que hasta 1/4 parte de los acosados tengan ideas suicidas.

## ¿Qué hacer si soy víctima de ciberacoso?

- **No contestes mensajes que te hagan sentir mal.** Cuando caemos en el juego, animamos a quien nos molesta a seguir haciéndolo.
- **No muestres que te afecta.** Eso es lo que el agresor pretende, no le des esa satisfacción. Aun si te sientes verdaderamente mal, no dejes que él lo note.
- **Guarda los mensajes.** No los leas si el remitente con anterioridad te ha ofendido, pero guárdalos como prueba del acoso, así podrás usarlos cuando busques ayuda.
- **Cuéntaselo a alguien de toda tu confianza.** Platicar tu experiencia con alguien que te apoye emocionalmente te dará la fortaleza de seguir sin hacer caso a esas personas mala leche. Juntos encontrarán posibles soluciones al problema y no te sentirás sola ni perdida.
- **Bloquea al remitente.** Dile "adiós" a todo lo que te moleste, identifícalo y no lo aceptes en ninguna red social.
- **Si eres una víctima todo el tiempo.** Es momento de contarle lo que te ocurre a un adulto.
- **Confía en ti y no creas en todo lo que te dicen.** No te dejes llevar por las típicas personas perdedoras que sólo se sienten importantes hiriendo a otros.



## ¡NO LO OLVIDES!

NO TIENES LA CULPA DE SER AGREDIDA.  
NO DEBES HACER FRENTE A ESTA SITUACIÓN SOLA.  
TÚ NO ERES LA DEL PROBLEMA, EL AGRESOR ES EL DEL PROBLEMA.



# ¿Cómo puedo ayudar a alguien que es acosado?



**3** Si el colegio tiene un programa de informe de agresiones, aunque el acoso no sea dentro de las instalaciones, úsalo sin dudar. El orientador o psicólogo puede ayudar tanto a la víctima como al agresor.

**1** Si llegas a leer algún tipo de agresión, apoya a la víctima deteniendo los comentarios. Decirle "esto no es gracioso" o "ya basta", en ocasiones es más que suficiente. Algunos chicos, al sentirse descubiertos o juzgados, pierden el interés.

**4** Si sientes que no puedes hacer nada, platica con un adulto; dos cabezas piensan mejor que una.

**2** Haz que el agresor sepa que lo que está haciendo es estúpido y malo. Algunas veces actuamos sin pensar en el daño que ocasionamos, y al momento de saberlo, se cambia de actitud.

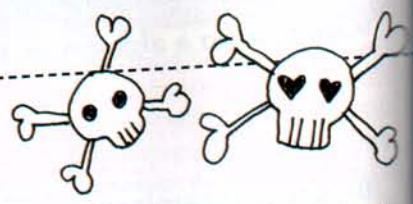
**5** Si ves a alguien que sufre una y otra vez las agresiones de otros, bríndale tu amistad; sentirse apoyado o querido puede mejorar como no tienes idea su estado de ánimo.

**6** Si no quiere hablar con nadie por miedo a empeorar su situación, ofrécele hablar con alguien en su nombre. A veces ni siquiera se atreven a comentarlo, y es normal, les da pena y les duele reconocer que están en un caso de indefensión que refleja debilidad. Sin embargo, es necesario que el maltrato salga a la luz.

**7** Aconseja, a quien recibe las agresiones, que se lo cuente a sus padres o a un maestro para aumentar su autoestima.

**8** Involucra a tanta gente como puedas, platica con otros amigos para que los apoyen. Acuérdate que "la unión hace la fuerza".

**9** No recurras a la violencia contra los agresores. Es posible que por hablar o ayudar a alguien, hayas dado pie a que el agresor quiera irse contra ti. Pero si no le muestras emociones negativas, se olvidará de agredirte. Si te muestras firme y segura, no habrá de qué preocuparse.



## Y para los que acosan...

El acoso personal o cibernético no es la mejor forma de diversión, el ridiculizar a otros o tratarlos mal no te hace mejor, al contrario. Si todo el tiempo quieres ser el centro del universo y no tomas en cuenta a otros, todos terminan por alejarse de ti. Sé más inteligente, si eres mala onda lo único que lograrás es hartarlos. Ganarías más si dejas las malas vibras

a un lado y te preocupas por alguien más aparte de ti. Ser la más popular no tiene nada que ver con ser mala onda y hacer sentir pésimo a los demás, ¡jinténtalo! **Respetar a los demás y respetarte a ti misma.** El estar conectado en la red es muy real, aunque no siempre parezca así; trata a las personas como te gustaría que te trataran a ti.