



PARA | PIENSA | CONÉCTATE®



# Conéctate contra el ciberacoso en la red (Familias)

ORGANIZA

**CIBER**  
VOLUNTARIOS.org

CON EL APOYO DE



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

[www.parapiensaconectate.es](http://www.parapiensaconectate.es)

## ¿Qué vamos a ver?

En esta guía vamos a tratar de explicar en qué consiste el ciberacoso, cuáles son sus consecuencias y cómo prevenirlo.

Los contenidos a tratar serán los siguientes:

- Qué es el ciberacoso
- Consecuencias del ciberacoso
- Prevención del ciberacoso
- Conclusiones

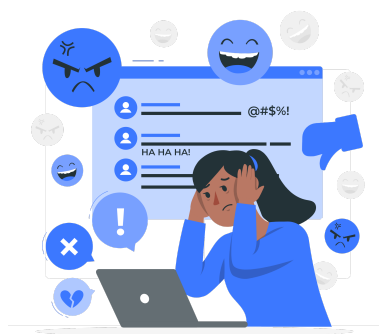
## Qué es el ciberacoso

El ciberacoso consiste en acosar, amenazar, humillar, vear o molestar de forma intencional y repetida a otros menores mediante el uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC).

### Dónde se produce el ciberacoso: TIC

Se produce a través de dispositivos electrónicos como smartphones, tabletas, ordenadores, videoconsolas, etc. Los medios más comunes son:

- Llamadas.
- Mensajes de WhatsApp.
- Redes sociales.
- Correo electrónico.
- Chats/foros/webs.
- Juegos en línea.



## Diferencias entre ciberacoso escolar y acoso escolar *offline*

Las principales diferencias con el acoso que se produce en los centros educativos (*offline*) es que el ciberacoso no requiere de un contacto directo, por lo que:

- Los acosadores pueden ser anónimos.
- El acoso dura 24 horas, 7 días a la semana.
- La percepción del daño causado es menor.
- El ciberacoso tiene un componente de invencibilidad y viralidad importantes que lo hacen aún más dañino para las víctimas.

**Al darse fuera de un lugar físico, al contrario que el acoso escolar, no tiene límites de influencia**

## Qué tipo de ataques se realizan

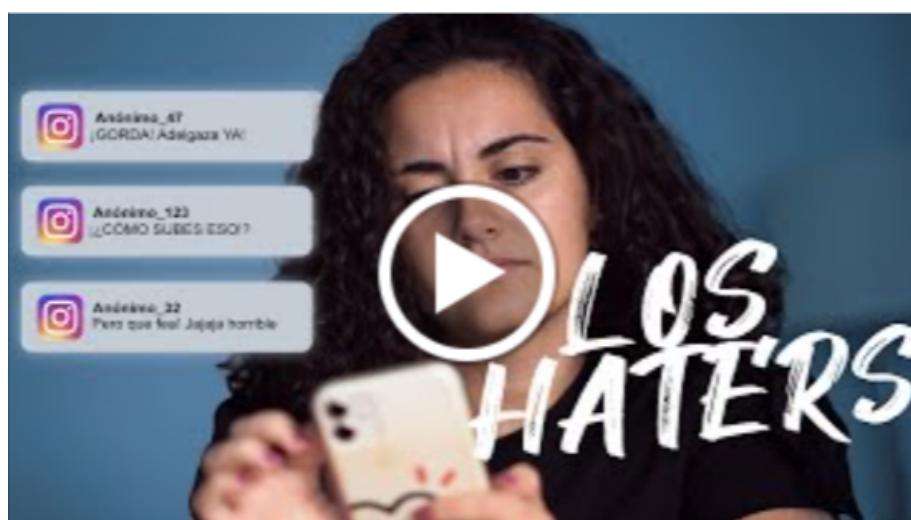
Además, existen diferentes tipos de ciberacoso, dependiendo de su intensidad, intencionalidad y ejecución:

- Directos: insultos, amenazas y acciones dirigidas contra otro menor.
- Públicos: rumores, blogs, publicaciones vejatorias sobre otro menor.
- De terceros: suplantación de identidad, perfiles falsos, todo ello para hacer que otros ataquen al acosado.



## Perfiles de los implicados

- Acosadores: no hay un perfil único. Cualquiera puede ser un acosador en un momento dado. Incluso cuando pensamos que solo son bromas, no somos conscientes del daño que provocamos y nos convertimos en un acosador.
- Acosados: no hay un perfil único tampoco. En un momento dado, cualquiera puede ser víctima de ciberacoso.
- Espectadores: juegan un papel crucial, ya que su fuerza como grupo puede envalentonar al acosador o proteger y ayudar a la víctima rechazando al acosador y su comportamiento.



### ¿Qué debería hacer Laura?

Guíala en el reto interactivo de **#ParaPiensaConéctate** para que tome las decisiones correctas para su bienestar digital:

<https://bit.ly/3BR24mX>

## Consecuencias del ciberacoso

El ciberacoso produce en la víctima consecuencias indeseadas, tanto físicas como emocionales, que pueden afectar profundamente a su vida:

- Cambios físicos y de tipo emocional: frecuentes dolencias, sentimiento de soledad, tristeza, ira, alteraciones del sueño y alimentación, estrés.
- Cambios en el entorno académico: baja el rendimiento escolar, falta de concentración y sin ganas de ir al colegio.
- Cambios de conducta y en las relaciones sociales: aislamiento social, apatía y problemas para relacionarse.

### Por qué debe evitarse

Estas situaciones generan una enorme sensación de desprotección en la víctima. Además, se producen en edades en las que las víctimas son más vulnerables, ya que su madurez está en pleno desarrollo:

- Su socialización puede verse afectada.
- Aparición de complejos.
- Falta de autoestima.



**Es necesario prevenir conductas de riesgo en Internet** como el ciberacoso y la violencia de género digital, para que la red sea un entorno seguro y saludable para todas y todos.

<https://www.youtube.com/watch?v=jdl6Rt6tsjo>

## Prevención del ciberacoso

### Signos/señales para detectar el ciberacoso en un menor

Si alguien en tu entorno es víctima de ciberacoso, hay ciertos indicios que pueden ayudarte a detectarlo y a tomar medidas:

- Parece deprimido, triste, enfadado o frustrado después de usar internet.
- Parece nervioso cuando usa algún dispositivo tecnológico.
- Deja de usar sus dispositivos inesperadamente.
- Cambia rápidamente de pantalla o esconde su dispositivo.
- Usa sus dispositivos toda la noche.
- Se preocupa mucho si no puede usar sus dispositivos.
- Parece usar muchas cuentas o una cuenta que no es suya.
- Evita hablar de su actividad en línea.
- Se vuelve mucho más tímido.
- Tiene miedo de ir a la escuela.
- Parece nervioso en la escuela o fuera de ella.
- Asustado y con pérdida de confianza.
- Puede llegar a tener pensamientos de autolesionarse.



### Perfiles con mayor riesgo de sufrir acoso escolar

Existen algunos perfiles que, desgraciadamente, son más propensos a sufrir ciberacoso. Si conocemos mejor sus características podremos ayudarlos a prevenir situaciones indeseadas:

- Si han sufrido acoso escolar previo, ya que el acoso online lo agrava.
- Si tienen pocos amigos o una red social escasa.
- Si tienen baja autoestima.
- Incapacidad de autodefensa.
- Sufren otros problemas asociados: hogar desestructurado.

- Hechos puntuales llamativos, como por ejemplo: ser nuevo en el centro, tener algún rasgo diferenciador o necesidades especiales.
- Por su orientación sexual.

### **Actuación ante un caso: qué deben hacer los adultos**

- Formarles y asesorarles en el uso seguro de internet.
- Mostrarles su apoyo, hacerles sentir seguros.
- Concretar con los menores qué hacer y cuándo; el uso de la tecnología conlleva ciertas reglas, responsabilidades y precauciones.
- Informar e involucrar siempre al entorno familiar del agresor y de la víctima, así como a las autoridades y servicios competentes.
- Establecer unas pautas básicas sobre el buen uso de dispositivos electrónicos.
- Estar atentos, preguntar sobre qué hacen los menores en internet.
- Generar confianza y un ambiente adecuado para que el menor hable con los adultos.
- Explicar qué es el ciberacoso, cómo se produce, qué consecuencias tiene, cómo prevenirlo, etc., para que aprendan a identificarlo.

## **Conclusiones**

- Las tecnologías son herramientas, no causas.
- Presta atención a las señales para detectar el ciberacoso en los menores de tu entorno
- Conoce en profundidad cuáles son los perfiles con mayor riesgo de sufrir acoso escolar
- Enseña a los menores a tener una actitud positiva en redes sociales
- Insta a los menores a vigilar su privacidad y lo que publican