



Digipadres

UNA INICIATIVA DE **saferkidsonline** by **eset**



El bullying en Internet:
qué es el ciberacoso y cómo detenerlo

No hay dudas de que la pandemia ha digitalizado más que nunca la vida cotidiana. Los teléfonos móviles y las computadoras se volvieron las herramientas de socialización más poderosas de la actualidad virtualizando la mayoría de nuestros encuentros con familiares y amigos. Pero no solo los encuentros amigables se digitalizaron. Lamentablemente el bullying a través de Internet, también existe como parte de la nueva normalidad.

A través del tiempo, el bullying ha evolucionado adaptándose a los cambios del mundo y, desafortunadamente, la tecnología ahora juega un rol importante en varias formas de acoso entre jóvenes. Porque, a diferencia del bullying en mundo real, **el acoso cibernético puede ocurrir en cualquier lugar y en cualquier momento**, a través de teléfonos, computadoras y consolas de juegos.

Un tercio de todos los usuarios de Internet son niños por lo que su presencia es importante. **El anonimato, la facilidad de acceso y abundancia de interacciones online puede provocar que las personas que acosan y hieren a otros se sientan alentadas a hacerlo.** Ahora que la virtualidad forma una parte crucial en nuestra vida, es de suma importancia entender cuáles son las formas más comunes de ciberacoso para poder unirnos contra ellas y ayudar a mantener seguros a los jóvenes en Internet. Es importante entender que el acoso no es un problema que pueda ser resuelto por una sola persona; es fundamental que todos trabajemos juntos para combatirlo.

Por este motivo, desde ESET les explicamos los conceptos más importantes del ciberacoso: **qué es, cómo se manifiesta, por qué es importante conocerlo y, sobre todo, cómo detenerlo.**

Las formas más comunes de acoso en Internet

Ciberacoso

El ciberacoso o cyberbullying es definido por la ONU como **“acoso o intimidación por medio de las tecnologías digitales que busca atemorizar, enfadar o humillar a otras personas”**. Este comportamiento puede encontrarse en prácticamente todas las redes sociales (incluyendo Facebook, Twitter, Reddit e Instagram), en las plataformas de mensajería como WhatsApp, las plataformas de juegos y en múltiples sitios de Internet.

Algunos ejemplos para entender este tipo de acoso pueden ser:

- » **La difusión de fotografías sin consentimiento de su protagonista**
- » **Mensajes hirientes o amenazas a través de las plataformas de mensajería**
- » **Hacerse pasar por otra persona y enviar mensajes agresivos desde esa cuenta falsa.**

Con todas estas herramientas disponibles, el ciberacoso puede esparcirse rápidamente, con bullies acosando a sus víctimas a través de múltiples plataformas, dejándolos con la sensación de que no hay escapatoria posible. Pueden sentirse



indefensos, como si no hubiera nada que pudieran hacer para prevenir estas agresiones... pero en realidad este no es el caso.

En la mayoría de las redes sociales se puede reportar cualquier cosa que pueda generar malestar, ya sean fotos compartidas, rumores maliciosos o comentarios agresivos. En muchos países, el acoso, incluso en Internet, es un crimen y es tomado seriamente por la ley; hay numerosas líneas de ayuda dedicadas a ayudar personas víctimas de acoso e incluso puedes llamar a la policía.

Para aprender más sobre el ciberacoso cliquea [aquí](#).

Trolling

Los trolls en Internet son personas que postean intencionalmente mensajes provocativos y ofensivos en los contenidos de otras personas para molestarlos. **Estos comentarios usualmente se enfocan en cuestiones físicas o personales de**

la víctima basándose en cuestiones racistas, misóginas, homofóbicas y gordofóbicas, entre otras. Los trolls usualmente se sienten más cómodos diciendo estas cosas horribles porque pueden hacerlo desde el anonimato del Internet, y comentan cosas que no dirían en el mundo real. El efecto del trolling puede implicar ansiedad en las víctimas y menoscabo de su autoestima.

Uno de los consejos más importantes para aquellos que están sufriendo trolling es **no responder estos comentarios.** Defenderse o discutir con los trolls puede ser tentador pero es **importante saber que ellos están justamente buscando atención y negarles la respuesta puede ser una poderosa herramienta contra sus comentarios.**

Además, las víctimas de trolling pueden bloquear cuentas que estén dejando comentarios agresivos, lo que significa que no podrán comentar más en su cuenta.



Claves para detectar y detener el ciberacoso

Puede ser difícil distinguir las típicas problemáticas adolescentes de los síntomas del ciberacoso, así que hay que prestar atención a cualquier sospecha.

Estas señales pueden ser claros indicadores de bullying:

- » Cambios físicos visibles
- » Repentinos cambios de humor o pérdida de interés en actividades habituales
- » Fingir enfermedad para evitar ir a la escuela
- » Eliminación de sus cuentas de redes sociales
- » Aislamiento social anormal
- » Pérdida o extravío de objetos en situaciones extrañas

Si un niño está manifestando estos síntomas, vale la pena sentarse y preguntarles si sienten que están siendo acosados, ya sea vía Internet o en la vida real. Es importante asegurarles que pueden confiar en ti sin sentirse amenazados o juzgados, y que estarás ahí para ayudarlo a resolver cualquier problema que esté experimentando.

Una vez que sepas cuál es el problema, puedes darle consejos claros sobre cómo solucionarlo. El primer paso es demostrarle cómo lidiar con un bully virtual, por ejemplo, bloqueando y reportando el contenido. En segundo lugar, concientizar sobre la importancia de la privacidad, explicar por qué no deberían hablar con usuarios que no conocen en

la vida real y cómo su perfil debería ser solo visible para sus amigos.

El diálogo es indispensable porque no solo ayuda a minimizar las chances de que tus hijos sean víctimas de bullying, sino que también previene que puedan convertirse en los victimarios del acoso cibernético, pudiendo causar malestar y consecuencias psicológicas a otros niños a través de la web.

Además de hablar y concientizar para que los niños entiendan las causas y consecuencias de este tipo de conductas, es importante utilizar las herramientas digitales aliadas de la seguridad para incrementar la protección. Una gran opción para el cuidado de los niños en Internet es la aplicación de **ESET Parental Control**. Los controles parentales permiten filtrar el contenido que los niños pueden ver, denegando el acceso a imágenes y videos inapropiados que podrían ser enviados por acosadores cibernéticos.

La aplicación también permite filtrar las aplicaciones según la edad del niño. Además, el control de uso restringe la cantidad de tiempo que tienen los niños para usar sus dispositivos, lo que puede ser un elemento clave para mitigar serias amenazas cibernéticas. Limitar el tiempo de uso puede ayudar a prevenir la adicción a Internet, brindar a los jóvenes una perspectiva más amplia y evitar que se sientan abrumados si se enfrentan al ciberacoso.

Sí, el ciberacoso existe... ¡Pero esto no significa que no podamos hacer nada al respecto! Prestar atención a las señales y comportamientos de los niños cuando usan Internet, entablar diálogos permanentes sobre las amenazas de la web y utilizar las herramientas digitales necesarias para asegurar la seguridad de los niños son las claves para evitar que bullying siga creciendo, permitiendo que los niños y adolescentes disfruten de lo bueno del Internet sin preocupaciones.

Queremos que más **Digipadres** potencien a los niños
y les enseñen a navegar seguros.

¿Estás listo para acompañarnos en este desafío?

www.digipadres.com