

¿Qué es el ciberbullying?

ESCUELA MEDIA Y SECUNDARIA

El ciberbullying o bullying cibernético sucede cuando una persona utiliza Internet o mensajes de texto para herir deliberadamente a otra persona una y otra vez con palabras, acciones o comportamientos.

Roles

Agresor: persona que tiene malas intenciones de herir o dañar a otra persona con palabras, acciones o comportamientos.

Víctima: persona que es objeto de una acción intencionalmente hiriente.

Espectador pasivo: persona que es testigo de bullying cibernético, pero no hace nada para ayudar.

Defensor: persona que ayuda cuando es testigo de casos de bullying cibernético en su comunidad.

¿Qué hago si soy víctima de ciberbullying?

Nadie merece ser víctima de tal acoso. Sin embargo, lamentablemente sucede: el 52% de ustedes han informado ser víctimas de bullying cibernético.¹ Si tú lo eres, intenta recordar:

- **Tienes derecho a ser respetado.** Mereces ser tratado con respeto por tus compañeros y amigos. Aunque sea difícil, ignora los insultos, las humillaciones o los comentarios crueles. Las palabras duelen, pero no te definen.
- **No reacciones de manera agresiva.** Recuerda que un error no se arregla con otro. Si alguien te hace víctima de bullying cibernético, no intentes jugar el mismo juego que tu agresor. En general, es mucho mejor ignorar a los agresores. Con el tiempo, la mayoría se aburre y se da por vencida. Si eso no funciona, pide ayuda a los adultos.
- **Guarda las pruebas.** Copia, guarda, imprime o toma capturas de pantalla de cualquier imagen o mensaje ofensivo para mostrárselo a un adulto confiable en caso de que el ciberbullying no se detenga.
- **Bloquea al agresor cibernético.** Considera cambiar tus configuraciones de seguridad. Elimina al agresor de todas las listas de amigos. Luego de guardar las pruebas, denuncia las publicaciones como inapropiadas. Aunque sea difícil, no vuelvas a mirar los mensajes: simplemente elimínalos.
- **Busca aliados.** No olvides apoyarte en un amigo y hablar sobre cómo te sientes con alguien que te escuche. Además, hay muchos grupos en línea y en persona a los que puedes recurrir para recibir apoyo.
- **Cuéntale a un adulto de confianza.** Cuéntale a uno de tus padres, a un entrenador, maestro, familiar, vecino o a otro adulto de confianza. Es más difícil sobrellevar la situación si intentas enfrentarla solo. Muchos adultos ya han pasado por eso y tienen historias personales y sabiduría para compartir.

¿Qué hago si conozco a alguien que es víctima de ciberbullying?

Esta práctica empeora el entorno en general, tanto en la escuela como en la comunidad. Hay diferentes maneras de demostrar apoyo, aunque tú no seas víctima. Recuerda:

- **No seas un espectador pasivo.** Si no haces nada, eres parte del problema. Piensa de qué maneras puedes ayudar a la víctima. La mayoría de las escuelas te permiten denunciar el incidente, ya sea personalmente o de forma anónima. Y hazle saber a la víctima que estás a su lado para apoyarla.
- **Apoya a la víctima.** Puedes evitar ser un espectador pasivo al escuchar y consolar a la víctima. Ayuda a la víctima a buscar un adulto confiable que la pueda ayudar a mejorar la situación. Es más fácil enfrentarse al ciberbullying si cuentas con el apoyo de alguien.
- **Sé un defensor.** Si te sientes cómodo, dile al agresor que se detenga. Dile claramente que crees que lo que está sucediendo está mal. Sin embargo, debes informarle a un adulto confiable lo que sabes o viste.
- **Crea una campaña de amabilidad.** ¡Responde con amabilidad! Busca a otros estudiantes interesados e invítalos a formar un equipo para promover la amabilidad en tu escuela. Resalta y celebra a aquellas personas que realicen actos espontáneos de amabilidad para con los demás en tu escuela. Y recuerda a tus compañeros (y a ti mismo) que deben mantenerse seguros y actuar de manera responsable y respetuosa cuando estén en línea.

¹ 2014, Informe del Servicio de Asesoramiento sobre las estadísticas del bullying cibernético, www.NoBullying.com