CÓMO PREVENIR EL CIBERACOSO Y OTROS RIESGOS Y VIOLENCIAS ONLINE

Redes con corazón
#TePongoUnReto

Fundación Gestión y Participación Social

Comunidad de Madrid

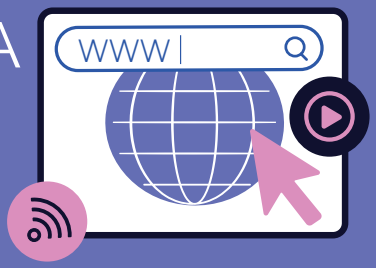
INTERNET... **¿QUÉ NOS OFRECE?**

¡Aprendamos a sacarle partido!

- Relacionarnos y comunicarnos con amistades y familia.
- Hacer trabajos de clase, aprender, informarnos de lo que ocurre en el mundo.
- Conocer gente interesante con la que compartimos intereses y aficiones.
- Ver vídeos y fotos, escuchar música, compartir y crear contenidos.
- Desarrollar habilidades y conocer herramientas para nuestras aficiones, como la música, el graffiti, la creación de animes, las manualidades, los experimentos científicos...

Si hacemos un uso crítico, seguro y responsable, Internet es una herramienta de gran utilidad. Pero también existen riesgos que debemos saber identificar y prevenir.

LA OTRA CARA DE LA MONEDA...**RIESGOS EN INTERNET**



Contenidos inadecuados

- ✘ Contenido racista, xenófobo, machista, de desprecio hacia las personas con discapacidad o del colectivo LGTBIQ+.
- ✘ Pornografía.
- ✘ Apuestas.
- ✘ Retos o challenges peligrosos.
- ✘ Informaciones que incitan al suicidio, las autolesiones, la bulimia o la anorexia.
- ✘ Estafas, robo de datos o publicidad engañosa.

Lo que ves en estas páginas ofrece una imagen distorsionada de la realidad. Si no aplicamos una mirada crítica refuerza estereotipos, nos puede llevar a realizar conductas de riesgo para nuestra salud o fomentar actitudes sexuales agresivas.

- ✔ Abandonar la página, por el contenido, los riesgos al dispositivo y la privacidad.
- ✔ Avisar a un adulto, como familiares, profesores/as o alguien en quien puedas confiar.
- ✔ Denunciar y/o bloquear la URL, el perfil o la cuenta.
- ✔ Instalar software de control parental o filtros de contenido.

Identidad digital

Las informaciones o publicaciones compartidas van configurando nuestra huella digital.

Las interacciones generadas en las redes sociales (likes, comentarios, seguidores/as, visualizaciones) pueden demandar atención constante o necesidad de aprobación que no siempre es satisfecha y generan frustración, decepción o ira. ¡En la amistad importa más la calidad que la cantidad!

- Tener en cuenta que la información pública es la imagen que proyectamos al mundo. Es importante ahora y en el futuro a la hora de buscar trabajo, ir a la universidad o conocer gente.
- Adoptar una actitud crítica con los valores que a veces transmiten los y las influencers, como los estereotipos de belleza, los ideales en las relaciones o las conductas a imitar.
- ¡Valemos más que un selfie! Nuestros aficiones, talentos e intereses nos hacen especiales.

Suplantación de identidad

La suplantación de identidad es un delito que consiste en actuar en nombre de otra persona. Aunque, el anonimato en Internet no existe. Toda actividad online deja rastro a través de la conexión, el nº IP, la tarjeta SIM, la geolocalización o los metadatos.

- Cerrar las sesiones, especialmente si accedemos desde un dispositivo ajeno o un sitio público.
- No mantener sesiones abiertas de otras personas en nuestros dispositivos.
- No compartir contraseñas, huellas y patrones de desbloqueo.
- Bloquear y denunciar los perfiles falsos y avisar a las personas que hayan sido suplantadas.

Privacidad

La información que publicamos en Internet es pública, por tanto, podemos perder su control. La información privada como teléfono, calle, mail, lugares frecuentes… pueden ser usados en tu contra. Esto se conoce como *doxear.*

- Reflexionar antes de publicar información personal.
- Revisar el contenido publicado anteriormente, igual hay cosas que se pueden borrar.
- Revisar y configurar nuestra privacidad en dispositivos y aplicaciones como Instagram, TikTok, BeReal….
- No publicar datos personales de otras personas.

Grooming

Es el abuso de un menor por parte de un adulto que se hace pasar por un asolescente e intenta ganar la confianza para después chantajearle solicitando imágenes, vídeos o encuentros sexuales. El abuso sexual a menores puede darse tanto en redes como en persona y proceder de personas conocidas o desconocidas.

- Mantener privado el perfil en RRSS para valorar cada solicitud de amistad.
- Desconfiar de personas desconocidas que intentan intimar.
- Bloquear y denunciar cuentas de quienes piden material de tipo sexual.
- No ceder a chantajes, acudir a la policía o denunciar en Canal Prioritario (AEPD), si somos víctimas de grooming.

Sexting, sextorsión y difusión de imágenes sexuales

Enviar voluntariamente imágenes con contenido sexual o erótico, sin presión ni coacción, es una práctica sexual a través de Internet. Sin embargo, a menudo se apoya en el chantaje a través de frases como: "*¿Pero, por qué no me envías esa foto? ¿Ya no te gusto? Pero, si todo el mundo lo hace.*"

Al igual que otras prácticas sexuales, tiene sus riesgos. Ese contenido privado podría llegar a otras personas, hacerse público o servir como moneda de cambio para pedir otras cosas bajo amenaza de difundirlo (sextorsión o revenge porn).

El almacenamiento y/o difusión de imágenes de menores en actitud sexual es un delito con graves consecuencias penales y causa graves daños sociales y emocionales.

- ✔ Valorar bien los riesgos antes de practicar sexting.
- ✔ Analizar si realmente es algo voluntario que nos apetece hacer.
- ✔ No almacenar en nuestros dispositivos contenidos de sexting.
- ✔ Las imágenes nunca deben mostrar la cara o partes reconocibles como piercings o tatuajes.
- ✔ Pedir ayuda o consejo a adultos de confianza.

Cyberflashing

El exhibicionismo online consiste en enviar imágenes de genitales (packs o nudes) no solicitadas. Recibirlas es desagradable y enviarlas no es ninguna broma.

- ✔ Pensar antes de enviar el daño que puede causar.
- ✔ Enviar y almacenar imágenes sexuales de menores es un delito.
- ✔ Seguro que hay mejores fotos para conquistar a alguien.

Estrategias de control y violencia de género online

Si alguna vez nos han ...

- Pedido la ubicación o fotos para controlar dónde o con quién estamos.
- Pedido las contraseñas.
- Revisado las conversaciones privadas.
- Mostrado enfado por alguna foto o mensaje publicado.
- Intentado convencer o chantajear para mandar contenido sexual.
- Convencido u obligado para dejar de seguir, hablar o relacionarnos con ciertas personas por celos.

Todas ellas son formas en las que pueden querer controlarnos.

- ✔ El amor y la amistad se basan en la confianza, no en el control.
- ✔ Diferenciar entre cuidar y controlar.
- ✔ ¡Nuestra privacidad es nuestra! Quien nos quiere bien, la respeta.

Rumores (gossip), comentarios y stickers

Las redes sociales permiten que el contenido se viralice, ampliando las consecuencias negativas de difundir un rumor o comentario molesto. Un contenido no es una broma si a alguien no le hace gracia. La difusión de rumores, comentarios o stickers molestos pueden ser ciberacoso.

- No confundir una broma con una situación molesta para alguien.
- Parar la cadena y no reenviar rumores, comentarios o stickers molestos.
- Informar a la víctima de lo que está pasando y apoyarla.

Videojuegos

Son una gran fuente de entretenimiento. Sin embargo, también podemos sufrir insultos, recibir comentarios desagradables o sentirnos excluidos. Además, pueden incluir mecanismos adictivos como compras, loot boxes en forma de cofres o cartas, leveleo o recompensas desconocidas.

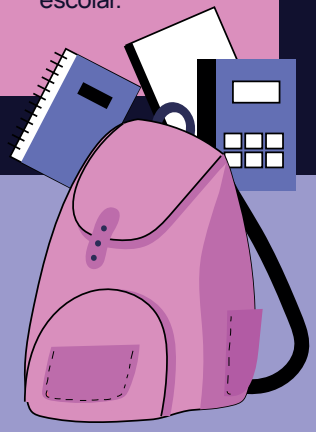
- Revisar el código PEGI para disfrutar de juegos apropiados para nuestra edad y de contenido adecuado.
- Controlar el tiempo de juego para no descuidar otras actividades.
- Controlar el dinero que gastamos.
- Denunciar los perfiles que no tienen un compor-tamiento respetuoso.
- No compartir información personal.
- Jugar con aquellas personas que nos hacen sentir bien.

Abuso y dependencia

Se padece cuando existe pérdida de control y abandono de otras actividades básicas de tu vida diaria por un uso abusivo de la tecnología.

Algunos síntomas de alerta son:

- Incremento de horas de conexión y pérdida de la noción del tiempo o del objetivo inicial. Puedes consultarlo en tus dispositivos.
- Ansiedad cuando no podemos conectarnos o no tenemos el móvil (Nomofobia).
- Estrés por revisar constantemente perfiles y notificaciones. Miedo a perdernos lo que está pasando (FoMO).
- Cambios en nuestras rutinas y pérdida de interés por el ocio offline.
- Cambios que afectan a nuestra salud: alteración de horarios de descanso, insomnio, cansancio, descuido de la higiene...
- Disminución del rendimiento escolar.



- ✔ Controlar las horas de conexión.
- ✔ Cuidar nuestro descanso con horarios regulares, evitando pantallas antes de dormir y no usar el móvil de noche.
- ✔ No dejar de hacer otros planes importantes como salir, hacer deporte o aficiones offline.
- ✔ No descuidar las tareas escolares.
- ✔ Buscar ayuda profesional si te has “enganchado”.

infoxicación y Fake News

En las redes sociales e Internet nos llega un montón de información que a menudo resulta difícil saber si es cierta o encontrar información fiable de forma eficaz. **Infoxicación** = intoxicación de información. Las **fake news** son noticias falsas con objetivo de desinformar o manipular.

- Desconfiar de noticias con titulares alarmistas, con errores de redacción, muchos enlaces y publicidad o que no tengan fecha ni indiquen fuentes.
- No compartir información si no estamos seguro de su veracidad.
- Contrastar la información en otros medios y usar herramientas de fact checking como maldita.es o desenmascara.me.

Riesgos del abuso de la tecnología en la salud

Muchas horas delante de una pantalla pueden causar dificultad para dormir, dolor de cabeza, falta de energía, problemas oculares, malos hábitos de alimentación, dolores musculares...

Además, la dependencia del móvil y el consumo de contenidos inadecuados puede generar ansiedad, depresión, baja autoestima, estrés, trastornos de la alimentación..., incluso, ideaciones suicidas.

- Evitar el uso de dispositivos antes de ir a dormir y durante la noche.
- Cuidar nuestras relaciones online y offline y elegir estar con quienes nos tratan bien.
- Controlar las horas de conexión y no dejar de hacer otros planes como salir, hacer deporte, estudiar, leer…
- Si empezamos a sentir algún tipo de malestar físico o ansiedad, pedir ayuda.

ALGUNOS CONSEJOS **PARA EVITAR RIESGOS**

Si a alguien se le va de las manos el uso del móvil, dale la chapa

Cultivar nuestra identidad digital

Compartiendo conocimientos, habilidades y valores. Evitar subir información que pueda volverse en nuestra contra o con datos personales.

Cuidar la salud digital

No es recomendable usar los dispositivos por la noche ni dormir con el móvil encendido. Interrumpen el descanso y dificultan el sueño.

Mantener nuestros dispositivos actualizados

Con antivirus, sin apps sospechosas y revisar los permisos de las aplicaciones.

Desactivar el bluetooth y la geolocalización

Cuando no se usen. Mantener tapada la cámara. Si nos conectamos a una wifi pública, no acceder a redes sociales ni dejar información de nuestras cuentas.

Dejar las cuentas cerradas

Cuando accedemos desde otros dispositivos. Si alguien utiliza nuestro teléfono para entrar a su cuenta, cerrarla después.

Seguir y consultar cuentas oficiales

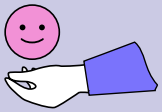
Para comprobar la veracidad de la información. No dejarse influir por influencers y contrastar la información.

Configurar el perfil en modo privado

Investigar los perfiles antes de aceptar cualquier solicitud de amistad.

Pedir permiso

Antes de publicar o etiquetar a otras personas. ¡Ah! Nuestro perfil o feed tenemos que revisarlo de vez en cuando.



Conocer la netiqueta

Cuidar nuestro lenguaje, usar emojis y stickers con respeto, no hacer spam y respetar la privacidad.

Utilizar contraseñas robustas

Mezclar números, símbolos, mayúsculas y minúsculas. No usar la misma contraseña para todo. No ceder las contraseñas y cambiarlas cuando haya algún acceso inadecuado.

Usar nicks y datos falsos

En las plataformas de Internet que no sean fiables o vayamos a usarlas de forma puntual. Podemos crear un email sólo para registros.

Pedir ayuda y buscar orientación

A familiares, profesores/as y otras personas adultas de confianza.

Ciberacoso o ciberbullying

Es cualquier tipo de maltrato o violencia (insultar, humillar, excluir...) que se realiza de forma repetida o mantenida en el tiempo a través de Internet o las redes sociales y produce un daño en la víctima. Los agresores siempre actúan en un contexto donde son más poderosos que las víctimas y éstas no pueden defenderse fácilmente.

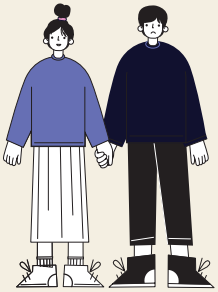
Tanto el acoso como el ciberacoso suceden en un grupo donde no hay solo víctimas y agresores, sino también personas cómplices que ayudan o refuerzan al agresor, las que miran para otro lado y quienes defienden o ayudan a las víctimas.

Cada persona puede hacer algo, y entre todos y todas podemos pararlo.

Principales roles implicados

Agresores/as

Víctima



Cómplices del acoso

Apoyan el ciberacoso comentado, dando likes, compartiendo... dando más visibilidad a la agresión, manteniéndola en el tiempo y reforzando a la persona agresora.

Defensores/as

¡Valientes!

Espectadores/as

Tienen un gran poder para ayudar a la víctima, denunciar la situación o pedir ayuda, si no quieren dar al agresor el refuerzo que busca.

¿Cómo puedo reconocer el ciberacoso?

- Envío repetido de mensajes ofensivos e insultantes.
- Amenazas e intimidaciones.
- Rumores, cotilleos, comentarios y stickers que hacen daño.
- Suplantación de la identidad.
- Hacer pública información personal sin consentimiento con intención de hacer daño.
- Excluir a una persona de un grupo, comunidad o juego online con intención de marginarla.
- Desaparecer o hacer ghosting para dañar a otra persona.
- Manipular y difundir material digital (fotos, vídeos, memes, sticker o mensajes) con intención de hacer daño.
- Grabar imágenes o videos sin consentimiento para su posterior difusión.

A diferencia del acoso tradicional el ciberacoso añade nuevos elementos...

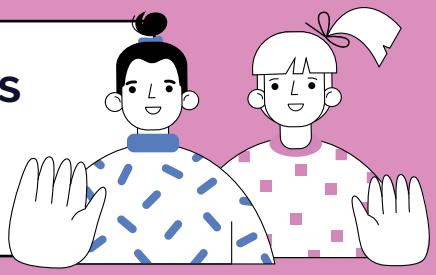
Falsa sensación de anonimato e impunidad que puede llevar a hacer cosas que no se harían cara a cara.

24/7

Es imposible desconectar. Está presente 24 horas los 7 días de la semana.

El contenido no desaparece, puede viralizarse y alcanzar una gran audiencia rápidamente.

Entre todas y todos podemos parar el ciberacoso



Ante una situación de ciberacoso es normal bloquearse y no saber qué hacer, tener miedo de actuar o a quedarse solo… Quienes queremos ayudar también necesitamos ayuda. Además, siempre podemos hacer algo. Solo tenemos que buscar aquellas acciones individuales o en grupo que apoyen a la víctima o paren la agresión.

Una víctima de ciberacoso es una persona que sufre. A menudo éstas personas pueden estar deprimidas, tener miedo, sentirse culpables… Estos sentimientos llevan a la inacción, a no querer no salir, no ir al instituto, no ver a amistades… y, en el peor de los casos, a hacerse daño o a no querer vivir. Por eso, será difícil que pidan ayuda.

Si no queremos reforzar al agresor podemos:

- Apoyar a la víctima: consolar, dar ánimos, acompañar, escuchar, enviar mensajes de apoyo...
- Compartir líneas de ayuda y/o denuncia.
- No culpabilizar a la víctima y evitar juicios del tipo: “No exageres que no es para tanto” , “No tenías que haber mandado esa foto”…
- Denunciar el comentario o el perfil que realiza las agresiones.
- Hablar con amigos y amigas o con la gente de clase para implicarles en la solución y actuar conjuntamente.
- Hablar con la persona agresora para pedirle que pare, retire la publicación, pida perdón…
- Hablar con adultos para pedir ayuda y que puedan intervenir.
- No compartir el material, ni dar likes.

Algunos portales para saber más...

tepongounreto.org: nuestro proyecto. Información y recursos para la prevención de riesgos y violencias en Internet.

pantallasamigas.net: cuenta con material audiovisual para conocer y prevenir riesgos en Internet.

incibe.es/ciudadania: oficina de Seguridad del Internauta. Incluye un apartado de recursos y juegos para saber cómo mejorar la seguridad en Internet .

tudecideseninternet.es: desarrollado por la Agencia Española de Protección de Datos. Recopila información y recursos sobre protección de datos: guías, comics, juegos...

¿Y si tengo algún problema... ? Líneas de ayuda

Teléfono contra el acoso escolar del Centro Nacional de Innovación e Investigación Educativa del Ministerio de Educación:
- 900 018 018

Línea de ayuda del Instituto Nacional de Ciberseguridad (incibe): - 900 116 117

Servicio de atención psicológica gratuito para jóvenes de la Comunidad de Madrid:
- 900 143 000
- saludmental1430@madrid.org

Canal Joven Agencia Española de Protección de Datos: canaljoven@agpd.es.
- 901 23 31 44 - 616 172 204

Fundación ANAR: - 900 20 20 10
(servicio de ayuda a niños/as y adolescentes)

Teléfono de Prevención del Suicidio:
- 024

Teléfono de la Esperanza: - 717 003 717

Violencia de género: - 016
(es de información y asesoramiento, si estás en una situación de emergencia llama al112)

Servicio de atención en adicciones tecnológicas (SAAT) de la Comunidad de Madrid: - 91 720 79 16 - 917 260 101 y - 600 505 152 (adicción a los videojuegos) /
- adiccionestecnologicas@madrid.org

Más líneas de ayuda:
Centro AdCom Madrid: - comunidad.madrid/servicios/salud/adcom-madrid
Más información y líneas de ayuda específicas actualizadas aquí

Los contenidos de esta publicación son responsabilidad exclusiva de la Fundación Gestión y Participación Social.
La Administración de la Comunidad de Madrid no asume responsabilidad alguna sobre dichos contenidos