

CIBERBULLYING

UN PROBLEMA QUE NO
PODEMOS IGNORAR

¿QUE ES?

El ciberbullying es un tipo de **acoso** llevado a cabo por **medios electrónicos**, como las redes sociales o los sitios web.

Se manifiesta mediante **mensajes** amenazantes o hirientes, **publicaciones** comprometidas y difusión de **rumores**, entre otros.

¿POR QUÉ ES GRAVE?

- **GRAN AUDIENCIA:** Cualquier persona con acceso a Internet puede presenciar el acoso.
- **DISPONIBILIDAD 24/7:** Acoso constante y sin pausas.
- **INTENCIONALIDAD:** El agresor busca dañar a la víctima, aunque el impacto puede ser mayor al esperado.
- **ANONIMATO:** Dificultad para identificar al acosador.
- **DESEQUILIBRIO DE PODER:** La víctima difícilmente puede escapar de ello debido a una situación de desigualdad social, psicológica o de las propias habilidades digitales.
- **ALTA DIFUSIÓN:** De rumores o contenido comprometido.
- **GRAVES CONSECUENCIAS:** Para la salud mental y emocional de la víctima.

ALGUNAS CONSECUENCIAS

PARA LA VÍCTIMA

- BAJA AUTOESTIMA
- DEPRESIÓN
- ANSIEDAD
- ESTRÉS POSTRAUMÁTICO
- BAJO RENDIMIENTO ACADÉMICO
- SOMATIZACIÓN
- AISLAMIENTO SOCIAL
- TRASTORNOS DEL SUEÑO
- INGESTA DE DROGAS Y ALCOHOL
- IDEACIÓN Y CONDUCTA SUICIDA

¿QUE HACER?

PREVENCIÓN

SI ERES VÍCTIMA

- NO RESPONDAS
- GUARDA PRUEBAS
- BLOQUEA
- DENUNCIA

SI ERES TESTIGO

- NO DIFUNDAS
- DENUNCIA
- BLOQUEA
- APOYO A LA VÍCTIMA

SI ERES FAMILIAR

- INFORMA SOBRE EL USO SEGURO DE INTERNET
- ESTABLECE CONTROL PARA LOS MÁS PEQUEÑOS

SI ERES DOCENTE

- EDUCACIÓN DIGITAL
- FOMENTAR RESPETO
- FOMENTAR EMPATÍA

EL CIBERBULLYING
TIENE FINAL,
PERO
NO TIENES
QUE ENFRENTARTE
SOLO/A A ÉL:
PIDE AYUDA

PARA MÁS INFORMACIÓN,
VISITA NUESTRA WEB

EN ELLA ENCONTRARÁS:

- ✓ RECURSOS AUDIOVISUALES
- ✓ PODCAST
- ✓ GUÍAS PREVENTIVAS
- ✓ ARTÍCULOS CIENTÍFICOS

[DIGITASWEB.COM](https://digitasweb.com)

