

# Como Responder al Ciberacoso

## Diez Sugerencias para adultos que estén siendo ciberacosados



Sameer Hinduja, Ph.D. and Justin W. Patchin, Ph.D.

He aquí unas cuantas sugerencias si estas siendo ciberacosado

**1. NO TOMES REPRESALIAS:** El que te está ciberacosado quiere verte reaccionar. El problema es que si reaccionas furiosamente, el acosador puede responder y seguir escalando el acoso y conflicto. Además, tu respuesta puede traer consecuencias.

**2. GUARDA TODO:** Guarda toda la evidencia posible (fotos, mensajes de texto, correos electrónicos, tweets, publicaciones) de lo que la persona te ha mandado o ha dicho de ti. Si el ciberacoso está ocurriendo en un blog o foro, toma capturas de pantalla de las publicaciones. Inclusive, puedes hacer grabaciones de pantalla de las Stories de Snapchat, Facebook e Instagram. La evidencia será útil para crear un caso en contra de la persona que te está acosando, y para cooperar con las autoridades cuando sea necesario.



**3. HABLA CON TU EMPLEADOR:** Cuéntales sobre el problema si la persona que te está acosando es un compañero de trabajo, o el acoso está ocurriendo en un foro o blog relacionado a al lugar en que trabajas. Tu empleador debe saber si el acoso previene que hagas tu trabajo.

**4. HABLA CON LA POLICÍA** Si has sido amenazado físicamente, y haz un reporte policial si el ciberacoso se siente peligroso. Le harás el trabajo más fácil a la policía cuanto más evidencia tengas de las amenazas.

**5. HABLA AL RESPECTO:** Hablar sobre el problema con un amigo puede ser catártico. Puede que hayan pasado por una situación similar y te puedan dar consejos. Hablar con alguien puede ser muy terapéutico, así sea solo para descargar tus frustraciones.



**6. HABLA CON UN ABOGADO** para analizar tus opciones si tú crees que el ciberacoso ha dañado tu reputación. En ciertos casos la victima puede demandar al agresor por causar daños emocionales, difamación de carácter, invasión de privacidad, y acoso.

**7. REPORTA EL ABUSO** Todas las páginas web de confianza tienen una herramienta para reportar comportamientos que violen los términos de servicio. Los culpables son expulsados de la página. No uses páginas web que no hagan claro como reportar.

**8. CORTA EL ENLACE:** No le ofrezcas tu amistad ni trates de agradecerle a los que te traten mal. Responde de buena manera si sientes la necesidad de hacerlo, pero no racionalices ni trates de ser amigos con personas que traten mal a otras.

**9. BLOQUEA A LA PERSONA QUE TE ESTA CIBERACOSANDO:** Acaba el ciberacoso desde la raíz. Utiliza tus opciones de correo para bloquear a quien te esté mandando correos electrónicos fastidiosos. Haz lo mismo en tus medios de comunicación social o aplicaciones. De esta manera, el acosador no te podrá buscar, contactar ni encontrar. También puedes bloquear el número del acosador con tu teléfono y con tu compañía de servicio celular si es necesario.



**10. CAMBIA TU INFORMACIÓN DE CONTACTO:** Cambia tu correo electrónico, número de teléfono, o cuentas de internet por completo. Esta debe ser tu última opción, pero puede ser necesaria para acabar el problema por completo.