

GUÍA PARA LA PREVENCIÓN DEL
CYBERBULLYING
DIRIGIDA A
ADOLESCENTES

INCLUYE PAUTAS PARA MADRES,
PADRES Y EDUCADORES

INTRODUCCIÓN

Quizás no lo sepas, pero en los últimos años el uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), especialmente los celulares inteligentes e Internet, ha generado **nuevas formas de vincularse entre las personas**. Las relaciones que estableces usando Internet forman parte de tu vida cotidiana y de la de millones de adolescentes alrededor del mundo. Sin duda, esto te trae grandes ventajas y oportunidades, pero al mismo tiempo, requiere que estés preparado para evitar situaciones desagradables, que aún en medios virtuales, pueden ser tan dañinas como las que suceden *offline*.

Es importante que sepas que todos los adolescentes tienen derecho al uso de la tecnología en un **entorno virtual seguro, libre de acoso, burlas, peleas y cualquier tipo de humillación**. Según la Convención sobre los Derechos del Niño, los adolescentes tienen derecho, por ejemplo, a la libertad de expresión; ese derecho incluye la libertad de buscar, recibir y difundir informaciones e ideas de todo tipo, sin consideración de fronteras, ya sea oralmente, por escrito o impresas, en forma artística o por cualquier otro medio (Artículo 13).

Ya ves, todos tenemos **derecho** a utilizar Internet, celular y toda clase de tecnologías que nos permiten informarnos y expresarnos libremente. Pero a su vez, también tenemos **obligaciones** hacia los demás. **La premisa principal es relacionarnos con respeto, evitar la agresión y la discriminación de cualquier tipo**. Esto contribuirá a que los entornos virtuales en los que interactúas sean más seguros para ti y para todos.

En esta guía encontrarás algunas propuestas para promover la buena convivencia con los demás en Internet y aprender cómo actuar frente a una situación de cyberbullying. También dispondrás de actividades y herramientas que pueden ser útiles para pensar el tema y actuar junto a los adultos que te rodean, tus hermanos o hermanas y tus amigos y amigas.

AGRESIONES A TRAVÉS DEL USO DE LAS TIC: ¿TE HA PASADO?

Posiblemente conoces a alguien que ha sido blanco de agresiones, discriminación o burlas transmitidos por mensajes de texto en el celular, comentarios en redes sociales, videos maliciosos o de otras formas que implican el uso de tecnologías. ¿Puedes ponerte en el lugar de esa persona? ¿Cómo se siente? ¿Cómo puede defenderse? Posiblemente también puedas preguntarte por qué agreden los que agreden y cómo hacer algo para evitar una situación que afecta a alguien que conoces.

El *cyberbullying* es una **forma de acoso u hostigamiento** que se produce entre pares (o sea entre personas de la misma edad), usando Internet, celular, o cualquier otra tecnología que sirve para comunicarse, por eso hablamos de *cyber + bullying*. Lamentablemente, es uno de los problemas más graves (¡y más frecuentes!) que pueden ocurrirte a ti o a algún compañero o compañera.

Hablamos de *cyberbullying* cuando quien acosa tiene la **intención** de agredir siempre a una misma persona y lo hace **de manera sostenida a lo largo del tiempo**. El *cyberbullying* implica un desequilibrio de poder entre quien acosa y quien es acosado: éste último se siente en desventaja y no encuentra la forma de defenderse.

Por eso, en estas páginas te invitamos a ti, y también a los adultos que te rodean (especialmente tus padres y profesores), a trabajar en la prevención. Pondremos a tu alcance las herramientas necesarias para saber cómo actuar inmediatamente en caso de que alguien que conoces se encuentre en una situación de *cyberbullying* o si formas parte de un grupo donde se produce.

PARA TENER EN CUENTA: NO A LAS ETIQUETAS

Debes tener en cuenta que cuando alguien es acosado o es quien acosa, seguramente **no permanecerá en ese rol para siempre**. Lo más probable es que ambos puedan cambiar. De hecho, la persona que es acosada puede serlo en un determinado grupo y no tener dificultades en otro. Lo mismo ocurre con quien acosa. Esa persona puede actuar distinto en otro grupo, modificando sus actitudes hacia los demás. Si bien el *cyberbullying* se caracteriza por ser reiterado en el tiempo, “etiquetar” a las personas o identificarlas como “acosado” y “acosador” estigmatiza a los involucrados.

¿CÓMO OCURRE EL CYBERBULLYING?

Como ya dijimos, el *cyberbullying* puede darse a través de mensajes de texto crueles, la divulgación de falsos rumores o mentiras por *e-mail* o, en las redes sociales, la publicación de videos avergonzantes, la creación de perfiles falsos en las redes sociales o de sitios *web* donde se burla a alguien.

La característica principal del *cyberbullying* es que la agresión hacia una persona **se propaga por la Web a una gran velocidad difícil de detener y, a su vez, es visualizada por muchas personas**. La reproducción rápida de comentarios, mensajes o imágenes, puede resultar una pesadilla si se utiliza para agredir o humillar a alguien.

Por este motivo el *cyberbullying* generalmente resulta muy **invasivo y dañino**: los mensajes u otros contenidos con carácter agresivo pueden ser enviados durante cualquier momento del día, desde cualquier lugar y compartidos con muchísima gente, **incluso de forma anónima**. De esta manera la persona se encuentra expuesta a ser acosada a toda hora,

aún estando en su propia casa. Además estos contenidos permanecen en el ciberespacio afectando al que las sufre durante largo tiempo, dado que **lo que se publica en Internet difícilmente puede ser borrado o eliminado de manera completa**. Esto es así, ya que cualquiera puede descargar una imagen o un video en su computadora y disponer de la misma para volver a publicarla.

Así, a diferencia de lo que sucede en casos de *bullying*, **las características de la tecnología hacen que aún cuando la agresión se realice una vez, la ofensa se prolongue y reproduzca en el tiempo**.

ALGUNAS CONSECUENCIAS DEL CYBERBULLYING

El *cyberbullying* es un problema muy grave y **trae consecuencias negativas para todos los involucrados, no sólo para quien es agredido**. Aquél que agrede puede creerse poderoso o superior, y pensar que la violencia es una buena manera de resolver problemas o conseguir lo que quiere. Por otro lado, también los que son **testigos** de una situación de *cyberbullying* pueden sentirse solos o culpables, especialmente si no saben qué hacer al respecto. Muchas veces, pueden sentir miedo a volverse ellos mismos los agredidos, o ser “dejados de lado” si no se animan a intervenir.

En relación con quien es acosado, las consecuencias pueden ser múltiples. Al tratarse de un proceso reiterado en el tiempo, el *cyberbullying* puede producir **sentimientos duraderos de vergüenza, depresión y baja autoestima**. Quien es acosado puede querer evitar el encuentro con los demás, faltando a la escuela o dejando de concurrir a espacios comunes. Puede disminuir su rendimiento escolar y sentirse mal físicamente, desganado y sin fuerzas. Esto, a su vez, profundiza el sentimiento de soledad, de angustia y de impotencia frente a lo que le sucede. En algunos casos, el acoso puede afectar la salud de quien es acosado y precisar atención médica o psicológica.

¿CUÁNDO UNA AGRESIÓN SE CONVIERTE EN CYBERBULLYING?

Aunque todas las formas de agresión son desagradables y humillantes para quien las recibe, no todas constituyen *cyberbullying*. Quizás hayas visto o participado en bromas o burlas que se hacen una vez y que pueden ser comunes entre compañeros y compañeras. Estas burlas esporádicas, no ser invitado a un evento alguna vez o no haber sido elegido para formar parte de un grupo o equipo, no constituyen *bullying* ni *cyberbullying*.

NO es *cyberbullying*:

- ▶ Cuando alguien no es invitado a ser parte de un grupo de amigos en redes sociales esporádicamente.
- ▶ Cuando alguien no es admitido como contacto o amigo.
- ▶ Una pelea ocasional por *chat* entre dos o más personas.
- ▶ Subir una foto donde alguien está con una cara graciosa.
- ▶ Criticar el comentario de alguien en redes sociales.

SÍ es *cyberbullying*:

- ▶ Crear un grupo destinado a hablar mal de alguien, invitar personas a sumarse y difundir el grupo para que funcione por varias semanas o meses en Internet.
- ▶ Inventar falsos rumores que ridiculicen a una persona de la escuela y hacerlos circular por mensajes de texto o vía redes sociales en un período de tiempo considerable.
- ▶ Subir fotos de alguien con el objetivo de ridiculizar su aspecto, su familia, origen étnico, orientación sexual o religión. Hacerla circular entre todos los contactos. Repetir esta acción varias veces, con el propósito de aislar o "dejar afuera" al otro de un determinado grupo.
- ▶ Humillar a alguien creando un falso perfil y utilizarlo para generarle problemas con otros o en un grupo, de manera repetida y constante.

- ▶ Hacer una serie de fotomontajes que perjudican o avergüenzan a alguien y darlos a conocer en su entorno de relaciones, para que los demás se burlen.
- ▶ Enviar mensajes amenazantes por *e-mail* o SMS, perseguir o acechar a alguien en las redes sociales en las que habitualmente se relaciona por varias semanas o meses.
- ▶ Filmar un ataque violento a un compañero o compañera y compartirlo en Internet para que la filmación pueda ser vista por todo el mundo, con el objetivo de amplificar la humillación y agresión.
- ▶ Humillar a alguien repetidas veces utilizando alguna foto o video íntimo donde aparece. (Puede suceder que el video o la foto fueron compartidos entre amigos o novios en un primer momento, pero luego de una pelea, por ejemplo, uno de los involucrados lo utiliza como amenaza o de manera desconsiderada, con el objeto de avergonzar al otro o por propia vanidad). Esto suele llamarse *sexting*.

NO LO OLVIDES: TODOS TENEMOS DERECHOS

Es importante que tengas claro que nadie tiene derecho a agredirte: tus derechos también deben respetarse cuando usas Internet. Tienes derecho a expresarte libremente, a no ser discriminado, a que se preserve tu integridad moral y a ser protegido contra cualquier forma de violencia.

Si alguien te agrede burlándose de tu forma de ser, tu aspecto físico, tu religión, tu origen étnico o el de tu familia, tu condición económica, social o intelectual; o si alguien te amenaza, aun cuando esto ocurra vía Internet, tu derecho a no ser discriminado no se está respetando. Por lo cual, en ese caso, tienes derecho a buscar la protección de los adultos responsables que te rodean, para que seas protegido contra cualquier tipo de violencia. De la misma manera, debes respetar los derechos de los demás cuando publicas cosas en Internet o interactúas con alguien.

¿QUÉ HACER FRENTE A UNA SITUACIÓN DE CYBERBULLYING?

Para quien padece *cyberbullying*:

- **No te quedes callado.** ¡Esto es muy importante! Levantar la voz y hacerte escuchar sobre lo que te ha sucedido es el primer paso para detener el acoso.
- **Pide ayuda.** A tus padres, docentes o cualquier adulto con quien sientas confianza.
- **No respondas a las provocaciones con nuevas agresiones.** No ayuda en nada y funciona como un estímulo y una ventaja para quien o quienes te acosan.
- **Evita los sitios *web* o redes sociales donde eres asediado hasta que la situación se modifique.** Si se trata de redes sociales o comunidades *online* no será difícil. Si el acoso llega por el teléfono móvil, no hay que descartar cambiar de número.
- **Denuncia las páginas que se dediquen a molestar o acosar.** Las redes sociales como Facebook, Twitter, YouTube, etc., cuentan con un mecanismo de denuncia de abusos o páginas y publicaciones inapropiadas. Utiliza esos mecanismos de denuncia e invita a otros a que denuncien también. Así los administradores de las redes sociales atenderán esas denuncias y podrían bloquear páginas o publicaciones.
- **Cierra las puertas de tu vida *online* a personas que no son de plena confianza.** Para ello:
 - ✓ Evita intrusos. Pide a un adulto que realice un chequeo a fondo de tu computadora para asegurarse de que no tiene *software* malicioso (troyanos, *spyware*, etc.). Hay herramientas gratuitas *online* para eso.

También cambia las claves de acceso a los servicios que utilizas; **deben ser complejas de adivinar y llevar combinados números y letras, mayúsculas y minúsculas.**

- ✓ Depura tu lista de contactos de las redes sociales: si bien es *cool* tener muchos amigos, cuando te enfrentas a una situación de *cyberbullying*, **lo mejor es que conserves como amigos sólo a las personas en las que puedes confiar.**
- ✓ Configura tus opciones de privacidad de las redes sociales o similares y **hazlas lo más estrictas posibles.**
- ✓ En el caso de que circulen rumores sobre ti *online*, intenta rastrear la información que fue publicada por otros o por ti mismo y trata de eliminarla si puede ser usada para hacerte daño.
- ✓ Comunica a tus contactos que no hagan circular informaciones o fotografías tuyas **sin tu permiso.**
- ✓ **Protege tus datos personales.** Uno decide el uso que quiere hacer de ellos, incluyendo las fotografías donde apareces.
- **Guarda las pruebas del acoso** durante todo el tiempo, sea cual fuere la forma en que éste se manifieste. Trata también de conocer o asegurar la identidad de los autores. Para ello, puedes imprimirlas o realizar capturas de pantalla y guardarlas en la computadora. Comparte esto con tus padres o un adulto de confianza. Tener las pruebas puede ayudar a frenar la agresión o poner al agresor al descubierto.
- **Pídele a un adulto que comunique a los que te molestan que lo que están haciendo es doloroso para ti** y que les solicite, sin agresividad ni amenazas, ni señalar a nadie en público, que dejen de hacerlo. Si te animas, puedes hacerlo tú mismo, luego de haber hablado con tus padres o un adulto de confianza.

Para el grupo de pares:

Si eres testigo de una situación de *cyberbullying* puedes...

- Ante todo, no compartir el contenido que consideras agresivo.
- Denunciar el contenido agresivo (ya sea un grupo, una foto o un video) mediante las opciones que ofrecen las redes sociales y las plataformas de videos.
- Si nadie lo ha hecho, puede ser útil realizar un comentario que muestre que no estás de acuerdo con lo que se publica sobre alguien.
- Acercarte al compañero o compañera que es acosado y decirle que no está solo.
- Comentarle la situación a un adulto para que pueda intervenir.
- ¡No te sumes! Tu actitud puede hacer una diferencia y ayudar a alguien que está en una situación dolorosa.

Quienes se suman al acoso dejan de ser espectadores y pasan a ser agresores.

Para madres, padres y educadores que detecten una situación de *cyberbullying*:

- Dialogar con el que acosa acerca de sus posibles causas para realizar *cyberbullying*: “¿Por qué actúas de ese modo?”
- Hacer especial hincapié en los enojos o conflictos que la persona pueda tener y en cómo canalizarlos de otro modo.
- Tratar que reflexione sobre cómo se sentiría si la situación fuese al revés.

- Promover el concepto de igualdad y responsabilidad ante los demás, para que comprenda que burlarse de alguien por sus características (aparición física, etnia, clase social, etc.) es una forma de discriminación. Todos tenemos derecho a ser respetados y tratados de manera igualitaria sin importar nuestras diferencias, cualesquiera que éstas sean.

- Insistir en la actitud de “no hagas en Internet lo que no harías cara a cara”.

- Instar al o los que acosan a quitar de la *Web* todo aquello que hayan utilizado como modo de ofender a alguien, de manera inmediata.

- Instar a pedir disculpas públicamente por el daño cometido a un compañero o compañera.

- Tomar medidas legales si la situación de acoso no cesa. Habiendo agotado todas las instancias a nivel de escuela y de diálogo con los involucrados y familiares, las leyes y ciertas instituciones gubernamentales protegen a las víctimas de acoso y se puede recurrir a ellas. En ese caso, se precisa que los adultos responsables, especialmente los padres y la dirección de la escuela (en caso que el *cyberbullying* suceda entre compañeros) se asesoren para dar lugar a los procedimientos de protección de derechos con que cuentan en su jurisdicción, tanto a nivel de normas escolares como legislaciones vigentes.

EL ANONIMATO

Como seguramente sabes, en Internet es frecuente el uso de *nicknames* o de perfiles que pueden contener datos falsos (como la edad, por ejemplo). El anonimato puede dar sensación de libertad, pero en algunos casos se convierte en algo negativo: **cuando alguien es anónimo, a veces, puede llegar a hacer o decir cosas que no diría personalmente.** En algunos casos, el “escudo” que da el anonimato favorece actitudes agresivas, insistentes o de carácter amenazante.

En una situación de *cyberbullying*, el anonimato resulta especialmente peligroso ya que los que acosan no se enfrentan personalmente con el daño que causan a la persona que agreden y hace mucho más difícil la identificación del agresor. Por eso, recuerda: "Si no lo dirías a la cara, ¡tampoco lo hagas en Internet!"

¿CÓMO PREVENIR EL CYBERBULLYING?

Usar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación es una manera de prevenir el *cyberbullying*. Tratar a los demás con respeto, ser considerado con lo que publicas, configurar adecuadamente tu privacidad y tus perfiles, conocer los riesgos que puedes tener en las actividades que realizas *online*, todo eso es muy importante a la hora de convivir con otros en el ciberespacio de manera segura y saludable.

Aquí te presentamos algunos consejos básicos que nos permiten favorecer que los entornos virtuales sean más seguros:

En redes sociales:

- Ten en cuenta que cualquier persona (¡en cualquier lugar del mundo!) puede ver lo que escribes, puede ver tus fotos, guardarlas, modificarlas y utilizarlas para lo que desee si no proteges tu información. Por ello es importante **configurar adecuadamente tu privacidad** y pensar dos veces antes de subir algo en Internet o enviar algún correo o SMS de algo que más tarde pudieras arrepentirte.
- Cuando creas un perfil *online*, **no publiques más datos personales que los estrictamente necesarios** para habilitar tu cuenta. No incluyas información que pueda sugerir dónde vives o qué lugares frecuentas. En algunos sitios, los campos de información indispensables para crear un perfil están marcados con un asterisco (*).

- Ten presente que el **"amigo de un amigo" no necesariamente es un amigo para ti.**

- **No abras los mensajes de personas desconocidas.** Esto te ayudará a protegerte de los virus y *software* dañinos para tu computadora.

- Si sufres alguna situación de intimidación, informa a los administradores de la propia página *web* y **cuéntaselo a un adulto de confianza.**

- **No respondas a las agresiones con otra agresión.**

Sobre los videos y fotografías:

- **No envíes ni subas fotografías que podrían avergonzar o comprometer a otras personas.** Si no estás seguro, pregúntales primero y verifica que no se sienten incómodos por lo que quieres publicar. Una pregunta puede ahorrarte problemas a ti y a tus amigos.

- Si te envían una imagen de una agresión a otra persona, guarda la imagen en tu computadora y **muéstrasela enseguida a tus padres o a un adulto en el que confíes.**

- Nunca festejes la publicación de una foto o un video que humille a un compañero o compañera. Tu aprobación favorece el acoso hacia esa persona. **Sin intención, te podrías convertir en cómplice.**

Sobre el *chat* y los mensajes de texto:

- **No te encuentres personalmente con alguien que hayas conocido en un *chat*.** ¡Es muy peligroso! No sabes exactamente quién es esa persona.

- **No des datos personales (ni de tu familia o amigos)** cuando chateas con personas que no conoces.

- **No compartas secretos o fotos íntimas en un *chat*.** Nunca sabes qué puede hacer con ellos quien lo recibe.

- **No utilices webcams con desconocidos** ni con personas con las que no tengas suficiente confianza.

- **No sigas chateando si la conversación te incomoda** o te genera desconfianza.

- **No permitas que te amenacen** con información o imágenes que proporcionaste a alguien, esta situación empeora si te dejas llevar por el miedo.

- **Conversa con un adulto de confianza** ante cualquier situación que te genere dudas o miedo.

¿QUÉ ES Y CÓMO SE USA LA CONFIGURACIÓN DE PRIVACIDAD?

Para empezar, es necesario señalar que las redes sociales como Facebook o Twitter son para mayores de 13 años. Por lo cual, **es indispensable que minimices los riesgos configurando adecuadamente tu privacidad.**

Llamamos configuración de privacidad en una red social a las opciones y preferencias que puedes activar para **elegir quiénes pueden acceder a los contenidos que publicas.** Por medio de estas opciones, puedes decidir qué puede ser visto, qué no y por quiénes, en los diferentes servicios de Internet que utilizas. Se trata de una herramienta muy útil que **te permitirá prevenir situaciones de riesgo** y sentirte más seguro en el uso de las tecnologías.

Aquí, te mostramos dos ejemplos:

Twitter:

Para elegir la privacidad haz clic en “Configuración”. Allí tendrás dos opciones:

- **Forma pública.** Todos podrán ver todo lo que escribas y pongas en Twitter. Es la opción que te sale al crearte la cuenta.

- **Forma privada.** Tus mensajes solo los podrán ver tus “seguidores”, amigos o gente que tú digas. Para que tus mensajes sean privados tienes que ir a “Configuración”, y ahí marcar la casilla “Privacidad”. Luego haz clic en “Guardar”. De esta forma tus mensajes estarán protegidos. Solo los podrán ver tus seguidores.

Facebook:

Una vez que ingresas a la red social, a la derecha de la pantalla encontrarás un ícono de un candado que te permitirá ingresar a los accesos de privacidad de Facebook. Allí podrás configurar tres ítems principales: “¿Quién puede ver mis cosas?”, “¿Quién puede ponerse en contacto conmigo?” y “¿Quién puede buscarme?”. En estos casos, recomendamos **restringir las opciones a “amigos” o “amigos de amigos”.**

Por otro lado, en la sección “Bloqueos”, puedes armar una lista de contactos con acceso restringido a la información de tu perfil e incluso bloquear usuarios para que no se pongan en contacto contigo. **Esta última opción es recomendable si recibes notificaciones desagradables o de personas desconocidas.**

Por último, en “Biografía y configuración del etiquetado” puedes administrar las siguientes opciones: “¿Quién puede agregar contenido a mi biografía?”, “¿Quiénes pueden ver el contenido que se publica en mi biografía?”, “¿Quiénes pueden etiquetarme en fotos o sugerir etiquetas?”. Estas preferencias son importantes porque te permiten no sólo **restringir quién puede etiquetarte¹**, sino también revisar las fotos o los estados en los que se te etiqueta, antes de que sean publicados en tu biografía.

¹ Las “etiquetas” son usualmente utilizadas en Facebook para indicar quiénes son las personas que aparecen en las fotos, videos u otros contenidos. Cuando alguien es etiquetado, la publicación aparece en su perfil o “biografía” y todos sus contactos pueden verla. “Desetiquetar” a alguien significa eliminar la marcación por medio de la cual se señalaba su presencia o vinculación con el contenido. Es importante tener en cuenta que los usuarios pueden revisar las etiquetas que se les asignan, si establecen esa preferencia en la “configuración de privacidad”.

ACTIVIDADES QUE AYUDAN A PENSAR Y PREVENIR EL CYBERBULLYING

ACTIVIDAD 1:

¿QUE SÍ O QUE NO?

✗ Si bien es importante que seas responsable de las cosas que dices y haces cuando estás *online*, **exponer tus datos personales en la Web puede resultar arriesgado para ti**, ya que cualquiera podrá acceder a ellos si se lo propone. Por eso, es importante distinguir qué datos puede ser riesgoso publicar en Internet, cuáles no y qué datos debes guardar sólo para las personas que conoces personalmente.

Marca con una cruz qué datos has publicado alguna vez *online*. Luego fijate en qué medida compartir ese dato puede ser riesgoso y tenlo en cuenta para la próxima.



	¿Lo has compartido?	¿Puede ser riesgoso?
▲ Tu nombre y apellido		Sí, puede serlo si se los has comunicado a personas desconocidas. En esos casos, es mejor usar apodos.
▲ Dirección de <i>e-mail</i>		Compartir tu <i>e-mail</i> puede ser riesgoso si abres correo <i>spam</i> o respondes a mensajes desconocidos.
▲ Dirección de tu casa		Sí, es riesgoso. Ese dato es mejor compartirlo personalmente, cuando quieras invitar a alguien de confianza a tu casa, no debe ser público.
▲ Tu número de teléfono		Sí. No debes publicar tu celular, puede causarte llamadas no deseadas.
▲ Los juegos que te gustan		No es riesgoso.
▲ El lugar a donde te dirigías o estabas		Sí es riesgoso. Si vas a marcar en el mapa el lugar en donde estás, debes estar seguro de haber configurado correctamente tu privacidad.
▲ Tus gustos de música		No es riesgoso.

PUBLICACIÓN RESPONSABLE DE CONTENIDOS: ¡PIENSA ANTES DE PUBLICAR!

¿Alguna vez te has arrepentido de lo que publicaste en redes sociales? ¿Has compartido algún sentimiento o pensamiento que era mejor mantener en privado? Muchas veces publicamos *online* pensamientos o vivencias que no diríamos cuando nos encontramos con los demás cara a cara. Cuando estamos detrás de la pantalla, puede que nos animemos a compartir los secretos más íntimos. Sin embargo, debes tener cuidado, porque lo que publicas *online* puede ser visto por otras personas o descargado, y quedar para siempre en algún lugar de Internet. Por eso, antes de publicar, piensa si estás dispuesto a compartir lo que quieres decir no sólo con tus mejores amigos, sino con todo el mundo. **Lo que publicas hoy, puede tener consecuencias mañana** para ti y para los demás.

¿Qué puedes hacer?

- ▲ Publica sólo las imágenes que pueda ver cualquier persona. Piensa incluso en personas que no conoces.
- ▲ Ten en cuenta que cualquiera puede descargar las fotos que compartiste a su propia computadora y hacerlas circular entre sus contactos.
- ▲ No publiques fotos o videos de otras personas que puedan incomodarlos. Si eso sucede, acepta el derecho del otro a pedirte que lo borres o lo *desetiquetes*.
- ▲ Antes de publicar, pregúntate a ti mismo: ¿pondría este contenido en la calle? Si la respuesta es no, entonces... ¡no lo publiques *online*!

Consejos para educadores:

- La proyección de películas o videos que tratan el *cyberbullying* son una buena manera de abrir el debate y generar el diálogo sobre el tema en la escuela. Como profesor, puedes realizar esta actividad en talleres donde todos participen y dialoguen sobre sus experiencias. Las preguntas que se presentan pueden ser útiles como guía para la reflexión conjunta.

Consejos para padres y madres:

- Los videos o cortometrajes pueden ser una buena manera de iniciar un diálogo con los adolescentes sobre los temas que les preocupan.

CIUDADANÍA DIGITAL RESPONSABLE

La **ciudadanía digital responsable** es un concepto que nos permite reflexionar sobre las **pautas de convivencia y de comportamiento** en las redes sociales y con el uso de las TIC en general. Trata de favorecer que los entornos sean más seguros y se produzcan menos situaciones conflictivas entre los usuarios. De algún modo, **la ciudadanía digital es el conjunto de normas de comportamiento que debemos tener cuando estamos *online***. Un ejemplo: ¿te parece que una persona tiene derecho a subir un video de alguien que se siente ridiculizado y al que le han pedido que no lo publique? De esto se trata la ciudadanía: **el respeto por el semejante**, es la primera premisa a tener en cuenta. ¡Igual que cuando te encuentras cara a cara con alguien, sin mediar tecnologías!

¿Qué derechos y obligaciones crees que tenemos cuando estamos *online*?

Completa este cuadro con los que se te ocurren:

Derechos	Obligaciones
Derecho a expresarnos libremente.	
	Eliminar una publicación si alguien involucrado nos lo solicita porque le afecta.
Derecho a reportar las fotos, videos o contenidos que se refieran a nosotros y nos hagan sentir incómodos.	

Un ciudadano digital responsable...

- Convive de manera amigable con las personas con las que se comunica.
- Es respetuoso con las ideas, opiniones y creencias de los demás, aunque no coincidan con las suyas.
- Está preparado para hacerse responsable de las consecuencias de sus propias decisiones y publicaciones *online*.
- Cuida y vela por el respeto a todos los usuarios, incluyéndose a sí mismo.

ACTIVIDAD 2:

PONERSE EN EL LUGAR DEL OTRO

- ✗ En esta propuesta, hay cuatro situaciones donde se comete o está por cometerse *cyberbullying*. Te pedimos que reflexiones sobre cuál es el mejor curso de acción posible. Luego, conversa con otros jóvenes que hayan realizado la misma actividad, compara tus respuestas e intenten sacar algunas conclusiones en conjunto.

Consejos para educadores:

- La actividad que se presenta a continuación puede realizarse en la escuela en pequeños grupos. Puede adoptarse la modalidad de *role playing* para cada uno de los casos y luego, pedir a los grupos que seleccionen un curso de acción entre los que se presentan. Una vez hecho esto, puede armarse una discusión grupal sobre las opciones elegidas para llegar a algunas conclusiones.

Melina y Samanta

Melina, una adolescente de 13 años, crea un grupo en una conocida red social e invita a sus contactos a unirse. El grupo se llama "Diez razones para odiar a Samanta Pérez" y lleva ya 68 miembros. Supón que te llega la invitación a participar del grupo... ¿qué harías?

- Me uno al grupo pero no comento nada, es sólo para no quedar afuera.
- No me uno al grupo.
- Denuncio al grupo en la red social.
- Otro: _____

¿Qué puedes hacer?

- **No sumarte al grupo es fundamental.** Pero lo más importante es impedir que el acoso continúe. Para empezar, puedes hablar con tus amigos para que anulen su suscripción. También puedes tomar la opción “c” y denunciar el grupo en la red social.

- Si te encuentras en el lugar de Samanta, lo primero que debes hacer es comentárselo a un adulto para que te ayude. No dejes que el acoso te abrume. **Denuncia al grupo, habla con tus padres y maestros.**

- Por otro lado, si eres amigo o amiga de Melina puedes acercarte a ella y preguntarle sobre su actitud, ¿por qué acosa a Samanta?, ¿qué sentiría si la situación fuese a la inversa?

Consejos para madres, padres y educadores:

- Es importante estar al tanto del comportamiento de los adolescentes en las redes sociales y hablar con ellos acerca de lo que les ocurre allí: ¿qué actividades realizan?, ¿cuántos y qué tipo de contactos tienen?, ¿de qué grupos forman parte?

- **Conversar con ellos sobre su actividad online contribuye a que tomen conciencia de sus límites.**

- Si notas un cambio en el comportamiento de tu hijo o alumno, pregúntale si ha sido objeto de *cyberbullying* o si no sabe cómo reaccionar ante una situación de acoso que se ha dado en su grupo de amigos. Si éste es el caso, es importante sentarse con él o ella frente a la computadora o el celular para revisar juntos lo ocurrido y qué hacer para frenar el acoso.

Joaquín y Jenny

Cuando Joaquín y Jenny eran novios, Jenny le envió a Joaquín una foto donde se la veía en ropa interior vía SMS. Unos meses después, la relación se terminó y Joaquín hizo circular la foto en los chats de mensajería instantánea. Ponte en el lugar de Jenny, ¿qué harías?

- a. Busco una foto comprometedor de Joaquín y la envío a todos mis contactos.
- b. Reporto la foto en las redes sociales.
- c. Hablo directamente con Joaquín para que quite la foto.
- d. Otro: _____

¿Qué puedes hacer?

- En este caso, hablar con alguien que ha hecho algo que te desagrada puede ser útil. Sin embargo, una vez que la foto se ha subido en Internet, cualquiera puede descargarla, guardarla en su computadora y volverla a subir luego. Por eso es importante **reportar la foto como contenido inadecuado en la red social.** Para hacerlo, debes hacer clic debajo de la foto en “Opciones” y elegir “Denunciar”.

- Una vez que hayas reportado en la red social, es importante que hables con un adulto de confianza. Tus padres o algún docente pueden ayudarte a superar el mal momento.

Consejos para educadores:

- Cuando este tipo de situaciones se presentan, es urgente **detenerla lo más rápido posible.**

- Es indispensable establecer una sanción que sea considerada justa por los actores involucrados, para todo aquél que haga circular fotos que perjudican la imagen de alguien ya sea por SMS o por cualquier medio virtual.

- Una vez hecho esto, es recomendable establecer un momento para conversar acerca del cuidado de la intimidad, la confianza en las relaciones de pareja y la publicación responsable de contenidos.

- También es importante **generar un ambiente propicio para el diálogo que funcione como herramienta de prevención** y de atención a los diferentes casos en curso, si los hubiere, así como acordar políticas de prevención y sanción con la participación de directivos, educadores, padres de familia y los mismos estudiantes.

- Por último, se debe tener en cuenta que aunque el acoso no haya ocurrido en el interior de la escuela, **las TIC han borrado la frontera “interior-externo de la escuela”**, de modo tal que lo que sucede en los medios virtuales afecta la convivencia escolar en todo sentido.

Patricio y Alan

Patricio es un compañero recién llegado al colegio y no tiene muchos amigos. Alan, por su parte, es el líder del grupo. Hace poco vio un video que le pareció muy chistoso, donde se filma el ataque de un joven a otro para burlarse de la cara que pone quien es atacado. Supón que Alan te propone filmar un ataque a Patricio para luego compartirlo en un sitio de videos. ¿Qué harías?

- a. No filmo el video.
- b. No filmo el video y alerto a algún adulto sobre los planes de Alan.
- c. Filmo el video (después de todo, ¡es chistoso!), pero no lo subo a Internet.
- d. Otro: _____

¿Qué puedes hacer?

- **Si participas del ataque estás dando tu consentimiento** a una situación de agresión hacia un compañero o compañera, aún si solo te dediques a filmar.

- Si filmas ese video, debes tener en cuenta que aunque tú no lo subas a Internet, cualquiera puede subirlo.

- Es conveniente **pedir ayuda** y alertar a un adulto respecto a planes como estos que afectan la integridad de alguien.

- Hablar con Alan puede ser una buena manera de ayudarlo a reflexionar sobre las consecuencias de sus acciones. **Si no te animas, puedes pedir ayuda a otro amigo para conversarlo juntos.**

Consejos para educadores:

- Esta modalidad de ataque puede volverse muy común entre los adolescentes y puede reproducirse muy rápido, ya que incluso personas que no conocen a los involucrados pueden tener acceso al video.

- **Es importante reparar las consecuencias del acoso público e invitar a quienes lo han realizado a pedir disculpas y reflexionar sobre sus acciones.**

- Para ello, puede ser positivo solicitarles a los involucrados la producción de un nuevo video, por ejemplo, en el que ellos podrían explicar a otros jóvenes cómo prevenir el *cyberbullying*.

Micaela

Micaela leyó en el diario que una joven creó un perfil falso de su ex mejor amiga para hacerla quedar mal frente a todos sus contactos. Luego, recibió una solicitud de alguien que conoce pero no está segura de que sea él o ella verdaderamente. Ponte en el lugar de Micaela, ¿qué haces?

- a. Chequeo si tenemos amigos en común para estar seguro/a de quién se trata.
- b. Le escribo un mensaje privado para autentificar su identidad.
- c. La acepto de todos modos... ¡Contando con él o ella llego a 500 contactos!

¿Qué puedes hacer?

• Verificar la autenticidad de los perfiles es muy importante. Los amigos en común pueden ser un buen indicio, pero si alguien pretende hacerse pasar por otro, lo más probable es que envíe varias solicitudes y logre hacerse un lugar entre los contactos de la persona a quien pretende molestar. Por eso, **lo mejor es verificar la identidad personalmente, preguntando a la persona involucrada si se trata de su perfil real.**

Consejos para madres, padres y educadores:

Aunque los adolescentes sepan mucho sobre redes sociales, es bueno recordarles algunas medidas de seguridad:

- **Que cierren sus sesiones adecuadamente cuando utilizan computadoras compartidas.**
- **Que no compartan sus contraseñas con amigos ni parejas** (¡no son necesarias esas “pruebas de confianza”!).
- **Que no acepten solicitudes de personas que no conocen.** En caso de duda, lo mejor es incentivarlos a preguntar personalmente.

Escribe aquí tu propio relato acerca de *cyberbullying* y compártelo en la escuela.

Para madres, padres y educadores:

Según datos de ComScore, los adolescentes representan el mayor porcentaje de usuarios de Internet en Latinoamérica (32.5%). De acuerdo con una encuesta realizada por RedNATIC², encontramos que:

- El 49% de las mujeres y hombres adolescentes consultados manifestó que cree que cuando alguien agrede o habla mal sobre otra persona en Internet, hay que ignorarlo o no debe meterse.
- El 52% de las y los jóvenes señalan sentirse discriminados a través de las redes sociales de alguna forma.
- El 84% de los consultados manifiesta saber algo, poco o nada sobre sus derechos y responsabilidades para el uso seguro y responsable de Internet y otras tecnologías.

Teniendo en cuenta estos datos, nueve consejos que sintetizan todo lo expresado para favorecer un uso responsable de las TIC en los adolescentes que nos rodean:

1) Usar computadora, celular, Internet, redes sociales y otros dispositivos tecnológicos puede ser una buena manera de comprender mejor el mundo virtual de los adolescentes. Sin embargo, debes tener en cuenta que tu capacidad de orientarlos no se vincula sólo ni especialmente a tu conocimiento de las tecnologías sino con **la experiencia y la asesoría que puedes brindar cuando se trata de solucionar conflictos entre pares.**

2) Conversar con los adolescentes acerca de la **configuración de la privacidad** en las redes sociales es una opción que les permite establecer quiénes pueden acceder al contenido que publican, quiénes pueden ver sus fotos o enviarles solicitudes de amistad. (Ver arriba)

² Consulta regional a adolescentes. Inédita, RedNatic. Nota disponible en: <http://www.rednatic.org/project/el-84-de-los-adolescentes-de-la-region-sabe-poco-sobre-sus-derechos-y-responsabilidades-para-el-uso-seguro-y-responsable-de-internet-y-otras-tecnologias/> (02-06-14)

3) Dialogar con ellos acerca de los **límites entre lo privado, lo público y lo íntimo**. Hacer hincapié sobre la necesidad de pensar antes de publicar. Recordarles que una vez que un archivo está subido a Internet, dejan de tener control sobre quién lo ve y quién lo recibe.

4) En el caso de los padres, es necesario permitir a los adolescentes que usen Facebook u otras redes sociales **sin poner como condición que los acepten como amigos**. Respetar la privacidad y la libertad de expresión de los hijos es importante para establecer con ellos una relación de confianza, sin por ello dejar de involucrarse y dialogar respecto de las actividades que realizan *online*.

5) En la medida de lo posible, evitar que los adolescentes estén en Internet **hasta altas horas de la noche**, ya que ello puede alterar el ritmo de la vida cotidiana. Convenir en familia o en la institución un acuerdo sobre cuándo, dónde y cómo usar el celular, la tableta o la computadora.

6) Si los jóvenes van a cibercafés, visitar el lugar y preguntar si tienen ahí algún tipo de sistema de protección frente a contenidos no aptos para menores. Si no lo hay, buscar uno que cumpla con esta medida. En el caso del colegio, es importante que las computadoras cuenten con un **sistema de protección**. Los mismos pueden ser descargados como *software* gratuito.

7) Recordarles que **cierren su sesión de manera correcta** en las distintas herramientas que usan (red social, *chats*, *e-mail*, etc.), especialmente cuando utilizan una computadora que no es propia. Así, por ejemplo, si han abierto su cuenta de correo electrónico, no es suficiente con cerrar el navegador para desconectarse del servicio. Hace falta que cierren su sesión para que la cuenta no quede disponible al próximo usuario que abra el navegador.

8) Recordarles que **no deben compartir sus contraseñas** con amigos, amigas, novios o novias como prueba de amistad o de confianza. Además, estas deben ser seguras, combinando palabras y números.

9) **Compartir con los adolescentes noticias** que se hayan publicado en diarios o en televisión sobre situaciones de *cyberbullying* puede contribuir a generar en los adolescentes un sentimiento de responsabilidad. Los adolescentes deben saber que **son responsables de las consecuencias que tienen sus actos**, incluso en Internet. Del mismo modo, es bueno transmitirles que tienen **derecho a defender su privacidad y el deber de respetar la de los otros usuarios**.

ROL DE ADULTO FRENTE AL CYBERBULLYING

Los adultos cercanos a los niños, niñas y adolescentes tienen un rol fundamental en la identificación, prevención y detención de una situación de acoso entre pares. No se trata de “cosas de niños” ni de episodios aislados sin consecuencias. Las consecuencias, además, son para todo el grupo de pares, no solo para las personas involucradas directamente. Por eso **una intervención adecuada que contemple a todo el grupo de pares ayudará a desarmar la situación sostenida en el tiempo**.

La escuela debe involucrarse para frenar situaciones de acoso que se producen entre compañeros usando tecnologías. Las fronteras “dentro-fuera” de la escuela han dejado de existir con el uso de las nuevas tecnologías y no se puede desconocer lo que le sucede a un alumno en estos medios.

La escuela deberá promover el diálogo, evaluar sanciones y maneras de revertir y reparar el daño realizado a un compañero o compañera. Asimismo, el equipo directivo debe apoyarse en personal especializado en convivencia escolar, dinámica de grupos o gabinete psicológico, con que cuente. Según la gravedad del caso, puede ser necesario reunirse con los padres de los involucrados de forma individual. Es muy importante para todos los adultos comprender que los roles son cambiantes, según la dinámica de los grupos.

No estigmatizar a los jóvenes en roles negativos los ayudará a poder salir de ellos y ocupar otro lugar en el grupo.

Casi todos los países de la región cuentan con marcos legales a los que deben supeditarse las escuelas en materia de violencia escolar. Ante estos casos, es importante que la escuela acuda a sus instancias superiores (supervisores, dirección de distrito, etc.) para saber con certeza los pasos apropiados a seguir, según las normas vigentes que protegen los derechos de los niños.

POR UN USO AMIGABLE DE LAS TECNOLOGÍAS:

¡BASTA DE CYBERBULLYING!

Aunque hasta aquí hicimos hincapié en los riesgos que aparecen con el uso de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación, lo cierto es que ellas también pueden **ayudarnos a detener el acoso en línea.**

Como ya sabes, los diferentes dispositivos tecnológicos que existen hoy en día nos ofrecen muchas posibilidades para crear mensajes y compartirlos con otros de manera muy rápida y efectiva.

Por eso te proponemos que te involucres: participa en la campaña *BASTA DE BULLYING, NO TE QUEDES CALLADO* y haz tu propio aporte. ¡Es el momento de actuar!

¿Qué puedes hacer?

- Comparte en tu perfil un hipervínculo con información sobre *cyberbullying*: ¿qué es y cómo reaccionar?
- Busca y postea un video donde se reflexione sobre el tema.
- Puedes crear un *blog* donde trates el tema. Puedes invitar a los demás a comentar y compartir sus experiencias personales.
- Asume el compromiso contra el *bullying* de la campaña "*Basta de bullying, no te quedes callado*". Firma el pacto en <http://www.bastadebullying.com/>

Tú puedes detener el maltrato: por un entorno virtual amigable y libre de *cyberbullying*.

REFERENCIAS

- Convención Internacional de los Derechos del Niño (1989), Organización de las Naciones Unidas.
- ComScore (2013) Futuro digital. Latinoamérica 2013, El estado actual de la industria digital y las tendencias que están modelando el futuro. Información disponible en: http://www.slideshare.net/pipe1201/futuro-digital-latinoamerica2013informe-24766620?qid=e80d37c3-8982-47a7-b9f0-1dbd1623eedd&v=default&b=&from_search=2
- ECPAT Internacional (2005) La violencia contra los niños en el Ciberespacio. Contribución al Estudio Mundial de las Naciones Unidas sobre la Violencia contra los Niños. Bangkok. Disponible en http://resources.ecpat.net/EI/Publications/ICT/Cyberspace_SPA.pdf
- Instituto Nacional contra la discriminación, la xenofobia y el racismo (INADI), Plataforma por una Internet libre de discriminación, “¿Cómo denunciar?”. Disponible en <http://internet.inadi.gob.ar/como-denunciar/>
- Luengo Latorre, José Antonio (2011) Cyberbullying. Guía de recursos para centros educativos. Materiales para equipos directivos y acción tutorial, Ed. Defensor del Menor en la Comunidad de Madrid.
- Rodríguez, Nora (2006) Stop Bullying. Las mejores estrategias para prevenir y frenar el acoso escolar. Ed. RBA
- Asociación Chicos.net (2009) Hacia un entendimiento de la interacción de los adolescentes con los dispositivos de la Web 2.0. El caso de Facebook, estudio realizado en el marco del proyecto de investigación del Instituto de Investigación para la Justicia (IJ), con el apoyo de IDRC y CIDA Canadá.
- Asociación Chicos.net (2011) Adolescentes y Adultos en Facebook. Modalidades de interacción en redes sociales. Disponible en www.tecnologias.org.ar

REFERENCIAS

- Asociación Chicos.net, Save the Children Suecia (2010) Programa Uso Seguro y Responsable de las Tecnologías. Manual de Enfoque Teórico.
- RedNATIC. Red de Organizaciones de América Latina por el derecho de los niños, niñas y adolescentes a un uso seguro y responsable de las TIC (2014) “Consulta adolescente de tipo exploratoria en nueve países de la región. Acerca del uso de las nuevas tecnologías y el derecho a una ciudadanía digital activa”. Disponible en: <http://www.rednatic.org/project/el-84-de-los-adolescentes-de-la-region-sabe-poco-sobre-sus-derechos-y-responsabilidades-para-el-uso-seguro-y-responsable-de-internet-y-otras-tecnologias/>
- Zysman, María, ¿Qué es bullying y qué no?, disponible en <http://libresdebullying.wordpress.com/2013/06/17/que-es-bullying-y-que-no/>
- Programa Nacional Con Vos en la Web, iniciativa de la Dirección Nacional de Protección de Datos Personales dependiente del Ministerio de Justicia y Derechos Humanos de la Nación (Argentina) www.convosenlaweb.gob.ar (Disponible al 29-04-2014).
- <http://www.bastadebullying.com/> (Disponible al 29-04-2014)
- <http://www.altoalbullying.com/> (Disponible al 29-04-2014)
- www.programatecnologias.org (Disponible al 29-04-2014)
- <http://libresdebullying.wordpress.com> (Disponible al 29-04-2014)
- www.cuidadoconlawebcam.com (Disponible al 29-04-2014) Canaltech (Disponible al 29-04-2014)
- National Crime Prevention Council: <http://www.ncpc.org/topics/bullying> (Disponible al 29-04-2014)

CRÉDITOS

Comité de coordinación:

Cartoon Network Latinoamérica - Larissa Pissarra;
Rain Barrel Communications - Robert Cohen, Paul Hoeffel
World Vision - Amanda Rives, Gabriela Olguín Martínez

Desarrollo de contenido: Asociación Chicos.net

Redacción: Cintia Balé

Coordinación editorial y revisión: Andrea Urbas

NOTAS:



BASTA DE BULLYING

NO
TE QUEDES
CALLADO

BASTADEBULLYING.COM

SOCIOS REGIONALES



Coordinación de contenido: World Vision y Cartoon Network.

