

Decálogo para una víctima de ciberbullying

Jorge Flores Fernández
Director de PantallasAmigas
Septiembre 2010

Se ha recorrido ya un largo camino para sensibilizar e informar sobre la amenaza del ciberacoso. Se ha conseguido llamar la atención sobre este fenómeno para movilizar a la ciudadanía y a las diversas administraciones públicas que, en muchos casos y especialmente en el ámbito escolar, han activado planes y recursos preventivos. Sin descuidar lo anterior, porque la lucha es constante, hay que avanzar un paso más y crear recursos y procedimientos para la intervención... **¿qué hacer cuando se produce un caso?**. Es preciso establecer tanto servicios de apoyo como protocolos de intervención para la gestión autónoma. Cuando se descubre una situación de este tipo, la comunidad educativa trata de dar una respuesta basada en el conocimiento del bullying tradicional y los planes de convivencia diseñados. Sin embargo, son muchos los matices y diferencias en relación al tradicional acoso escolar y demasiado importantes las consecuencias como para permitirnos el lujo de equivocarnos. Cada minuto que pasa la víctima está a un click de sus acosadores. Intervenir de inmediato y hacerlo de forma adecuada es clave. En ocasiones la iniciativa debe ser de la propia víctima y, en todo caso, es precisa su colaboración.

Decálogo para una víctima de ciberbullying:

- 1) **Pide ayuda.** Si eres menor recurre a tu padre o tu madre o, en su defecto, a una persona adulta de confianza. Asegúrate de que esa persona conoce y entiende estas pautas para que ambos podáis remar en el mismo sentido y para que, en su ánimo de protección, no haga cosas que acaben siendo perjudiciales.
- 2) **Nunca respondas a las provocaciones.** Hacerlo no te ayuda en nada y, sin embargo, es un estímulo y una ventaja para quienes te acosan. Mantén la calma y no actúes de forma exagerada o impulsiva en ningún caso.
- 3) **No hagas presunciones.** Puede que ni las circunstancias ni las personas que parecen implicadas sean como aparentan. Mantén un margen para la duda razonable porque actuar sobre bases equivocadas puede agravar los problemas y crear otros nuevos.
- 4) **Trata de evitar aquellos lugares en los que eres asediado** en la medida de lo posible hasta que la situación se vaya clarificando. Si se trata de redes sociales o comunidades online no te será difícil. Si el acoso llega por el teléfono móvil, no descartes cambiar de número.
- 5) **Cuanto más se sepa de ti, más vulnerable eres y más variado e intenso es el daño que pueden causarte.** ¿Imaginas una mentira ridiculizándote construida sobre datos privados reales escrita en tu muro? ¿qué pasaría si alguien, haciéndose pasar por ti, insulta a tus amistades?. Es momento, por lo tanto, de cerrar las puertas de tu vida online a personas que no son de plena confianza.

Para ello:

- a) Evita intrusos.** Para ello debes realizar, en orden, estos pasos:
- a.1) Realiza un chequeo a fondo de tu equipo para asegurarte de que no tienes software malicioso (trojanos, spyware...) que puede dar ventajas a quien te acosa. Es importante. Dispones de herramientas gratuitas para ello en la dirección www.osi.es.
- a.2) Cambia las claves de acceso a los servicios online que usas, pero nunca antes de haber realizado el paso anterior. Recuerda que deben ser complejas de adivinar y llevar combinados números y letras.
- b) Depura la lista de contactos.** Revisa y reduce la lista de contactos que tienes agregados en las redes sociales (o en otros entornos sociales online).
- c) Reconfigura** las opciones de privacidad de las redes sociales o similares en las que participes y hazlas más estrictas. Asegúrate de que sabes bien cómo funcionan estas opciones y sus implicaciones.
- d) Comprueba qué cuentan de ti online.** Busca la información sobre ti publicada otras personas y trata de eliminarla si crees que puede ser utilizada para hacerte daño.
- e) Repasa la información que publicas** y quién puede acceder a ella y poner, a su vez, al alcance de terceras personas.
- f) Comunica a tus contactos** que no deseas que hagan circular informaciones o fotografías tuyas en entornos colectivos.
- g) Ejerce tu derecho sobre la protección de datos personales.** Tú decides el uso que se puede hacer de ellos, incluyendo tu fotografía.
- 6) **Guarda las pruebas del acoso** durante todo el tiempo, sea cual fuere la forma en que éste se manifieste, porque pueden serte de gran ayuda. Trata también de conocer o asegurar la identidad de los autores pero, en todo caso, sin lesionar los derechos de ninguna persona.
- 7) **Comunica a quienes te acosan que lo que están haciendo te molesta** y pídeles, sin agresividad ni amenazas, que dejen de hacerlo. Recuerda que no debes presuponer hechos o personas en tu comunicación, por lo que debes medir muy bien cómo lo haces, sin señalar a nadie en público, pero a la vez tratando de asegurarte de que se entera la persona o personas implicadas.
- 8) **Trata de hacerles saber que lo que están haciendo es perseguible por la Ley** en el caso de que el acoso persista. Les puedes sugerir que visiten páginas como www.e-legales.net o www.ciberbullying.net para que lo comprueben por sí mismos.
- 9) **Deja constancia de que estás en disposición de presentar una denuncia**, si a pesar del paso anterior continúa el acoso. Manifiesta que cuentas con pruebas suficientes recopiladas desde el inicio y que sabes cómo y dónde presentarlas. Debes indicar que, si el acoso persiste, te verás obligado a acudir a la policía.
- 10) **Toma medidas legales** si la situación de acoso, llegado este punto, no ha cesado.

El sexting, Algunas notas a considerar para la puesta en práctica de estas recomendaciones:

- Aunque son, en su mayoría, pautas de aplicación también para víctimas adultas y fuera del contexto escolar, cuando se deseen transmitir a niños y adolescentes se precisa una modulación en la forma de comunicar el mensaje.
- Cada caso y persona es diferente. Por ello, estas indicaciones pretenden ser de ayuda, de forma completa o parcial, en los sucesos más comunes.

- El orden en que se toman las medidas es importante. No obstante, la gravedad de los hechos en algunos casos puede requerir acelerar la ejecución de determinados pasos, reducir el intervalo entre ellos o directamente obviarlos.
- En casos extremos, la solicitud de ayuda a la policía debe ser inmediata.

Este decálogo es una de las aportaciones de PantallasAmigas al primer Protocolo de Actuación Escolar ante el Cyberbullying desarrollado por el EMICI con la colaboración del Departamento de Educación del Gobierno Vasco. Mientras se ultima su revisión el curso escolar ha empezado y, por ello, deseamos avanzar aquí estas pautas básicas e inéditas para quien le puedan resultar de ayuda.

Jorge Flores Fernández
Director de PantallasAmigas