

## Cómo borrar al ciberacoso de tu vida

En nuestro artículo anterior hablamos del **acoso en línea** o *ciberacoso*, en el que la tecnología se utiliza para dañar a otras personas. Platicamos también acerca de cómo esta forma de violencia afecta de forma especial a las mujeres.

¿Qué hacer si eres víctima de alguna de las formas del ciberacoso? Te ayudamos a enfrentarlo y a ponerle un alto con esta guía:

**1. No es tu culpa:** Lo primero que tienes que saber es que sufrir acoso en línea no es tu culpa. El acosador es quien está cometiendo un delito, no tú, por tener una opinión distinta, o por tomarte fotografías con poca ropa. Tienes derecho al respeto y a la privacidad. No tienes por qué sentirte culpable.

**2. Protégete:** Cambia tus contraseñas de correo electrónico y redes sociales y aumenta su grado de seguridad. Configura al máximo la privacidad de tu Facebook y ponle candadito a tu cuenta de Twitter. Si el acoso persiste o te genera mucha ansiedad, desactiva temporalmente tus cuentas. Te sentará muy bien pasar ese tiempo con familiares y amistades. Luego podrás volver.

**3. Avisa a tus padres, amistades y contactos:** Callar que esto te está ocurriendo por miedo o por vergüenza no es una buena idea. Comunica de inmediato lo que sucede a alguien de tu confianza. Acompañada estarás más protegida y podrás resolver el problema de forma mucho más rápida.

**4. Documentalo todo:** Llevar un registro del ciberacoso es fundamental para poder hacer algo al respecto si la agresión se sale de control. Toma nota de lo que es bueno hacer en cada caso:

*Si alguien te insulta en espacios públicos de internet:* A veces las discusiones en línea pueden adquirir tintes desagradables cuando un *troll* (cualquier persona que desarrolla una compulsión por pelearse en línea) se vale del sexismo y misoginia para “derrotarte”. Lo mejor en estos casos es señalarle que su comportamiento es inaceptable y abandonar de inmediato la conversación. Después de aclarado este punto, no te enganches. Si la persona continúa, haz capturas de pantalla para que quede registro del acoso y si es necesario, compártelas. Esto suele detener al *troll*, pero de no ser así, aumenta las precauciones.

*Si recibes mensajes privados acosándote o amenazándote:* Organiza un archivo con correos electrónicos, mensajes privados, llamadas, y contacta a la policía cibernética. Puedes llamar al 01-800-440-3690 o al 51-40-36-90, denunciar a través de la aplicación de la Denuncia Ciudadana en [www.ssp.gob.mx](http://www.ssp.gob.mx), o escribir al correo electrónico [policia\\_cibernetica@ssp.gob.mx](mailto:policia_cibernetica@ssp.gob.mx). También puedes “arrobarlos” en Twitter: @ciberneticaadm

*Si alguien publica imágenes privadas sin tu consentimiento:* Contacta a los propietarios de la página que haya publicado las fotos o videos y explícales la situación para que retiren esos contenidos: están obligados a hacerlo. También puedes pedir a Google que retire las imágenes, videos o links que aparezcan cuando se hace una búsqueda con tu nombre.

La Red también es tuya. ¡No permitas que el ciberacoso te aleje de ella!

Ah, y si no has sufrido ciberacoso, pero has presenciado algún caso, no te quedes sin hacer nada: de ti también depende que podamos disfrutar y mejorar este espacio que nos pertenece.