

# Comprender y prevenir la ciberintimidación

Una capacitación



**Jasmin Roy  
Sophie Desmarais**

FOUNDATION

PROPULSADA POR



## Cómo detectar la ciberintimidación

- Primero, comprenda que la ciberintimidación, ya sea repetitiva o no, puede afectar la salud mental, la autoestima y la reputación de quien la padece.
- Tenga en cuenta que, en algunos países, la ciberintimidación puede considerarse una actividad delictiva por comportamientos como el acoso, el lenguaje difamatorio, la extorsión, el voyerismo, la publicación sin autorización de una imagen íntima y el odio en línea.
- Todos corremos el riesgo de sufrir ciberintimidación, pero las mujeres y los grupos marginados a menudo son objeto de índices más altos.
- Esté atento a las señales de ciberintimidación, como amenazas, insultos e imágenes íntimas no solicitadas.

## Qué hacer contra la ciberintimidación

- Evite quedar atrapado en "el juego del acosador". No les responda.
- Documente la intimidación tomando capturas de pantalla de publicaciones, mensajes o correos electrónicos.
- Bloquee al acosador de sus plataformas para evitar más contacto.
- Hable sobre la situación con alguien que conozca y en quien confíe.
- Evalúe el nivel de peligro y, si hay amenazas o acoso graves, considere involucrar a las autoridades correspondientes, como la policía.
- Informe del acoso a las autoridades correspondientes, como plataformas de redes sociales, funcionarios escolares o empleadores.
- Hable con el acosador si lo conoce y se siente cómodo haciéndolo, pero no participe en ningún tipo de confrontación.
- Use la configuración de privacidad en las redes sociales para evitar la ciberintimidación y limitar quién puede ver su contenido.
- Busque ayuda profesional si la ciberintimidación está afectando su salud mental, autoestima o reputación.

### Recursos adicionales

<https://www.ditchthelabel.org/dealing-with-online-hate-a-toolkit/>

<https://www.ditchthelabel.org/9-tips-on-overcoming-cyberbullying/>

<https://www.ditchthelabel.org/how-to-speak-to-somebody-who-is-bullying-you/>

<https://www.ditchthelabel.org/what-to-say-someone-bullied/>

<https://www.ditchthelabel.org/staying-safe-whilst-gaming>

<https://www.ditchthelabel.org/report/>