

¿Qué es el ciberabuso?

El ciberabuso es un comportamiento en línea con bastantes probabilidades de tener un efecto amenazador, intimidatorio, acosador o humillante sobre una persona. Es un comportamiento que amenaza con dañar a una persona socialmente, psicológicamente o incluso físicamente.

El ciberabuso puede tener un impacto devastador. Puede afectar el bienestar de una persona, su salud mental, confianza, relaciones y sensación de seguridad. También puede conducir a que una persona se aparte de conversaciones públicas o se autocensure por miedo a su privacidad y seguridad.

El ciberabuso puede intensificarse muy rápidamente en magnitud y naturaleza. También puede afectar profundamente de forma personal. Es importante recordar que el ciberabuso no se trata de tí; es un reflejo de la persona que te está abusando.

Claves



Guarda las pruebas



Bloquea los contactos no deseados



Denúncialo con nosotros

esafety.gov.au/iba



No respondas o ignora



Haz una denuncia con la plataforma de la red social

esafety.gov.au/report-to-social-media



Busca ayuda

esafety.gov.au/support



Revisa y actualiza

tus preferencias de privacidad y seguridad en la red social.



Puedes cambiar el contexto del debate

con comentarios constructivos o mensajes positivos.



Si te encuentras en riesgo de peligro inminente, llama a Triple Zero (000)

Responder al ciberabuso



Trolling

He sufrido abuso o acoso grave y constante, que incluye amenazas físicas, acecho y/o acoso sexual.



Abuso basado en imágenes

Alguien está compartiendo o amenazando con compartir imágenes privadas mías sin mi consentimiento.



Sextorsión

Alguien está utilizando mis imágenes privadas para extorsionarme.



Suplantación de identidad/Cuenta falsa

Se ha abierto una cuenta falsa en una red social bajo mi nombre.



Doxing

Mis datos personales se han compartido o han sido publicados en Internet. Esto puede generar comentarios ofensivos o llamadas indeseadas o visitas por parte de extraños.



Responder al ciberabuso



Deep fake/Morph/FaceSwap

Le han puesto mi cara al cuerpo de otra persona en material sexualmente explícito y lo han publicado en Internet.



Comentarios difamatorios

Alguien ha publicado comentarios difamatorios en línea con la intención de dañar mi reputación.



Habilidades y estrategias para superar el ciberabuso

Existen varias formas de responder al ciberabuso, vamos a construir tu armadura psicológica.



Recuerda tus puntos fuertes

Existen varias formas de responder al ciberabuso.



Párate y piensa.

El ciberabuso puede resultar abrumador. Date tiempo y espacio para que puedas responder más que reaccionar.



Mantén la perspectiva

Aunque la situación pueda parecer difícil de momento, acuérdate de centrarte en una visión general y en las prioridades principales de la vida.



Reconoce tus sentimientos

Tienes derecho a estar disgustado/a. Pero intenta no agotar tu fortaleza emocional defendiéndote de cada ataque no deseado. Pregúntate si esto merece que gastes tu tiempo y energía.



Construye una red de apoyo

Rodéate de personas que te apoyen. No tienes porqué lidiar con esto tú solo/a. Habla con la familia, amigos, compañeros y mentores que puedan tener una mejor posición para ayudarte.



Sé amable contigo mismo/a

Practica el autocuidado a través del ocio, ejercicio, buena nutrición, sueño adecuado, meditación y otras técnicas de relajación.



Crea un espacio seguro fuera de línea

Ve a dar un paseo, queda con algún amigo o lee un libro. Evalúa apagar todas las notificaciones por la noche o durante períodos en los que quieras desconectarte.

Habilidades y estrategias para superar el ciberabuso



Sé positivo/a

Las reacciones emocionales pueden alentar a los bravucones. No tengas miedo a responder a comentarios negativos con una actitud positiva.



Prepárate

Ordena tus pensamientos e infórmate acerca de los asuntos para que estés preparado/a para participar en debates en línea.



Ten confianza en tí mismo/a y sé firme

En tus creencias, opiniones y valores. No tengas miedo de defender tus creencias y opiniones en línea. Sé fiel a tu personalidad y a tu sentido del bien y del mal.



Sé un modelo a seguir

Puedes conseguir un sentido de propósito al saber que estás contribuyendo a mejorar un mundo virtual para otras personas.



Apoya a otras personas

Ayuda a otras personas cuando experimenten abuso en línea defendiéndolos de manera segura o mostrando otras formas de apoyo.