

---

ROSA MARTÍNEZ SÁNCHEZ,  
PSICÓLOGA

## Ciberacoso

El ciberacoso es el asedio o intimidación que la persona sufre por medio de las tecnologías digitales. Puede ocurrir en las redes sociales, las plataformas de mensajería (como whatsapp, por ejemplo) las plataformas de juegos (consolas) y los teléfonos móviles. El ciberacoso es un comportamiento que se repite y que busca atemorizar, enojar o humillar a otras personas.

Algunos tipos de ciberacoso son los siguientes:

- Difundir mentiras o publicar fotografías o videos vergonzosos de alguien en las redes sociales como: WhatsApp, Instagram, Facebook, TikTok, Twitter.

- Enviar mensajes, imágenes o videos hirientes, abusivos o amenazantes a través de plataformas de mensajería como las ya señaladas

- Hacerse pasar por otra persona y enviar mensajes agresivos, en nombre de dicha persona o a través de cuentas falsas.

La diferencia entre las bromas y el acoso en línea es el siguiente: si la persona se siente herida o piensa que alguien se está riendo de ella y no con ella, entonces el sarcasmo ha ido demasiado lejos. Además, si después de que se le ha pedido al sujeto que no se hagan más bromas, burlas o mofas y este continua y la persona sigue sintiéndose molesta, podría tratarse de acoso.

Las consecuencias del ciberacoso pueden llegar a ser muy graves y algunas de ellas son las siguientes:

- Cuando el acoso ocurre en línea, a diferencia que cuando ocurre directamente la víctima siente como si la estuvieran atacando en todas partes, hasta en su propia casa. Puede parecerle que no hay escapatoria posible. El ciberacoso abre las puertas a la amenaza las 24 horas del día.

- Frente al ciberacoso la persona puede sentirse avergonzada, nerviosa, ansiosa, puede tener dudas sobre lo que la gente dice o piensa. Esto puede llevar a que la víctima se aislé de sus amigos y familiares, a que se sienta culpable por las cosas que ha hecho o dejado de hacer e incluso puede creer que por ello la están juzgando negativamente. También es habitual que se sienta sola y abrumada, y sufra dolores de cabeza, náuseas o dolores de estómago frecuentes.

- Las víctimas pueden perder la motivación para llevar a cabo las cosas que normalmente les gustaba y puede sentirse aislada de las personas que quiere y en las que confía, lo que afecta su salud mental y su bienestar en general.

- El ciberacoso puede llevar a la víctima a utilizar el alcohol y las drogas o a desarrollar comportamientos impulsivos y arrebataos para hacer frente a su dolor psicológico y físico que esta sufriendo.

- Sentirse objeto de burla o de acoso puede impedir que la víctima hable con franqueza o trate de resolver el problema. En casos extremos, el ciberacoso puede llevar al suicidio

Por ello, si una persona siente que está siendo víctima del ciberacoso debe evitar el aislamiento y debe pedir ayuda de inmediato, hablando con un familiar o con un amigo de confianza. Lo cual puede ser el primer paso para encontrar una solución a la situación tan delicada que está viviendo.