

# GUÍA PARA LA PREVENCIÓN DEL ciberacoso ✓ EN JÓVENES



**Esta guía ha sido editada por:**

**Consejería de Presidencia, Turismo y Deportes  
Dirección General de Juventud**

**Financiado por:**

**Consejería de Mujer, Igualdad, LGTBI, Familias y Política Social  
Dirección General de Mujer y Diversidad de Género, en el marco  
del Pacto Regional Contra la Violencia de Género**

**Esta guía ha sido realizada por:**

**Asociación R-inicia-T**

**Felipe Martín Naranjo  
Gustavo Tapioles Martínez  
Carmen Castillo Sánchez  
María Isabel Molina López**

**Coordinación y supervisión técnica (Dirección General de Juventud)**

**M<sup>a</sup> Raquel Sánchez Ruiz  
Inmaculada Ramírez Santigosa**

**Ilustraciones de Puebla ©**

**Diseño y maquetación**

**Pilar Lorente Andrade  
estudioHumorgraf**

**Impresión: Industrias Gráficas Sanmar, S.L.L.**

**Depósito legal: MU 506-2021**

# índice

## Parte 1

### CIBERACOSO EN JÓVENES

páginas 2 Y 3

#### los datos

páginas 4 a 9

#### tipos

- Ciberbullying
- Ciberacecho
- Grooming o cybergrooming
- Cebo o Luring
- Flame o flameo
- Ciberacoso sexual
- Sexting
- Crapping
- Catfishing

páginas 10 y 11

#### partes implicadas

páginas 12 a 16

#### indicadores

- Reflexiona... ¿Estoy acosando?
- ¿Soy testigo?

Ciberbullying. Dudas y consejos

## Parte 2

### CIBERACOSO EN EL ÁMBITO DE LA PAREJA Ciberviolencia de género

páginas 19 y 20

#### los datos

página 21

#### señales de alarma

página 22 Y 23

#### ¿qué hacer?

Autovaloración-TEST

página 24

#### ¿dónde acudir?

página 25

#### enlaces de interés

página 26

#### apps

PARTE I

ciberacoso

✓✓ EN JÓVENES

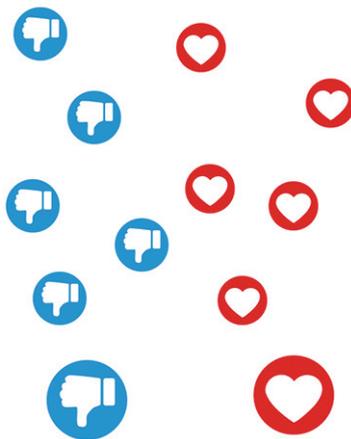
# Los datos ✓

La tecnología se ha convertido en la actualidad en la forma habitual de comunicación entre jóvenes y no tan jóvenes, antes de la pandemia y con más intensidad a partir de la aparición de la misma.

Entre las personas que pertenecen a generaciones que no han nacido en entornos digitales y virtuales ha habido una progresiva adaptación a los mismos, permitiendo ir detectando los riesgos asociados y adaptando unos estilos de relación tradicionales a las nuevas tecnologías, pero entre los llamados “nativos digitales” la comunicación e interacciones sociales han surgido y crecido en el entorno más virtual, de manera que no han tenido la posibilidad de adaptar aprendizajes sociales anteriores y su relación con la tecnología ha crecido junto a ellos/as.

Para la población joven va dirigida esta guía que os puede ayudar a **conocer, prevenir y actuar** ante las diferentes formas de violencia que se producen a través de internet, ya sea en redes sociales, webs o sistemas de comunicación o a través de conocidos videojuegos.

Según estudios realizados por la Organización Mundial de la Salud, España se situaba en 2017 en **séptima posición en el ránking** de países donde desde los 13 años han recibido amenazas o insultos, por ejemplo, a través de servicios de mensajería móvil como **WhatsApp** o de las redes sociales como **Facebook o Twitter**, al menos dos o tres veces al mes, por detrás de países como Lituania, Rusia o Bulgaria.



Para los y las adolescentes de 11 años y 15 años (las otras dos categorías que mide el estudio), España ocupa una posición menos destacada, aunque también entre los veinte países donde el fenómeno tiene más incidencia.

Por desgracia los últimos estudios y estadísticas, si bien reflejan un descenso en los casos de ciberacoso a través de páginas web, la tendencia de este tipo de delitos a través de redes sociales y videojuegos ha crecido de forma vertiginosa, reflejando cifras como **14.112 personas entre 14 y 17 años condenadas** en firme por delitos de ciberacoso o relacionados, con un incremento de más de un 3% con respecto al año anterior.

**La Región de Murcia encabeza** actualmente el ranking de comunidades donde se sufre más este tipo de violencia.

## lugares

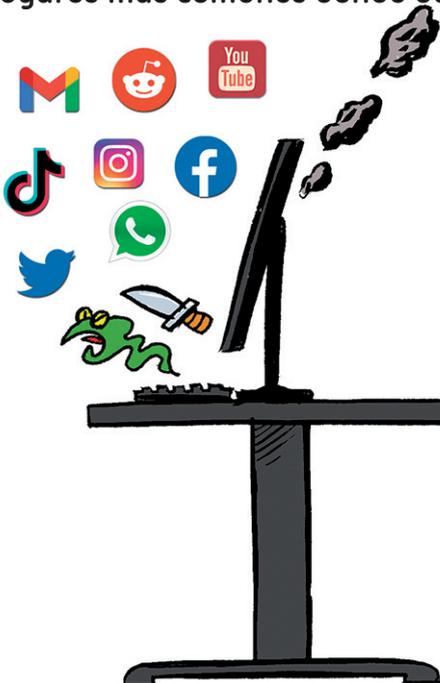
Los lugares más comunes donde ocurre el ciberacoso son:

Redes sociales, como Facebook, Instagram, Snapchat y Tik Tok.

Mensajes de texto y aplicaciones de mensajería en dispositivos móviles y tabletas.

Mensajería instantánea, mensajes directos y chats por Internet.

Foros en Internet, salas de chat y tableros de mensajes, como Reddit.



email.

Comunidades de juegos en Internet donde se hacen públicos comentarios con contenido machista y se establecen y refuerzan relaciones tóxicas.

Los juegos en red se convierten una vía de acceso rápido al refuerzo de estereotipos de género a través de los roles que protagonizan los participantes.

# tipos ✓



## ciberbullying



El **ciberbullying** o **ciberacoso** es un tipo de acoso que se hace de forma reiterada mediante agresiones (amenazas, insultos, ridiculizaciones, extorsiones), robos de contraseñas, suplantaciones de identidad, vacío social, hostigamiento, humillación u otras molestias por **medio de tecnologías** con la finalidad de atacar la autoestima y dignidad de la víctima.

# Ciberacecho (stalking o estalkear)

El **stalking** o **acecho** es la acción de espiar a una persona principalmente en las redes sociales (Facebook, Instagram, Twitter).

El **stalker** es aquella persona que lleva a cabo una serie de acciones que se pueden clasificar como:

- ✓ Seguimiento de una cuenta en cualquier red social.
- ✓ Indagar sobre los movimientos, publicaciones y actualizaciones que hace una persona a través de sus redes sociales.
- ✓ Hacer un seguimiento de manera que se considera acoso, pero sin ser detectado.



## claves

# Grooming o cybergrooming

Acciones y estrategias que lleva a cabo un **adulto** para ganarse la confianza de un/una **menor** a través de internet con el objetivo de conseguir favores de **índole sexual** (quien realiza estas acciones se le denomina **groomer**).



©Puebla

Método que utilizan los **pedófilos** a través de internet para atraer a los niños y niñas a reuniones personales, ya no a través de medios telemáticos.

cebo o luring



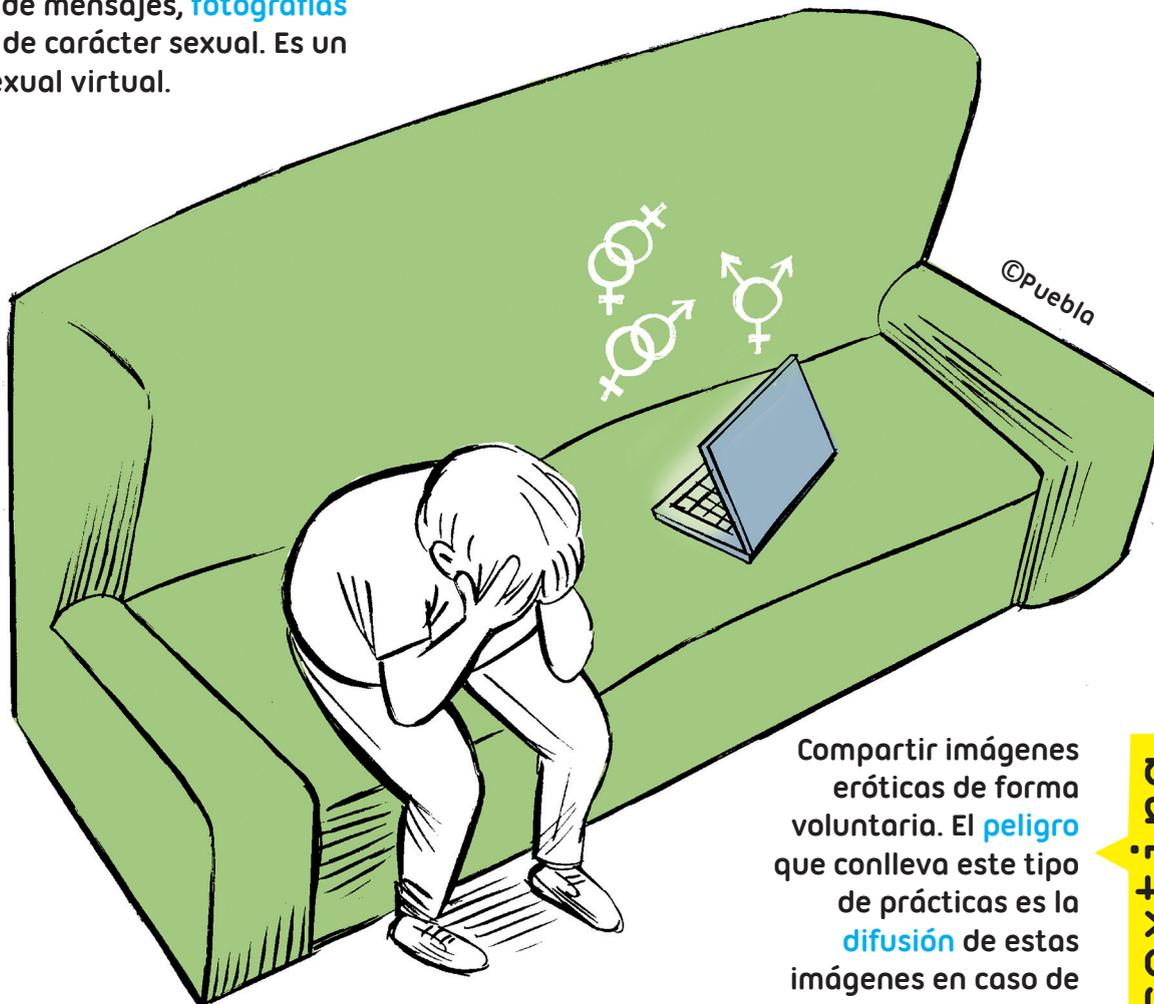
©Puebla

Quando usuarios/as de internet se envían **mensajes ofensivos** entre sí debido a una discusión, diferencia de opiniones o debate acalorado sobre un tema.

## Flame o Flameo

# Ciberacoso sexual

Persecución de un individuo a otro a través de mensajes, **fotografías** o **vídeos** de carácter sexual. Es un abuso sexual virtual.



Compartir imágenes eróticas de forma voluntaria. El **peligro** que conlleva este tipo de prácticas es la **difusión** de estas imágenes en caso de rupturas sentimentales.

**sexting**

## Crapping

Cuando alguien **accede a la cuenta** de la red social de un **niño/a**, publicando contenido inapropiado, haciéndose pasar por él o ella.



Cuando una persona **roba** la identidad online a otra, **normalmente las fotos**, recreando perfiles en redes sociales con fines engañosos.

## Catfishing

©Puebla

# Partes implicadas ✓✓



SI ERES

# testigo

## ✓✓ POSICIÓNATE

- ✓ No jaleando las acciones de acoso, ni colaborando en su grabación o difusión.
- ✓ Que no te paralice el miedo.
- ✓ Pensando dónde pones tus “like”.
- ✓ No difundiendo o compartiendo imágenes o mensajes ofensivos.
- ✓ Rechazando la invitación a grupos de acoso creados para humillar a otros/as.
- ✓ Apoyando emocionalmente a la víctima: mostrar amabilidad y compañerismo dentro y fuera de Internet.
- ✓ Informando a los adultos del entorno, familiares y educadores sobre lo que está aconteciendo.
- ✓ Mostrando tu rechazo abiertamente frente al agresor, haciéndole saber que lo que hace no es de tu agrado.
- ✓ Rechazando en grupo, tendrá un efecto mayor.
- ✓ Pidiendo ayuda.

**¡NO TE CALLES, habla!**



## REFLEXIONA...

# ¿Estoy acosando?

- ✓ Me molestan las opiniones diferentes a las mías. **Discuto** con quien opina diferente.
- ✓ Me cuesta mantener la tranquilidad en situaciones. **Cuando discuto, me enfado.**
- ✓ Me gusta **ganar en las discusiones**, aunque no tenga razón.
- ✓ Me cuesta mucho trabajo **cambiar de opinión.**
- ✓ Se me da bien convencer a las y los demás, tengo una **actitud fría y calculadora.**
- ✓ Desconfío de los/las demás, me siento a veces inseguro/a y **mi humor cambia con facilidad.**
- ✓ Me resulta fácil convencer a otras personas con **mentiras.**
- ✓ Cuando discuto con alguien suelo culpabilizar a **otra persona** de la situación.
- ✓ Creo que normalmente **todo lo hago bien** y suelo tener razón cuando discuto.
- ✓ Suelo ser más inteligente que las personas con las que **me relaciono.**
- ✓ Con frecuencia **mi vida no me gusta** y creo que la de otras personas es mejor.

REFLEXIONA...

# ¿Soy testigo?

- ✓ Se muestra **triste y nervioso/a**.
- ✓ Se siente **desmotivado/a** para cumplir con sus obligaciones (laborales, académicas...)
- ✓ Cada vez está más **aislado/a** de sus relaciones sociales.
- ✓ Muestra ansiedad e irritabilidad **frente al ordenador**.
- ✓ **Llora** mientras lee, observa o escribe en el ordenador.
- ✓ Se obsesiona con consultar el ordenador **solo/a**.
- ✓ Ha tenido **episodios de acoso** en el centro escolar o en el trabajo (exponer fotos de la pareja sin autorización, suplantar identidad para cambiar fotos o comentarios...)
- ✓ **No contesta los mensajes**, ya que con ello entra en el juego del acosador/a.



©puebla

# ciberbullying ✓✓

✓✓ ¿Puedo tener PROBLEMAS si difundo en internet la identidad, conversaciones, fotografías, audios o vídeos del acosador PARA DENUNCIAR la situación?

Sí, hay que ser cuidadosos/as con esto porque puede VOLVERSE EN CONTRA NUESTRA si difundimos datos personales o privados y esta persona nos denuncia. Lo más correcto es DENUNCIAR ANTE LA POLICÍA o al menos poner los hechos en su conocimiento para que los investigadores puedan identificarlo y acabar con sus prácticas. ✓✓

✓✓ El acosador o acosadora ME AMENZA SI CUENTO lo que está pasando: ¿qué puedo hacer?

El miedo es su herramienta más poderosa, pero debemos vencerlo y DENUNCIAR DE INMEDIATO. En la mayoría de las ocasiones estas amenazas no se cumplen (incluso en muchos casos el acosador ni siquiera tiene datos para localizar a la víctima). Pero no podemos SOMETERNOS AL CHANTAJE indefinidamente. ✓✓

✓✓ ¿Cómo detectar perfiles FALSOS en la red?

Los pedófilos y pederastas crean perfiles MUY ELABORADOS Y BIEN TRABAJADOS para conseguir engañar a sus potenciales víctimas e inspirarles confianza haciéndose pasar por chicos o chicas de su edad. Llegan a utilizar FOTOGRAFÍAS REALES de algunas víctimas que han obtenido previamente para hacerlas pasar por suyas, por ejemplo. Resultan difíciles de detectar para los no expertos... ✓✓

# (dudas y consejos)

Los perfiles creados para molestar o perjudicar de algún modo a PERSONAS CONCRETAS suelen ser más fáciles de detectar, reportan una baja actividad (generalmente se limitan a los contactos con la víctima y su círculo familiar y social), utilizan nombres completamente aleatorios o bien PRÁCTICAMENTE IDÉNTICOS A LOS DE LA VÍCTIMA e incluso utilizan FOTOS SUYAS obtenidas de fuentes abiertas en internet. Suelen ofrecer además muy poca información "personal" y la que incluyen suele estar muy idealizada, perfiles deslumbrantes y fotos llamativas. ✓✓

Puede coincidir en el tiempo con la participación o seguimiento de NUEVOS GRUPOS o la inclusión de NUEVAS AMISTADES. Si parece que te conoce muy bien CUANDO NO ES ASÍ, debemos desconfiar. ✓✓

✓✓ ¿Qué puedo hacer si detecto que han USURPADO mi identidad en la red?

Si detectas que han usurpado tu identidad en la red, en primer lugar, debes REPORTARLO al sitio donde se haya producido (todas las redes sociales tienen un sistema de reporte para estos casos). Si a través de esa cuenta se han cometido hechos delictivos habrá que formular la correspondiente DENUNCIA, aportando toda la información que pueda recabarse, en especial la URL del perfil o cuenta denunciado y CAPTURAS DE PANTALLA CON FECHA de publicación. ✓✓

✓✓ ¿Existe un PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ante estas situaciones?

Todos los CENTROS EDUCATIVOS y cada vez más EMPRESAS disponen de protocolos de actuación en el ámbito escolar, por lo que es importante poner estos hechos en su conocimiento. Por su parte, la POLICÍA posee sus propios protocolos de intervención e investigación ante estos hechos que se ponen en funcionamiento DE MODO INMEDIATO tras tener conocimiento de ellos. ✓✓

# consejos de interés

- ✓ Guardar el mensaje como una **prueba** de la agresión.
- ✓ Registrar el incidente **con ayuda** (padres, madres, amigos, compañeros/as, el profesorado, etc.).
- ✓ **Bloquear** al remitente como no deseado.
- ✓ Sé **discreto/a** con los contenidos que subes a Internet.
- ✓ Plantéate si **conoces realmente** a las personas con las que intercambias información.
- ✓ Ofrece tu **confianza y apoyo** a la persona que crees que sufre este problema.
- ✓ Mantén una adecuada **comunicación**.



El ciberbullying  
**tiene final**,  
pero no debes  
enfrentarte  
**solo/a** a él.

**recuerda**

PARTE II. Ciberacoso  
en el ámbito DE LA PAREJA

ciberviolencia

✓✓ DE GÉNERO

# Los datos ✓✓

Algunos de los tipos de acoso que hemos visto, son **violencias machistas on-line** que tienen que ver con insultar, avergonzar y/o minar la autoestima de las mujeres, como:



©Puebla

- ✓ El ciberacoso por razón de sexo o el tildar de puta “slut-shaming” en comentarios on-line.
- ✓ El **ciberacoso sexual**, relativo a contenidos y venganzas tipo sexual.
- ✓ El **sexpreading** (intercambio de mensajes o imágenes de contenido sexual a través de internet. Se convierte en delito cuando el material es **reenviado** a otras personas sin consentimiento).

## ¿Qué es ciberviolencia de género?

✓ “Hay una media naranja que te completa”

✓ “Sin celos no hay amor”

✓ “El amor es para siempre”

✓ “El amor es renunciar y sufrir”

Nos han enseñado un “ideal romántico” de amor muy tóxico...Se basa en la idea de **dependencia y propiedad**. El control es un tipo de violencia y supone signos de **toxicidad** en una relación. Se puede hacer utilizando como medio las **TIC** o las **redes sociales**.

# Características de las violencias de género online en contraposición a la violencia de género más tradicional<sup>(\*)</sup>

(\*)Fuente: Canet y Martínez (2016)



recuerda

**EL AMOR ES LIBERTAD,  
CONFIANZA Y RESPETO**

recuerda

**CUIDADO...**

# Señales de alarma ✓✓

Si tu pareja...

- ✓ Te chantajea emocionalmente “Si no lo haces, es porque no me quieres” o te culpabiliza cuando te trata mal “Tú me haces ser así”.
- ✓ Te hace sentir tonta/inútil, desvaloriza tus cosas, tus problemas son menos importantes.
- ✓ Te dice que debes eliminar una publicación, comentario o contenido de las redes por celos.
- ✓ Insiste frecuentemente a pesar de tus negativas.
- ✓ Te presiona para que le mandes fotos íntimas.
- ✓ Elogia otras mujeres que sí hacen ciertas prácticas para que te sientas mal y cedas.
- ✓ Has tenido relaciones sexuales no deseadas, para que te dejara tranquila o contentarle.
- ✓ Vigila tus pasos y controla lo que haces y la gente con la que lo haces.
- ✓ Cuando tienes cualquier contacto con otras personas, es distante o se enfada para castigarte.
- ✓ Limita tu libertad para escoger los contactos y te obliga a eliminar quienes consideren que no son recomendables para ti.
- ✓ Alega celos para evitar que contactes con otras personas, coartando tu libertad contigo con el interés de comprobar cómo te comportas con otras personas.
- ✓ Se hace pasar por ti con otros/as a través de las redes para obtener información sobre qué relación tienes con terceras personas.
- ✓ Te humilla delante de otra gente.

es violencia  
psicológica

es violencia  
sexual

es violencia  
social y de control

**RECUERDA: NO ES AMOR**  
**EL AMOR ES LIBERTAD, CONFIANZA Y RESPETO**

# ¿Qué hacer? ✓✓

SI TE ESTÁ PASANDO A TI O CONOCES A ALGUIEN QUE LO SUFRE...

- ✓ Pide ayuda, **cuéntalo** a alguien de tu confianza.
- ✓ **Nunca respondas** a las provocaciones. Mantén la calma.
- ✓ No hagas presunciones. Puede que ni las circunstancias ni las personas que parecen implicadas sean **como aparentan**.
- ✓ Cuanto más se sepa de ti, más **vulnerable** eres y más variado e intenso es el daño que pueden causarte. Cierra las puertas de **tu vida online** a personas que no son de plena confianza.
- ✓ **Guarda las pruebas** del acoso porque pueden serte de gran ayuda.
- ✓ Comunica a quienes te acosan que lo que están haciendo te molesta y **pídeles** que dejen de hacerlo.

recuerda

EL CIBERACOSO ES UN DELITO. SE PUEDE DENUNCIAR.

SI ERES TESTIGO... POSICIÓNATE



Con cuidarnos no es suficiente. Hay que actuar.  
La solución sólo puede pasar por hacer frente a este tipo de violencias.

TEN RELACIONES DIGITALES SEGURAS Y LIBRES DE VIOLENCIAS MACHISTAS PARA TODAS LAS PERSONAS.

# autovaloración



## PIENSA Y REFLEXIONA

Sí No

¿Te pide tus contraseñas como prueba de amor o confianza?

¿Te exige ver tus conversaciones alegando que en una pareja no hay nada que esconder?

¿Te amenaza con publicar o compartir imágenes o conversaciones íntimas?

¿Tenéis discusiones por amistades, publicaciones, "likes" o contactos de tus redes sociales?

¿Te pide que le envíes fotos de cómo vas vestida o pruebas de con quién estás?

¿Contacta continuamente o te pide que lo hagas tú para controlar tus movimientos?

¿Exige contestación inmediata a sus llamadas o mensajes?

¿Te pide tu ubicación en tiempo real sin motivo aparente?

¿Te obliga a eliminar o aceptar contactos según su criterio?

¿Te aconseja como si su criterio fuera mejor que el tuyo?

¡OJO!

Si un SÍ responde a la mayoría de estas preguntas, estás sufriendo ciberacoso y/o ciberviolencia de género.

# ¿Dónde acudir?

## ✓ INSTITUTO NACIONAL DE CIBERSEGURIDAD (INCIBE)

⚠ ¿Necesitas ayuda?



LLAMA AL  
TELÉFONO DE  
AYUDA EN  
CIBERSEGURIDAD:  
017, gratuito y  
confidencial o  
PONTE EN CONTACTO  
A TRAVÉS DE SU  
FORMULARIO  
ANÓNIMO.

 **incibe**

INSTITUTO NACIONAL DE CIBERSEGURIDAD

Si te preocupa algo relacionado con Internet, ponte en contacto con ellos y te ayudarán de forma GRATUITA Y CONFIDENCIAL. La Línea de Ayuda en ciberseguridad de INCIBE ya está disponible en el número 017. Un servicio gratuito y confidencial disponible los 365 DÍAS DEL AÑO DE 9:00 Y 21:00.

## ✓ RECURSOS DE ATENCIÓN en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia (CARM)



**OBSERVATORIO  
PARA LA CONVIVENCIA ESCOLAR  
DE LA REGIÓN DE MURCIA**



**OBSERVATORIO PARA  
LA CONVIVENCIA  
ESCOLAR DE LA  
REGIÓN DE MURCIA**

AGRESIONES  
CIBERBULLYING  
HUMILLACIONES  
SOLEDAD  
AMENAZAS

**900 018 018**  
TELÉFONO CONTRA EL ACOSO ESCOLAR

Gratuito | Anónimo | Para toda España |  
24 horas | 365 días del año | Atendido por psicólogos

Y para personas con discapacidad  
auditiva y del habla:  
**CHAT ANAR** (WWW.ANAR.ORG)

**¡TE ESCUCHAMOS, TE AYUDAMOS!**

Fundación ANAR



**EL TELÉFONO 900 018 018**

contra el acoso escolar  
está a disposición de  
NIÑOS, NIÑAS,  
ADOLESCENTES,  
PADRES, MADRES,  
DOCENTES y de  
cualquier persona que  
conozca una situación  
de acoso escolar.

# Enlaces de interés ✓✓

## ✓ PANTALLAS AMIGAS



PantallasAmigas

[www.pantallasamigas.net](http://www.pantallasamigas.net)  
Por un uso seguro y saludable de internet, redes sociales, móviles y videojuegos. Por una ciudadanía digital responsable.

## ✓ CIBERVIOLENCIA DE GÉNERO



[www.pantallasamigas.net/ciberviolencia-de-genero/](http://www.pantallasamigas.net/ciberviolencia-de-genero/)  
La violencia contra las mujeres, en muchos casos adolescentes, es un problema que ha encontrado en Internet un nuevo contexto y nuevas formas para su desarrollo.

## ✓ STOP CIBERACOSO

is4k INTERNET  
SEGURA  
FORKiDS

<https://www.is4k.es/>  
Para afrontar adecuadamente el ciberacoso, es necesario conocerlo en detalle. Aquí encontrarás todo lo necesario

## ✓ PROTOCOLO DE PREVENCIÓN FRENTE AL ACOSO SEXUAL



<https://assex.es/>  
Qué es el acoso sexual o por razón de sexo, cuándo se produce, o dónde puede acudir si se es víctima.

# Apps



## SOY ANDREA

<https://www.soyandrea.es>

Únete y mejora la convivencia. Una App con la que los escolares podrán informar y reportar casos de acoso escolar y ciberacoso de forma anónima.

## ENRÉDATE SIN MACHISMO



<http://www.enredatesinmachismo.com/enredate-para-jovenes/> Incluye un juego para averiguar "si eres un tío o una tía con las ideas claras" con tres niveles de dificultad. Incluye una guía para entender distintos tipos de violencia de género dentro de la pareja.



Para Android:

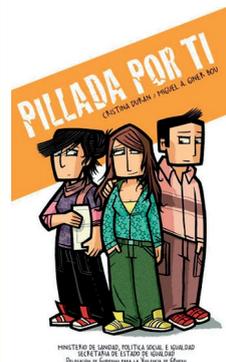
[https://play.google.com/store/apps/details?id=es.metriz.esm&hl=es\\_419&rdid=es.metriz.esm](https://play.google.com/store/apps/details?id=es.metriz.esm&hl=es_419&rdid=es.metriz.esm)



Para Iphone/Ipad:

<https://apps.apple.com/es/app/id573854425>

## PILLADA POR TI



Este cómic, disponible como APP para el móvil y como material en pdf descargable gratuitamente, disponible en 6 idiomas ha sido lanzado

por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

Para Iphone/Ipad:

<https://itunes.apple.com/es/app/pillada-por-ti/id484572723?mt=8>

Para Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=es.itbook.pilladaporti&hl=es>



*Joy*  
**Juventud**  
**Región de Murcia**

[www.mundojoven.org](http://www.mundojoven.org)