

5 tipos de ciberacoso y cómo afectan la salud mental y emocional



Con la finalidad de **concientizar y visibilizar el ciberacoso**, expertas del Tecnológico de Monterrey en la región Ciudad de México y responsables del **Centro de Reconocimiento de la Dignidad Humana**, abordan este tema y la afectación a la salud mental y emocional que éste genera.

Karina Melo quien es psicóloga y responsable del **Centro de Reconocimiento de la Dignidad Humana** en [campus Estado de México](#), explica los **diferentes tipos de ciberacoso** que existen actualmente y cómo dañan psicológicamente a las víctimas.

*“El **ciberacoso** es considerado como una forma o **método de violencia** que se ha convertido en uno de los **principales peligros** entre la población de jóvenes de este siglo, aunque los adultos no quedan exentos del riesgo de experimentarlo.*

*“Existen varios tipos de este que pueden ser sutiles y que como todas las violencias, avanzan en escalada, el **desequilibrio emocional** que provoca ser víctima de estas circunstancias, daña significativamente a la persona, provocando **aislamiento, desánimo o depresión**”* dijo.



width="900" loading="lazy">

Estos son **cinco tipos de ciberacoso** que destacan:

1. Cyberbullying

También llamado ciberacoso escolar, se caracteriza por presentarse generalmente entre menores de edad de manera intencional y reiterada.

2. Sextorsión

Detrás de este tipo de acoso generalmente se encuentran casos de pedofilia y pederastia, regularmente es derivado del ciberacoso denominado grooming, se caracteriza principalmente por la **extorsión hacia la víctima con intenciones de carácter sexual** en el que se le amenaza con exponer contenido sexual de la misma.

3. Grooming

Es el acoso que se presenta de parte de **un adulto hacia un menor de edad** con intenciones sexuales, generalmente el mayor de edad se hace pasar por menor de edad para empatizar con la víctima y así ganar su confianza.

4. Ciberviolencia de Género

Se presenta por una persona o grupo de personas hacia otra u otros del sexo opuesto, en el que se ejerce violencia a través de **insultos, acoso, control, ataques, chantaje**.

5. Sexting

Consiste en el **envío de imágenes de índole sexual** entre dos personas, generalmente de manera consensuada. Si bien esta práctica no constituye un tipo de acoso, la persona que lo practica debe de ser consciente del riesgo que podría suponer el envío de este tipo de contenido ya que podría derivar en sextorsión.



width="900" loading="lazy">

¿Cómo lo detectamos?

La mayoría de las veces, explica Karina, la víctima **no detecta que se encuentra en riesgo**, hasta que el ataque avanza dañando de manera significativa a la persona que lo sufre, por lo que **conocer del tema y tener información** será un factor importante para prevenirlo.

“La forma de contacto de un agresor puede presentarse por cualquier medio electrónico con acceso a la red, pero sobre todo en redes sociales y **puede venir tanto de una persona conocida como desconocida**”, dijo.

“Cabe señalar que en ocasiones **la curiosidad juega un papel importante** ya que mueve a la persona a interactuar de maneras poco convencionales, **el desconocimiento de las consecuencias, les hace no reaccionar ante estas circunstancias**, por lo que es necesario hablar principalmente con los jóvenes sobre los elementos que determinan el peligro o amenaza”, aseveró.

“El **ciberacoso** es considerado como una forma o **método de violencia** que se ha convertido en uno de los **principales peligros** entre la población de jóvenes”.- Karina Melo.

Pero... ¿Qué es el ciberacoso? ¿Podemos prevenirlo?

El **ciberacoso**, también llamado acoso virtual, consiste en utilizar **medios digitales** con la intención de **molestar, intimidar, atemorizar o humillar a alguien**, a través de las **redes sociales, correo electrónico**, o bien plataformas de mensajería o juegos, explica Leticia Magaña, responsable del **Centro de Reconocimiento de la Dignidad Humana** en [campus Ciudad de México](#).

“Lamentablemente, esta conducta **se ha incrementado con el uso de teléfonos celulares y dispositivos digitales**, para enviar mensajes hirientes o agresivos, difundir mentiras o historias falsas, compartir fotografías vergonzosas o comprometedoras, así como pedir a otras personas que ignoren a alguien o lo excluyan de ciertas actividades.

“Aunque el acoso sea en línea, la víctima siente que la están atacando de frente, y puede sufrir **vergüenza, estrés, ansiedad, impotencia, coraje, culpa y hasta pérdida de confianza en sí misma**, lo que puede ocasionar que atente contra su propia vida”, dijo la experta.

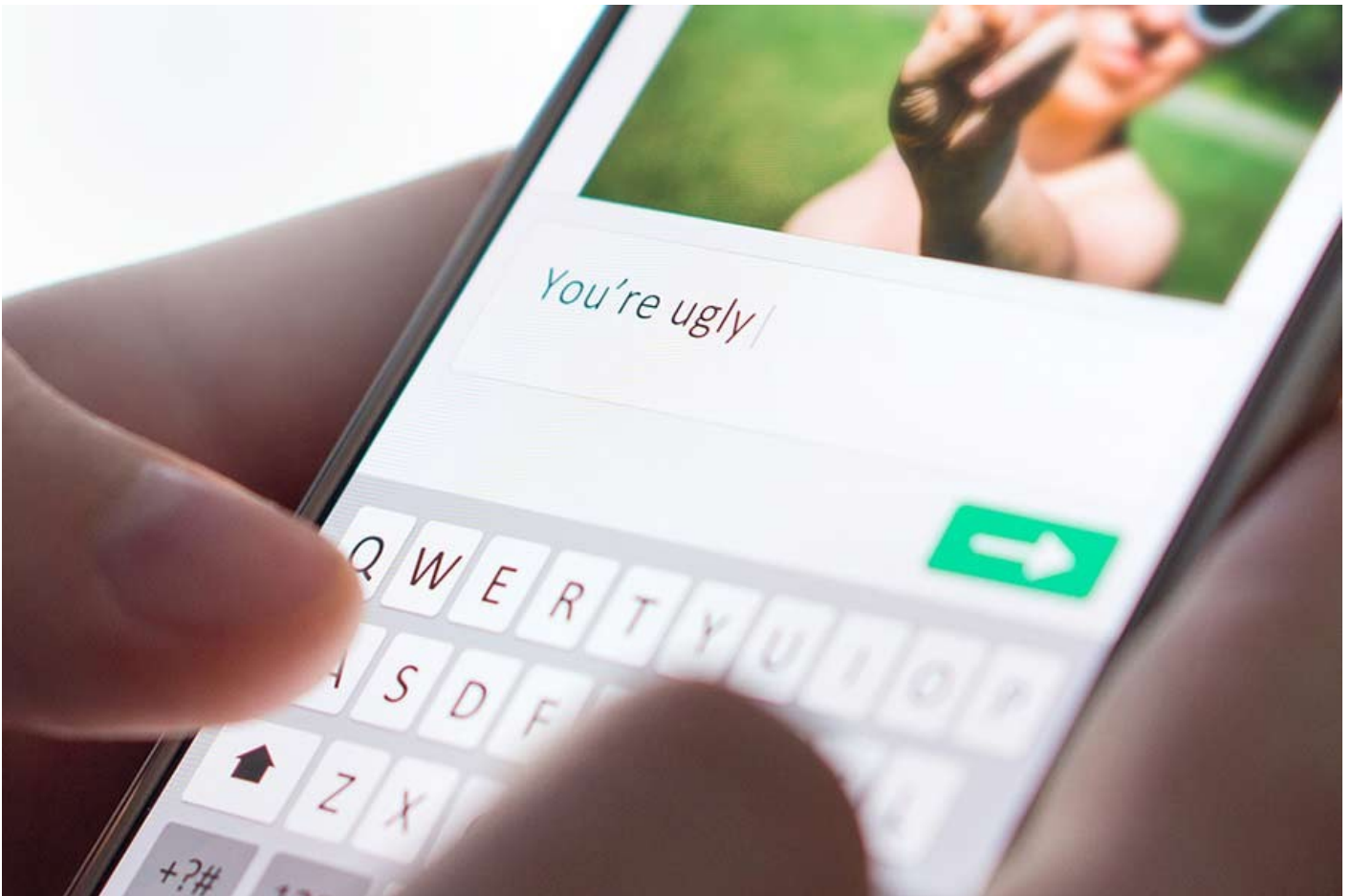
Para prevenir el **ciberacoso**, explica Leticia, es importante valorar lo que se va a compartir en medios digitales.

“Lo que publicas puede ser utilizado después para hacerte daño. También es crucial que conozcas los ajustes de privacidad de tus aplicaciones favoritas, estos son algunos:

- **Restringe el acceso** a tu información de contacto; puedes decidir quién puede ver tu perfil, enviarte mensajes o comentar tus publicaciones.
- **Reporta** los comentarios, mensajes o fotografías hirientes para que los eliminen.
- **No aceptes a desconocidos** en tus redes sociales; bloquea a las personas que no quieras que vean tu perfil o publicaciones.
- Si utilizas el dispositivo de alguien más, asegúrate de **cerrar tu sesión**.

“Generalmente, el acoso cara a cara y el **ciberacoso** se presentan al mismo tiempo; sin embargo, el **ciberacoso deja un registro que puede servir de prueba para ayudar a detenerlo cuando se denuncia**.

“La mayoría de las redes sociales, así como los proveedores de correo electrónico, cuentan con **un espacio para denunciar una página o un perfil** que está cometiendo este abuso”, resaltó.



width="900" loading="lazy">

Y... Si soy víctima, ¿Cómo puedo detenerlo?

Marisol Arellano, especialista del **Centro de Reconocimiento de Dignidad Humana** del [campus Santa Fe](#), comparte qué deben hacer aquellos que se encuentran ante una situación vulnerable.

“Cabe mencionar que tanto hombres como mujeres podemos ser víctimas de acoso virtual, si tu agresor insiste por todos los medios electrónicos, no lo confrontes, puedes reportar su perfil en la red social por la que estés siendo agredida (o).

“Además de bloquearlo (a), también puedes acudir a instancias de gobierno como la policía cibernética de la Ciudad de México o Policía Cibernética de la Comisión Nacional de Seguridad en todo el territorio Nacional”, explicó.

En el caso de que la persona pertenezca a la comunidad TEC, Marisol invita a los afectados acercarse al **Punto de Atención en Dignidad Humana de su Campus** o al correo escuchandote@itesm.mx para recibir orientación, denunciar y si lo desean, activar el **Protocolo de Atención a la Violencia de Género**.

*“Estar informado siempre será una herramienta importante para **prevenirlo y detenerlo**, por lo que debemos además de ser cuidadosos con la información que compartimos y recibimos en redes sociales, ser conscientes del uso que damos a las mismas y solicitar ayuda.*

“Recuerda que existe una red de apoyo para ti, no estás sola ni solo, si vives alguna de estas manifestaciones de violencia notifícalo a las instancias correspondientes”, concluyó.

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN: