Evita el acoso en línea con estas recomendaciones

El acoso en línea es un problema social que puede aparecer de forma súbita e inesperada. Y la mejor forma de evitarlo es tener una educación en el buen uso de internet.

Hay que tener en claro que el internet es algo que no es privado, que estará en la nube y que muchos podrán tener acceso. Como conversaciones, fotos, videos, correos, es decir, el mundo online.

Este tipo de actividad en línea puede viralizarse rápidamente, dejando en evidencia la precariedad de la intimidad. Cuando llega el ciberacoso o acoso en línea, la persona afectada sufre de comportamientos intimidatorios, de hostigamiento, de terror, etc. Por parte del perpetrador, solo para conseguir algo a cambio.

Entre las conductas más frecuentes del acoso en línea encontramos:

– Difusión de información falsa y rumores.

– Publicación de conversaciones, fotos, videos privados, buscando la humillación y la exposición de otros.

– Envío de mensajes de odio, amenazantes o agresivos a través de redes sociales o mensajería online.

– Usurpación de identidad en las cuentas online.

Pero, cómo saber si alguien está siendo víctima del acoso en línea. Pues algunos indicadores se expresan de las siguientes formas:

– Uso intenso del dispositivo de conexión.

– Signos de malestar o nervios en la persona que recibe los mensajes.

– El afectado oculta la pantalla del dispositivo y evita referirse a su actividad con el móvil.

– Cambios emocionales como angustia, retraimiento, ansiedad y somatización.

Evita el acoso en línea

Privacidad: el primer paso a seguir es revisar la configuración de privacidad. Lo recomendable es activar diferentes filtros para no exponer nuestra vida privada.

No a los desconocidos: es cierto que a veces queremos ser sociables y aceptamos la solicitud de cualquier persona en nuestras redes. Error. Las redes sociales están hechas para socializar, sí, pero en cierta medida. No se deben aceptar solicitudes desconocidas, ya que estaremos exponiendo nuestra vida privada a cualquiera.

Denunciar: cuando se reciben comentarios agresivos o inadecuados, hay que denunciar. El no hacerlo estaremos contribuyendo a la proliferación de este tipo de mensajes.

Contraseñas: son importantísimas para protegernos del ciberacoso. Debes utilizar combinaciones que sean complicadas de descifrar. No deben emplearse fechas de cumpleaños ni ningún otro dato significativo.

Conexión: hacerlo desde un lugar seguro será la mejor protección que puedas tener. Asegúrate de que tu computador tenga una conexión cifrada. No todos los wifi públicos son seguros. Lo mejor es no utilizarlos.

2001