



PARAR EL  
CIBERACOSO  
**ESTÁ EN  
TU MANO**  
ZIBERERASOAK  
GELDITZEA  
**ZURE ESKU**

## Y tú, ¿quién eres en el triángulo de la ciberviolencia?

Quién eres	Qué haces	Te conviene saber...
<b>Víctima</b>	<p>A consecuencia del ciberacoso, sufres malestar psicológico, baja autoestima, depresión, ansiedad, síntomas psicósomáticos... Incluso puedes llegar a cuestionar tu vida. La situación impacta en tu relaciones y rendimiento (estudios, trabajo, etc).</p> <p>Generalmente, eres mujer. También sufren ciberacoso los chicos "con apariencia poco masculina". O personas con relaciones que no son chico-chica (LGTBI+).</p> <p>La discriminación es mayor si la persona es de origen extranjero o tiene discapacidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eres valiosa, fuerte.</li> <li>Una buena forma de superar la situación es buscar apoyo en tus redes personales (amistades, familia) o profesionales (tutorías, centro de salud, etc).</li> <li>Si es grave, acude a los servicios de urgencia o denuncia (pantallazos).</li> <li>Si se trata de violencia de género (control, sometimiento): acude a los <a href="#">equipos de atención integral</a> a víctimas de violencia contra las mujeres y programas de empoderamiento de mujeres del INAI.</li> <li>No des información personal (edad, número de teléfono, nombre del centro de estudios, ubicación o dirección de casa) y evita conductas que facilitan que puedas llegar a ser víctima (quedar con desconocidos, pasar fotos de carácter sexual, etc.).</li> </ul>
<b>Persona agresora</b>	<p>Agredes y presionas a través de críticas, descalificaciones e insultos continuos, revelación de intimidades, localización a través de las redes para el acoso presencial y control de amistades, robo de contraseñas y acceso a información personal, suplantación de identidad, ataques a la reputación, creación de perfiles falsos, amenazas y otros tipos de hostigamiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Favoreces la violencia cuando: molestas, insultas u ofendes, visitas webs de porno o de contenido violento.</li> <li>Puedes estar cometiendo un delito.</li> <li>Reprobamos tu comportamiento. Ese no es el camino, evoluciona.</li> </ul>
<b>Ayudante</b>	<p>Repites, compartes, reproduces o amplías las conductas de acoso.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formas parte de la agresión. Evoluciona hacia comportamientos más responsables.</li> </ul>
<b>Reforzadora de las agresiones</b>	<p>Cuando das a "me gusta", sonríes o aceptas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piénsatelo dos veces. Parar el ciberacoso está en tu mano.</li> </ul>
<b>Pasiva</b>	<p>Observas la agresión y te mantienes al margen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Actúa. Parar el ciberacoso está en tu mano.</li> </ul>
<b>Defensora de la víctima</b>	<p>Realizas acciones para defender a la persona acosada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las víctimas defendidas tienen mayor autoestima y acaban siendo menos rechazadas. Gracias por tu conducta socialmente responsable.</li> </ul>