



red global de mujeres que apoyan el trabajo en red de las mujeres para su empoderamiento a través del uso de las TIC. Es un programa de APC.

[www.apc.org](http://www.apc.org) [www.apcwomen.org/es](http://www.apcwomen.org/es)

Licencia Creative Commons CC BY-NC-SA 3.0

APC 2011

# Ciberacoso

## Cómo cuidar tu seguridad y protegerte en internet

### ¿Qué es el ciberacoso?

El ciberacoso incluye el envío (repetido) de amenazas o acusaciones falsas por correo electrónico o teléfono móvil, publicarlas en sitios web, robar la identidad o datos de una persona, o espiar y monitorear el computador o el uso de internet que hace alguien. A veces las amenazas pueden alcanzar los espacios físicos.

Hay tantos acosadores en internet como en la vida real. Cualquier persona puede ser acosada en línea, pero la mayoría de las víctimas de la vida real son mujeres. Las estimaciones sobre acoso muestran que 80% de las víctimas son mujeres<sup>1</sup>.

Y los perpetradores no sólo solamente extraños. También pueden ser ex parejas o parejas actuales, novios o maridos. Las víctimas de violencia doméstica constituyen uno de los grupos más vulnerables en relación al acoso tradicional, así que no debería sorprender que también sea vulnerable al ciberacoso<sup>2</sup>.

*Al igual que en otros tipos de violencia hacia las mujeres, el ciberacoso tiene que ver con las relaciones de poder, la intimidación y el establecimiento de un sistema de control. Si alguien te está acosando, lo primero que debes saber es que tú NO "provocaste" esa situación.*

---

### Quiénes somos: APC y programa de mujeres de APC

Fundada en 1990, la Asociación para el Progreso de las Comunicaciones (APC) es una red internacional de organizaciones sin fines de lucro cuyo propósito es que todos y todas tengamos acceso a una internet libre y abierta para mejorar nuestras vidas y crear un mundo más justo. El PARM de APC es una

1 Wired Safety  
[http://www.wiredsafety.org/cyberstalking\\_harassment/context.html](http://www.wiredsafety.org/cyberstalking_harassment/context.html)

2 Alexis A. Moore "Cyberstalking and Women - Facts and Statistics" About.com 8 de enero de 2009  
<http://womensissues.about.com/od/violenceagainstwomen/a/CyberstalkingFS.htm>

## ¿Cómo evitar el acoso en línea?

- **Ten cuidado con la información personal que compartes en línea** incluyendo el correo, los sitios de redes sociales como Facebook y Twitter, y las salas de chat. Es muy fácil deducir información sobre el lugar donde vives, los sitios que te gusta visitar y las personas que te importan a partir de las imágenes y los comentarios que publicas.
- **Crea una cuenta de correo diferente para registrarte en los sitios de redes sociales** y otros espacios en línea. Te servirá para evitar el spam y tu correo personal no será revelado si el servicio en línea no cuenta con buenas prácticas de protección de la privacidad.
- **No te sientas obligado/a a completar todos los campos cuando te registras en línea** ni a brindar información que pueda identificarte, como fecha y lugar de nacimiento en los campos obligatorios.
- **En tu perfil de usuario/a, utiliza una foto que no te identifique** y que no sirva para identificar el lugar del que procedes, así no te reconocen.
- **Considera la posibilidad de utilizar un nombre que no sea el tuyo real** o un sobrenombre para tu correo electrónico, nombre virtual o usuario. Y trata de no usar fechas importantes, como tu cumpleaños, para tu contraseña. Utiliza en cambio un nombre que sea neutro en términos de género y de edad. Haz de cuenta que tu correo y tu cuenta de internet son como tu documento de identidad, tu tarjeta de crédito o tu número de pasaporte y trátalos con mucho cuidado.
- **Si te separas de tu pareja** - sobre todo si es alguien violento, problemático, difícil o si está enojado - **cambia todas la contraseña de todas tus cuentas**, desde la de correo electrónico y las redes sociales hasta la del banco, y usa algo que tu pareja no pueda adivinar.
- **Hay servicios como Facebook que cambian su política de privacidad todo el tiempo, así que vale la pena revisar tus ajustes de privacidad** para estar seguro/a de que estás intercambiando la información que deseas con las personas de tu confianza y no con el público general de internet. Algunos sitios tienen opciones para que puedas probar cómo ven los demás tu perfil;- haz la prueba y comprueba que sólo estás revelando lo que es absolutamente necesario.
- **¿Qué información cuelgan tus amigos/as y tu familia sobre ti?** Hazles saber que te preocupa tu privacidad y ayúdales a utilizar mejores parámetros de privacidad.
- **Busca tu nombre en internet con regularidad** y fíjate dónde apareces en línea. Si encuentras información no autorizada sobre ti solicita al moderador del sitio web que la retire.
- **Comprueba que tu proveedor de servicios de internet (PSI), telefonía celular, mensajería**

instantánea (llamada internet relay chat, o IRC, en ciertos términos de servicios), y los demás servicios que utilizas tengan una política aceptable de privacidad que prohíba el ciberacoso. Si no cuentan con una buena política, puedes hacer propuestas o cambiar de proveedor y elegir uno más responsable en cuanto a las inquietudes y quejas de sus usuarios/as en relación a la privacidad.

- **Si tienes un blog o un sitio web personal** lee la información que sigue.

## ¿Qué tengo que hacer si alguien empieza a acosarme en línea?

- **Confía en tu instinto.** Si te sientes incómoda o una situación en internet se vuelve hostil, sal de ese espacio ya sea desconectándote, navegando por otra página o incluso bloqueando el acceso de la otra persona.
- **Si recibes solicitudes de contacto que no desees, dile claramente a la persona que los solicita que te gustaría que no te contactara más.** Muchas mujeres que denunciaron acoso lo hicieron con la advertencia de que cualquier otro contacto sería denunciado a la policía. Según quién sea el acosador, con el contacto directo la situación empeora o cesa, de modo que si consideras que el contacto es adecuado y necesario, permítelo una vez y documéntalo.
- **Guarda toda la comunicación con el acosador como prueba.** No edites ni alteres nada. Intenta usar impresiones de pantalla, sobre todo si el acoso ocurre en tiempo real.
- **Si el acosador publica comentarios en tu blog guarda copias pero piensa también en dejar los comentarios violentos sin publicar en lugar de borrarlos.**
- **Lleva un registro de comunicación con los administradores de sistemas de internet o agentes de la ley** si denuncias a la persona violenta ante las autoridades. El registro es clave así que guarda todo, a pesar del deseo que tengas de eliminar los mensajes de quien te asedia y de olvidar todo. Respaldar esta comunicación en otro computador, en una memoria extraíble o en un disco duro externo.
- **Considera la posibilidad de bloquear o filtrar los mensajes del acosador.** Muchos programas de correo electrónico tienen un sistema de filtros. También se puede bloquear la sala de chat y puedes incluso activar la opción “bloquear la dirección de IP” en tu blog o sitio web si alguien publica mensajes violentos continuamente.
- **Si tus búsquedas de internet revelan que quien te acosa está publicando información dañina sobre ti en otros espacios en línea, presenta una queja ante los moderadores o directores del sitio externo.** Tienes que decir que para ti se trata de una situación continuada de acoso en línea y solicitar el bloqueo del IP del acosador o la eliminación de sus comentarios; también puedes decirle a la persona que si no se detiene será bloqueada.
- **Dile a tu familia y tus amigos/as que alguien te está acosando en línea.** El acoso - en internet o en la vida real - es una experiencia traumática y el apoyo de tu familia y tus amigos/as es clave. Fíjate también qué están revelando ellos/as sobre ti, aunque sea sin intenciones de perjudicarte, y cuál es su relación contigo en línea.
- **Dile a tu empleador/a que alguien te está acosando** si te parece que esa persona puede hacerlo en tu lugar de trabajo. Al hacerlo, es más probable

que tu empleador/a te apoye si recibe mensajes acosadores o cuestionables sobre ti de parte de quien te está acosando, y así se podría mitigar cualquier tipo de daño profesional.

## **Esta persona no dejará de acosarme y quiero denunciarla por abuso. ¿Dónde y cómo lo hago?**

- **Si el acoso continúa o aumenta luego de haberle pedido a la persona que se detenga, comunícate con el proveedor de servicios de internet (PSI) del acosador.** La mayoría de los PSI tienen políticas que prohíben claramente el uso de sus servicios para violentar a otra persona. En muchos casos, un PSI puede frenar una conducta de violencia contactándose directamente con la persona o cerrando su cuenta. Si recibes correos violentos o acosadores, identifica el dominio (lo que va luego del signo "@") y comunícate con ese PSI. La mayoría de los PSI tienen una dirección de correo del tipo [abuso@nombrededominio](mailto:abuso@nombrededominio) o [postmaster@nombrededominio](mailto:postmaster@nombrededominio) que se puede usar para presentar quejas. Si el PSI tiene un sitio web, busca información sobre cómo realizar una denuncia. Haz un seguimiento del PSI para asegurarte de que se están tomando cartas en el asunto y mantén una comunicación constante con el PSI.
- **Pídele a tu PSI que te ayude bloqueando el acceso del acosador a ti** y considera la posibilidad de cambiar de servicio si ignoran tu pedido o si no tienen políticas para contrarrestar este tipo de prácticas.
- **Averigua qué organismos y agencias son competentes en tu país y tu comunidad para investigar y actuar en casos de acoso en línea.** Llama a la policía o cualquier otro organismo relevante y dales información lo más detallada posible sobre la situación, incluyendo copias de tu documentación sobre el acoso.
- **Recuerda guardar toda comunicación con la policía como prueba.** Según el país, el acoso puede no estar tipificado como delito, o la policía local puede no estar al corriente de las últimas aplicaciones de las leyes sobre acoso en el terreno virtual. Si no encuentras recursos locales considera la posibilidad de apelar a mecanismos nacionales de ciberpolicía y a grupos activistas por la seguridad de las mujeres. Si tienes dificultades para comunicarte con el organismo indicado, escribe un correo a [help@takebackthetech.net](mailto:help@takebackthetech.net). Trataremos de guiarte en la dirección correcta.

## **Soy blogger. ¿Cómo me protejo?**

- **No envíes tu correo electrónico.** Crea en cambio un formulario simple de contacto en el que las personas puedan colgar comentarios y enviar SUS datos de contacto para comunicarse contigo.
- **Exige que las personas se hagan una cuenta para poder enviar comentarios** o activa la opción de rastreo de la dirección de IP de quienes envían comentarios (si deseas más información sobre direcciones de IP y rastreo, visita la página: <http://wikihow.com/Trace-an-IP-Address>).
- **Exige que todos los comentarios sean aprobados previamente** a su publicación, o simplemente establece una política de contenidos aceptables (por ejemplo, puedes ver la política de comentarios del blog feminista Feministing <http://feministing.com/about/> para darte una idea). Revisa los comentarios regularmente y elimina todo lo que supere los límites de los criterios que estableciste.
- **¿Sabías que al registrar un nombre de dominio (el nombre del sitio web) la información de contacto de quien solicita el registro - nombre, dirección, número de**

**teléfono y correo electrónico - se vuelve pública y queda a disponible para todo el mundo?** Se trata de un requisito de transparencia existente en muchos países. Si bien hay servicios de dominios proxy que, por el pago de una cuota, protegen la privacidad de estos datos, no son confiables, ya que en caso de recibir presión legal o pública revelan información de registro. De modo que si tienes el dominio de tu propio sitio deberías usar una dirección y un número de teléfono de alguna institución organización, o cualquiera que no sirva para localizar tu casa. Crea una cuenta de correo electrónico exclusivamente para administrar el dominio.