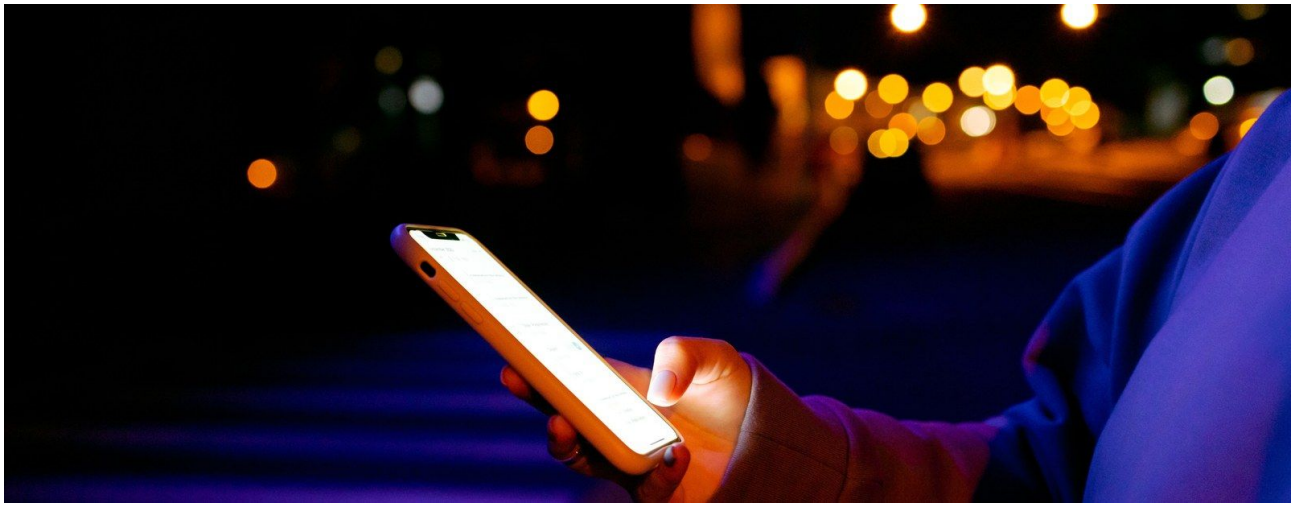


FAROS CONTRA EL ODIO · CÓMO CUIDARSE EN REDES

Intervenir en un hilo donde se está volcando odio puede tener un coste. Quizá recibas respuestas agresivas, que te citen para ridiculizarte o que alguien intente averiguar quién eres y dónde trabajas.

Esto no pasa siempre ni le pasa a todo el mundo, pero te ofrecemos algunos consejos prácticos por si acaso.

Antes de empezar: revisa qué muestras

Dedícale veinte minutos una vez y te ahorras disgustos después.

Mira tu perfil desde fuera. Cierra sesión o abre una ventana de incógnito y busca tu cuenta. Lo que veas ahí es lo que ve cualquiera. Suele haber sorpresas.

Comprueba qué hay a la vista. Dónde vives, dónde trabajas, a qué centro van tus hijos o hijas, la matrícula del coche en una foto, el portal de tu casa de fondo. Nada de esto suele estar puesto a propósito: es información que se acumula con los años a través de tus fotos o de los textos que acompañan a tus publicaciones.

Revisa las fotos de otras personas. Especialmente si salen menores. Ellos/as no han elegido participar en esto.

Separa lo personal. Si te preocupa la exposición, plantéate usar una cuenta distinta de aquella donde están tu familia y tus amistades. No es obligatorio ni tiene nada de cobarde.

Pon verificación en dos pasos en todas las redes en las que actúes, y una contraseña distinta en cada una. Es la medida que más protege y la que menos cuesta.

Mientras actúas

No lo leas todo. No hace falta que revises cada mensaje o mención que recibes. Dosificar tus accesos a redes puede ser fundamental para tu tranquilidad mental.

No respondas desde el enfado. Si notas que estás demasiado cabreado/a, cierra la aplicación. El mensaje que escribirías en ese momento no es el que quieres que se quede publicado.

Ponte un límite de tiempo antes de entrar en redes. Dedica ratos cortos, de media hora, y a otra cosa.

Silencia y bloquea sin pensarlo. No tienes que aguantar a nadie ni demostrar nada quedándote más de la cuenta en una discusión en redes.

Si te atacan a ti

No respondas. Es lo más difícil y lo más útil. Quien acosa e insulta busca reacción.

Guarda pruebas antes de bloquear. Captura de pantalla con la fecha visible y, si puedes, el enlace a la publicación. Después de bloquear a alguien, muchas veces ya no puedes recuperar lo que escribió.

Bloquea, silencia y denuncia el contenido a la plataforma. Denunciar un mensaje concreto a la red social no es lo mismo que pedir que cierren una cuenta.

Avísanos. Aunque te parezca poca cosa. Nos sirve para saber qué está pasando y para acompañarte, y si hay más gente recibiendo lo mismo conviene que lo sepamos.

Si la cosa se pone seria

Hay situaciones que se salen de lo anterior: amenazas explícitas, publicación de tus datos personales, contacto fuera de la red, cualquier cosa que te haga sentir en riesgo.

En esos casos:

1. **Guarda todo** antes de tocar nada. Capturas, enlaces, fechas, nombres de usuario.
2. **No respondas ni negocies.**
3. **Valora denunciar.** Las amenazas y la difusión de datos personales pueden ser delito, y te podemos orientar sobre cómo hacerlo.

Después

Estar expuesta a mensajes de odio puede ser agotador, aunque no vayan contra ti. En ocasiones, es normal terminar una acción en redes con mal cuerpo.

Desconecta un rato de verdad de redes, no cambiando simplemente de aplicación. Cuéntalo a alguien, dentro o fuera de la comunidad: compartirlo cambia bastante cómo se digiere. Y si notas que te está afectando más de lo que esperabas —duermes peor, estás irritable, evitas abrir el móvil—, tómate un tiempo fuera. Esto no funciona quemando gente.

Ninguna acción de este proyecto merece que lo pases mal. Si tienes que elegir entre participar y estar bien, lo segundo es lo correcto.

Foto: Maks Gelatin / Pexels.