

#STOPCIBERBULLYING

Del cielo al infierno en un post

ÀNGELA MÁRMOL

# Del cielo al infierno

*en un post*

LIBROS CÚPULA

¿Cómo se puede pasar de estar en lo más alto de las redes sociales a caer en un abismo de *hate*? Después del éxito de *Sonríe aunque te cueste*, Àngela Mármol nos sorprende con su segundo libro, en el que nos muestra que, a pesar de lo que parece, el ciberacoso no es un juego ni una broma, sino que está a la orden del día.

Debido a una experiencia traumática a la que tuvo que hacer frente en 2020, la *influencer* ha vuelto a revivir una etapa que creía haber dejado atrás hace mucho. Pero de esta vivencia también ha sacado valiosas lecciones, y ha conseguido sobreponerse. El peligro de las redes sociales es muy real, pero también lo son nuestra fuerza y valentía.

Àngela no ha perdido la sonrisa.  
No lo hagáis vosotros.

«A veces, los acosadores están al otro lado de la pantalla. Yo también sufrí *ciberbullying*.»

@libroscupula  
www.libroscupula.com  
www.planetadelibros.com

LIBROS CÚPULA

PVP 15,95 € 10266996



9 788448 027995

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Ángela Mármol, 2021

Editing: Anna Ubach

Maquetación y diseño de interior: dtm+tagstudy

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

Fotografías: Andrea Montes (@andreamontesm\_)

Fotografías de cubierta: © Xavier Torres-Bacchetta

Con la colaboración de NACE, Asociación No al Acoso Escolar <https://www.noalacoso.org/>

Primera edición: octubre de 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-480-2799-5

D. L. : B. : B. 13.421-2020

Impresión: Macrolibros

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

#STOPCIBERBULLYING

ÁNGELA MÁRMOL

Delitos  
cibernéticos

en un post

en un post

LIBROS

# Sumario

<b>1. Me llamaron Àngela</b>	<b>8</b>
Te zambulles en las redes y... ¡Planchazo!	<b>17</b>
Las redes no son un juego	<b>27</b>
<b>2. ¡Que comiencen los Juegos del Hambre!</b>	<b>34</b>
¿Me quiero o no me quiero? La autoestima	<b>53</b>
¡Cuidado con los <i>likes</i> !	<b>65</b>

<b>3. Toc, toc... ¿quién es?</b>	74
No es oro todo lo que reluce	87
¿Ángel o demonio?	105
<b>4. Bienvenidos al Más Allá</b>	108
Bla, bla, bla...	121
Ciberviolencia, con todas sus letras	135
<b>5. ¡Arriba el telón!</b>	150
Es más serio de lo que parece	159
¿Sabes que es delito?	173
Sigo siendo el rey o la reina	179
<b>6. Tests y actividades</b>	186
<b>7. El cambio está en nuestras manos</b>	206
Cómo hacer frente al <i>ciberbullying</i>	217



**1**

**Me llamaron  
Àngela**



**M**ucha gente se olvida de que no soy un nick, @amarmolmc. Tengo nombre y apellidos y ambos responden a una persona detrás de las pantallas a la cual pocas personas conocen de verdad.

A los cinco años, Àngela Mármol Martins iba a ser veterinaria. Cuando se dio cuenta de que no todo consistiría en cuidar de los animales, sino que también tendría que verlos sufrir, sintió que no sería capaz de vivir de esa profesión y borró la idea de su mente.

Como toda niña, idolatraba a Ariana Grande y a Selena Gómez (sigue haciéndolo a día de hoy), así que pensó que podría ser como ellas: cantante y actriz. Pero, con el paso del tiempo, se dio cuenta de que nada de aquello estaba hecho para ella...

Años después creyó que quizá como periodista o diseñadora sería más feliz de mayor. En aquella época, como buena preadolescente, quería llegar a ser como Sara Carbonero: salir en televisión, tener estudios, aprender a hablar en público, etc.

Finalmente, gracias a las redes sociales y con la ayuda de sus profesores, se dio cuenta de que le gustaba hablar, la publicidad y mediar. Tenía que comunicar. Era su vocación, aquello para lo que estaba hecha.

Entendió que no quería llegar a ser como nadie, quería construir su propio camino, un camino del que no conocía el final, con las únicas guías del entusiasmo y la pasión. Daba igual dónde acabase, siempre y cuando no perdiera la cabeza y fuera feliz. Buscaba un sendero en el que no existieran el egoísmo ni la falsedad.

Y para ello no tenía que ser famosa como su adorada Ariana Grande, ni una gran actriz como Selena Gómez, ni siquiera la mejor periodista, como Sara Carbonero. Solo tenía que ser coherente con sus ideales, seguir a su corazón y hacer las cosas con total transparencia.

**Ser su inspiración. Ser ella misma.**

A finales de 2020, Àngela no sabe por qué profesión de cantarse... Lo único de lo que está convencida es de que

quiere ayudar, concienciar, transmitir todas esas sensaciones y experiencias que le han hecho sufrir en un momento de su vida para que otros no pasen por lo mismo.

Le dan igual todas las críticas que pueda recibir o las barreras que le vayan a imponer. Su mayor impulso en la vida es saber que, gracias a su historia, puede ayudar a los demás y que no se sientan tan perdidos como lo hizo ella en su momento.

Que todos encuentren su camino.

Y sabe que, siguiendo todas esas pasiones, llegará lejos.

No va a forzar un destino, llegará por sí solo.

Solo he querido presentarme y mostrarte que no soy tan distinta a ti. Para nada. Soy una adolescente como tú, que ha vivido mucho a su corta edad. Me he encontrado en situaciones con las que espero nunca tengas que enfrentarte. Porque duelen y pueden llegar a anularte. Y por eso quiero contártelo. Porque me hubiera gustado que alguien me lo

contase a mí. Planeta, de la mano de Leticia, mi editora, me ha ofrecido esta oportunidad, así que pienso aprovecharla.

No soy prepotente, pero sí directa.

No soy inmadura, pero me río mucho.

No soy cariñosa, pero quiero mucho a los míos.

No soy ambiciosa, pero sí perfeccionista.

No lloro en público, pero tengo los mismos sentimientos que todos.

No soy...

Sí. Soy. Soy Àngela.

**¿A qué conclusión llegas?**

**CARMEN CABESTANY**

**PRESIDENTA DE NAACE (NO AL ACOSO ESCOLAR)**

«Ángela, a lo largo de su corta vida, ha sufrido experiencias que le han hecho aprender y madurar rápido, pero ha sabido hacer frente a la adversidad y ha aprendido a sobreponerse al miedo, a la rabia, a la impotencia, al dolor... Sobre sus hombros ha llevado cargas muy pesadas y, sin embargo, siempre ha conseguido levantar el vuelo. El maltrato podría haberla sumido en el victimismo, en la amargura, en el rencor, pero ha sabido transmutarlos en positividad y sonrisas; y, lo más importante, en ayudar a los niños que sufren acoso escolar. ¡Siempre adelante, Ángela!»

**JONATAN PENCO, influencer**

«Lo que me gusta de Ángela es que es una chica real, transparente, fuerte y luchadora, con la capacidad de inspirar a los demás a ser mejores personas.»

**PAULA CASTAÑO, amiga**

«Eres una persona supertransparente, te muestras tal como eres y, aunque un día estés mal, siempre tienes la capacidad de transmitir alegría.»

**JOEL DEL MORA, amigo**

«Por muy duros que sean los problemas, con valentía y positividad siempre los supera. Siempre sonríe y saca lo bueno de los demás por encima de todo. Con su luz propia y la espalda cargada.»

**NATALIA ACQUABONA, amiga**

«Si me piden que te defina en una sola palabra, mi respuesta es "tenaz". Sabes con certeza lo que quieres, y durante estos últimos dos años, has ido ganando una fuerza que te hará crecer para el resto de tu vida. Aunque tu apariencia sea frágil, detrás de tu nombre se esconde una chica segura de sí misma, de quien he aprendido que hay que rechazar los prejuicios para conocer la verdad de los que nos rodean.»

**AIDA MARTORELL, influencer**

«Para mí Ángela es una persona muy especial, muy empática y muy buena con los demás. Siempre te saca una sonrisa porque es una persona muy alegre y lo contagia. Valoro mucho que no le guste crear malos rollos ni formar parte de ellos.»



# **Te zambulles en las redes y... ¡Planchazo!**

---

Liberación  
Miedo

Enero de 2020

## **Necesito llorar**

*Necesito llorar, pero no puedo. Tengo que hablar, soltarlo, gritar...  
Estoy en una batalla conmigo misma.*

*Mi mente es un caos, tengo que enfrentarlo, pero no puedo.*

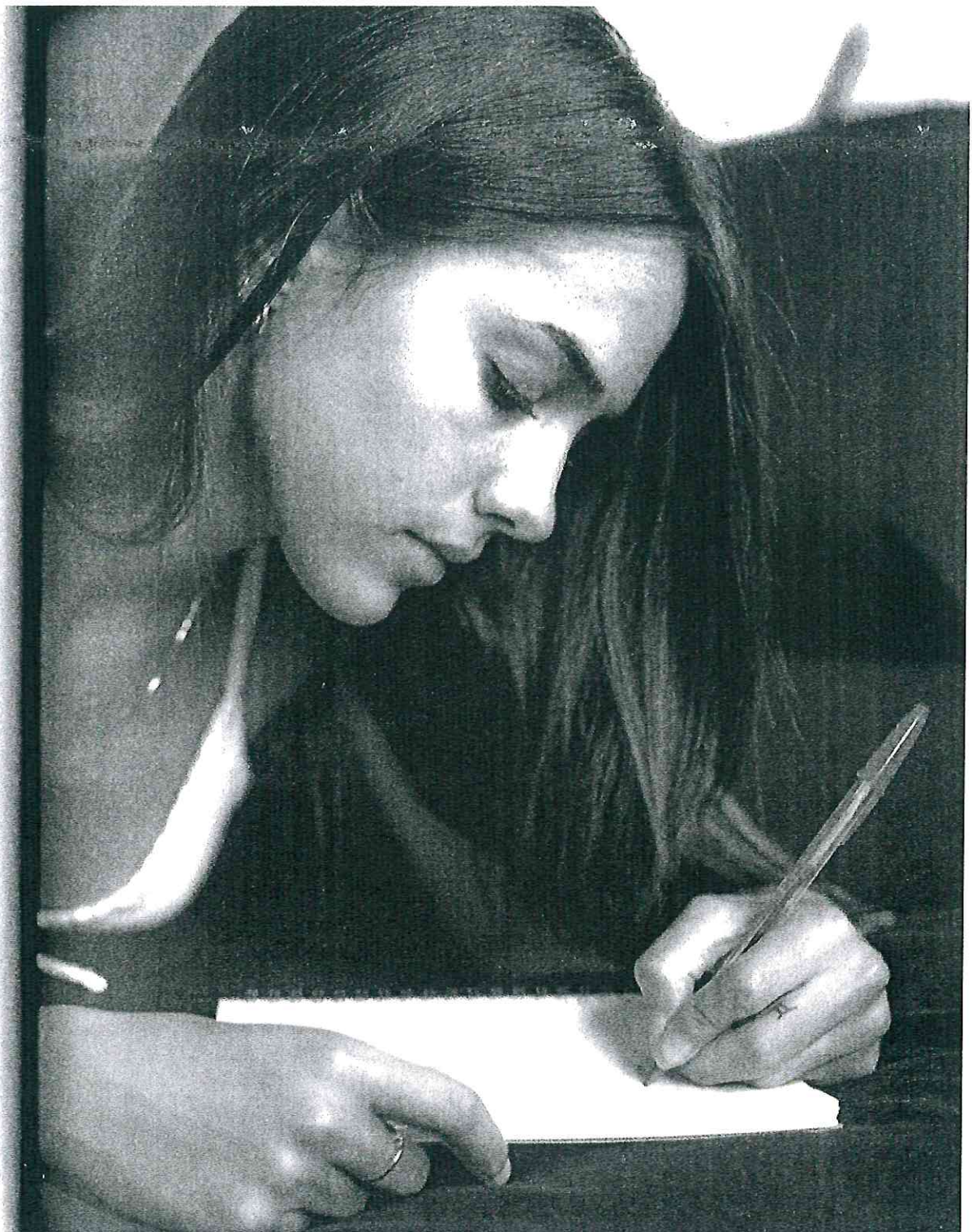
*Me siento hundida en mis sentimientos, tan hundida que no los encuentro.*

*Incapaz de hablar, con nudos en la garganta, intento expresarlo y a lo único que llego es a sentir dolor, dolor hasta las piernas. Me mareo, se me acelera el pecho y desconecto.*

*Y es ahí cuando no consigo conectar con mis recuerdos. Mi cerebro y yo estamos en un bucle que creo no tiene salida.*

*Toda la ansiedad viene por un miedo y creo que el mío es el tocar fondo y no poder levantarme, no volver a sonreír, pero tengo que superarlo y lo voy a hacer escribiendo.*

*Escribiendo sobre todo eso que me ha hecho sentir mal durante estos meses, sobre esos temas de los cuales solo escuchar su mención me escocía el corazón y sobre los que he llegado a conclusiones que, mediante la palabra, no he logrado expresar.*



**E**scribí este fragmento tras abrir los ojos, después de despertar del sueño en el que había permanecido mucho tiempo. En aquel momento empecé a darme cuenta de todo lo que me había sucedido y supe que no lo podía asimilar ni expresar; no, por lo menos, hablando. Así que quise plasmar mis sentimientos mediante la escritura para aceptar, superar y dejar atrás un capítulo de mi vida.

Quizás en alguna ocasión te hayas sentido así, tal como muestran estas sensaciones transformadas en palabras, y puede que ver cómo salí de ahí te ayude o ayude a alguien que conozcas.

Por eso, para acercarme a ti, cada capítulo de este libro contiene un texto íntimo, de mi diario personal, para que te puedas sentir identificado y ver que siempre hay luz al final del túnel.

Antes de empezar, quiero dejar claro que no todas las experiencias que vivimos se pueden compartir, pero podréis haceros una idea de lo que quiero decir.

Si has leído mi primer libro, *Sonríe aunque te cueste*, y crees que sabes por lo que pasé de pequeña, te diré que en esas páginas solo pude explicar una pequeñísima parte de mi infancia. Hay temas que tienen que permanecer en privado por diferentes circunstancias, pero hay otros que, aunque sé que sin tratarlos mi vida sería mas fácil, quizás valen una lagrima mía que pueda ahorrar diez tuyas. Y si de esta manera puedo ayudar a alguien, no me lo pensaré dos veces, pues no será sufrimiento en vano.

Uno de los motivos por los que he llorado mucho son las redes sociales. Durante este último año han afectado a mi vida personal y la de mi entorno. Me he dado cuenta de que nada es lo que parece: detrás del color rosa siempre hay escalas de grises, y tras cada sonrisa que ves, hay mucho sufrimiento, decepciones y traiciones. Es muy fácil que te engañen desde detrás de una pantalla y que, por culpa de ello, tu confianza, autoestima y felicidad disminuyan, y eso no lo podemos permitir.

Tampoco puedo permitir que pienses que lo que ves en las redes sociales es real y perfecto e intentes alcanzar algo inexistente, porque serás muy infeliz.

La impotencia ha ido creciendo dentro de mí a causa de todas las críticas que he recibido este año, por culpa de todos los vídeos de niños y niñas que se dejaban llevar por mentiras. Ha sido un enorme sufrimiento que he vivido en primera persona y que me bloqueaba a la hora de hacer algo. De dejar de hacer nada...

- He escuchado audios de otros *followers* en los que me decían, llorando: «Ángela, por favor, ayúdame, ya no le veo sentido a nada».
- He visto a gente que aprecio perdida entre críticas, hundidas, sin saber cómo levantarse.
- He tenido que hablar con madres de niños que no conozco porque ya no saben cómo ayudar a sus hijos con todo el horror por el que están pasando. Y todo eso gracias/por culpa de las redes...

Pero no hace falta que me vaya tan lejos... He llegado a preguntarle a diario a mi familia cómo soy, porque ni siquiera lo sabía. Llegó un momento en el que ya no me reconocía. Ángela Mármol pasó de ser una persona a convertirse en un perfil. Mi persona ya no existía. Me habían dicho tantas veces cómo tenía que ser, qué debía hacer, cómo actuar... que desconecté. Mi cuerpo ya no sentía y mi mente no le encontraba el sentido a nada. Era un ente sin alma.

A medida que sigas leyendo, te darás cuenta de que no exagero un pelo... Llega un momento en el que no puedes más. Me di cuenta de que es muy fácil dañar a través de las redes mediante comentarios ofensivos, insultos y menosprecios que acaban con las ganas de vivir de mucha gente.

**«Con esa cara que tienes,  
normal que no te quiera nadie.»**  
**«Prefiero nadar entre tiburones  
antes que apoyarte.»**  
**«Ojalá te mueras,  
le harías un favor a mucha gente.»**

Cuando un rumor vale más que la verdad, como fue en mi caso, necesitas coger aire y plantearte por qué empezaste en la plataforma, recordarte que lo único que quieres es ser tú mismo, divertirte y ayudar a la gente. Recordar que tú no eres la persona que ven a través de las pantallas, que eres alguien de carne y hueso, igual que tus seguidores, y que nadie, absolutamente nadie, tiene derecho a hundirte, mucho menos carece de la valentía suficiente para decírtelo mirándote a los ojos.

**No puedes dejarte llevar por las opiniones de los demás. Tú eres tú y nadie te tiene que decir cómo debes ser.**

Si fuésemos como los demás quieren que seamos, acabaríamos todos iguales, moldeados por la sociedad, como muñecos sin alma.

**Respeto: cada uno es como es. Si no te gusta, no mires**

Ganar *likes* odiando es una opción que últimamente está escogiendo mucha gente, y lo triste es que les funciona, pero no la comparto. Me parece vergonzoso que se apoye más a gente que insulta, que denigra y que incita al odio que a personas con talento o que se lo han trabajado de verdad.

**Insultar a la gente por Internet no te hace mejor persona ni te da la razón**

Si no te puedes aceptar como eres, pide ayuda, pero no cargues contra los demás. Las redes sociales pueden ser muy bonitas si las utilizamos bien. No dejemos que esto se convierta en una pesadilla por cuatro *followers*.

2020, el año en el que he aprendido a expresar con palabras sentimientos que me hacían estar mal, y he querido plasmarlos en este libro.



# **Las redes no son un juego**

---

Desconcierto

**E**mpiezas en las redes y todo es color de rosa: te aferras a los *likes* y comentarios positivos, que te suben el ánimo e intentas que eso se mantenga por encima de todo.

**«Eres la mejor.»**

**«Mis días son más felices si te veo sonreír.»**

**«Gracias a ti soy mejor persona.»**

En vez de complacerte y vivir experiencias para recordar, las vives para compartirlas y tener la respuesta de tus seguidores.

Llega un punto en el que el mero hecho de publicar una foto te crea ansiedad por el qué dirán. Te has perdido en tu propio personaje, has pasado de ser persona a perfil y a vivir para ello. Solo piensas en lo que les gusta a tus seguidores y te olvidas de cómo eres realmente. Te conviertes en un avatar moldeado según el gusto de la sociedad. Si tienes menos *likes*, te crees peor persona, ya que no entiendes por qué antes recibías más apoyo, crees que los comentarios de gente desconocida te definen... En definitiva, tu autoestima

ya no depende de ti y te pierdes. Ya no sabes quién eres, qué te gusta ni quiénes son tus amigos de verdad... No sabes qué camino seguir en tu vida.

¡BAM! De repente pasa algo serio y te encuentras en un mar de inseguridades y despechos. Inconscientemente, tu autoestima se había erigido sobre pilares de halagos de la gente que te admiraba. Cuando no hay pilares, todo se hunde. Te acostumbras a tener todo ese apoyo de las redes, pero este se desvanece en un abrir y cerrar de ojos, y crees que no te queda nada.

Cae el telón y te das cuenta de que solo eras una moda para mucha gente, un juguete de usar y tirar. Ahora tienen un juguete nuevo y se han cansado de ti. Te utilizan para desahogarse e insultarte hasta quedarse tranquilos, porque para ellos tú solo eres un perfil... Creen que no hay nada más allá de la pantalla. O quizá ni siquiera lo piensan...

Por suerte, me di cuenta de que eso tenía que cambiar. Decidí distanciarme de Instagram y TikTok durante un tiempo, y eso me sirvió para comprender muchas de las cosas que voy a contarte en este libro.

Desde fuera, vi a gente realmente metida en su personaje, que reducía su vida a *likes*, seguidores y dinero, sin ningún tipo de empatía por los demás. Para ellos, la fama, el dinero y los *likes* es lo único que importa.

Sin las redes, recordé qué era vivir, sentir, tocar, ser feliz para una misma. Me reencontré conmigo y me di cuenta de que las mejores vivencias son las que nadie ve y que los mejores recuerdos son los que no se comparten. Experimenté que los mejores amigos son los que no lo demuestran mediante historias y que las mejores sonrisas siempre surgen a su lado.

Pero mi desaparición recibió muchos comentarios de compañeros de clase desconcertados por mi decisión.

**Las mejores vivencias son las que nadie ve y que los mejores recuerdos son los que no se comparten.**

**«Si no tienes Instagram, no eres persona.»**

**«¡Buah! ¿Cómo puedes hacer eso?»**

**«¿No te sientes autista?»**

**«¿Y cómo te entretienes?»**

**«¿No tienes miedo a que te dejen apartada?»**

### **A qué punto hemos llegado, ¿si no tienes Instagram, no eres persona?**

No estamos hechos de píxeles que necesitan un enchufe y *likes* para funcionar y ser interesantes. Somos seres humanos con células y nos alimentamos con comida cuyas fotos no es necesario publicar para hacer postureo. Se disfruta igual de bien sin compartirla.

Puede que hayan desaparecido los esclavos como tales, pero nos hemos hecho esclavos de una pantalla. Y por decisión propia. Por no poder o no saber cómo salir de ella. Y es triste. Muy triste.

Las redes pueden ser un peligro: son adictivas, siempre quieres más y más, hasta el punto de que te da igual pisar a quien sea para crecer. Y se están volviendo un problema para muchas personas.

Detrás de las pantallas todo es válido. Si insultas a alguien, te sientes bien porque gente llevada por el mismo odio que albergas tú en tu interior te va a apoyar. Y, en definitiva, se le da más importancia al odio que al apoyo. Triste, pero cierto. Por encima de todo y de todos, quieren ser famosos.

A diario, muchos niños y niñas me envían vídeos llorando porque les está insultando gente que ni conocen y algunos incluso piensan en quitarse la vida y no tienen reparo en decírmelo. ¡No se puede tolerar! Paso por mis mensajes privados y siento sus lágrimas... Piden ayuda a gritos, perdidos entre insultos que no saben gestionar. ¿Es más fácil insultar que admitir que a alguien se le da bien algo? ¿En serio? ¿Es más fuerte el que insulta? ¿Se ha perdido el respeto? Pues sí. En las redes sociales se han perdido el respeto, el apoyo y la empatía. Los tenemos que recuperar.

Este es el motivo por el que he querido acercarme a ti con este libro. Quiero mostrarte la parte mala de las redes sociales como creadora de contenido, cómo están afectando a mucha gente y qué actos estamos normalizando como sociedad y se tendrían que erradicar.

En resumen, con este libro quiero:

- Enseñarte a protegerte en las redes y evitar que te conviertas en otra víctima del *ciberbullying*.
- Que no entres en el juego de los que hacen *ciberbullying*, pues puedes acabar formando parte de este acoso, normalizándolo y dando alas a los que lo están cometiendo.
- Que aprendas a detectarlo en ti o en tu entorno, y animarte a ser valiente y a denunciar si ves comportamientos de este tipo.
- Que cuentes con tu familia, profes, amigos... No es un tema para llevarlo solo, de verdad.

**2**

**¡Que comiencen  
los Juegos  
del Hambre!**

---

Adrenalina  
Cambio continuo



**S**eguro que todos habéis empezado en las redes como si de un juego inocente se tratase, como una ventana que abres al mundo para que te conozcan como eres, que los demás vean lo que haces o eres capaz de hacer, pero no te atreves a hacerlo en persona...

Me darás la razón si te digo que al principio todo es pura adrenalina: es el juguete nuevo que acaba de llegar a tu vida y te encanta, pero no sabes que todo está a punto de cambiar. Como caigas en esas redes y te conviertas en un esclavo de Insta, TikTok o YouTube, te costará mucho salir de ahí. Deja que te cuente mis comienzos...

Empecé a los 15 o 16 años. El primer vídeo que me petó, que se hizo viral, fue el del «Tag de reggaeton», que grabé con una amiga. En aquel momento teníamos 60.000 seguidores, pero 1 millón de visitas por vídeo, así que fue un ¡MINIBUM! Después comencé en Musical.ly y de ahí me pasaron los seguidores a Instagram. Colgaba *musical.lys* y todo era novedad. No sentía miedo, pero a mi familia le preocupaba que hablase con desconocidos. Siempre me decían que no dijera

dónde vivía y esas cosas, porque en ese momento eres muy joven y los miedos reales los sienten más los padres que tú misma. Recuerdo el momento de empezar a subir seguidores, cuando todo el mundo me felicitaba, me daba su apoyo y todo era fantástico.

Por aquel entonces me encantaba esa novedad. Nadie de mi entorno lo había vivido tan de cerca y, aunque al principio a alguna gente le causara rechazo al ser algo totalmente desconocido, luego todos quisieron subir al carro.

Parecías ser la novedad que todos querían y por la que se peleaban a la salida del colegio.

**Eras como un juguete nuevo, todo el mundo quería jugar con él. No me daba cuenta, pero estaban conmigo porque era la novedad. La emoción me cegaba. Al final, me acabaron usando.**

Gente con la que apenas había cruzado cuatro palabras parecía ser mi amiga del alma en las redes. Era como si se

propusieran retos personales para ver quién publicaba más cosas conmigo... Yo lo veía desde mi casa, confundida, sin entender nada, pero con una sensación de aprobación por parte de los demás que iba creciendo más y más.

En mi mente, esas acciones se fueron normalizando hasta pensar que ahora sí me querían de verdad. Pero solo me creaban una falsa felicidad que en ese momento me tragué por completo.

Esto afectó a mi vida personal. Me zambullí en una vida profesional en las redes que no había experimentado nunca. No tenía experiencia en ese sector, y que mi primera acción fuera en las redes sociales resultó complicado. Crear contenido, tener un representante con 16 años... Era todo muy nuevo y ni siquiera me planteé que pudieran engañarme.

Sé que parece el sueño de cualquiera, pero creedme, la subida de la montaña rusa no dura para siempre. Y la caída siempre es más fuerte.

Al principio, tu vida empieza a cambiar: todo son viajes, halagos, experiencias desconocidas que crees que te hacen feliz. Entrás en un mundo en el cual nunca habías estado y te

sientes entre algodones y que nadie te puede hacer daño, ya que todo el mundo te quiere y te dicen que ojalá estuvieran en tu lugar.

Conoces a creadores de contenidos de Instagram que antes solo veías al otro lado de la pantalla y es todo un tanto extraño, pero te gusta. Y mucho.

De repente pasas más tiempo en eventos, campañas y viajes que en el colegio, pero empiezas a sentir que no encajas en ningún lado. En clase no me sentía bien porque casi no me enteraba de las cosas que pasaban, me perdía mucho de la vida cotidiana de los chicos y chicas de mi edad. Tampoco sentía que las redes fuesen mi lugar porque era una niña normal en un ambiente de famosillos. En realidad, me sentía demasiado normal para ellos.

Te empiezan a pedir fotos por la calle, viene gente a abrazarte llorando y no sabes cómo reaccionar. Todo es demasiado para ti, te miras al espejo y no entiendes nada. Ves a la niña corriente de dieciséis años cuando los demás ven un producto y números, y dejas de saber quién eres. De repente, los profesores se interesaban por mi trabajo

y algunos que me tenían manía empezaron a apreciarme un montón.

Recuerdo cuando saqué mi primer libro, *Sonríe aunque te cueste*. Estaba cursando segundo de Bachillerato. Me vinieron a felicitar profesores que había tenido el curso anterior. Con algunos de ellos no es que tuviera una muy buena relación, pero de la noche a la mañana me pedían que les firmara libros para sus familiares, favores, siempre me ponían buena cara y me trataban con unos modos que nunca habían usado para conmigo. Eso me violentaba mucho y me hacía sentir incómoda incluso en el bar al que iba a desayunar si en él había profesores.

Mi primer club de fans se creó hace unos tres años. Yo estaba en directo con mi hermana y una niña me envió un mensaje en el que decía que me admiraba tanto como para crear esa cuenta. No me lo podía creer. Parecía que lo hubiesen creado para otra Ángela. Esa no era yo.

**Estaba acostumbrada a tener una vida normal en la que solo me centraba en los deberes.**

No entiendes por qué niñas que no te conocen te admiran tanto, no asimilas que tienes a miles de personas viendo lo que haces a diario y que, a veces, recuerdan cosas que has plasmado en tus publicaciones de las que realmente tú ni te acuerdas.

Estaba acostumbrada a tener una vida normal en la que solo me centraba en los deberes y en problemas varios, pero de repente me encontré con una presión social que nunca me había imaginado. Y por más que quisiera, no podía quitármela. Empezaba a entrar en un entorno de adultos siendo una niña.

### **Pero ¿cómo empezó todo?**

El primer contrato con mi representante fue de lo más raro. Él me contactó por Instagram, me envió un mensaje directo y me dijo que quería hablar conmigo, que representaba a otras personas y que podríamos trabajar juntos. Quedé con él en un bar del centro comercial La Maquinista, en Barcelona. Primero se presentó y, al rato, lo hizo su compañera. Mi

madre y su marido vinieron conmigo, porque yo aún era menor, y también mis hermanas, Júlía y Marina. Estaba supernerviosa y emocionada, como si estuvieran a punto de llegar los Reyes Magos.

Nos explicaron un poco cómo trabajaban, las expectativas y proyección profesionales de los talentos que ya representaban y, por supuesto, el plan de carrera que habían pensado para mí. Os confieso algo: no tiene nada que ver cómo te lo pintan a cómo es todo en realidad.

Aun así, sigo recordando la adrenalina corriendo en ese momento, cómo me imaginé que todo iba a ser perfecto y que iba a vivir de esas sonrisas y halagos que provocaba en la gente. Firmé, dándoles un porcentaje de todo lo que ganara, y el trato quedó cerrado. Ahora lo pienso y me doy cuenta de que fui muy ilusa, amigos. Pero continuemos.

El primer evento al que acudí fue en el centro de Madrid, en la Puerta del Sol. Me vinieron a buscar en coche a la estación del AVE y me llevaron a un local donde había muchísima gente. Recuerdo que todos hablaban de números y los empresarios te venían a saludar y se interesaban por ti.



Me impresionó mucho porque ellos se sabían los números de mis redes mejor que yo y me felicitaban por tener una buena media por cosas que ni sabía que existían. Me cogían el móvil casi sin pedirlo para mirar mis estadísticas de Instagram, cosa que me violentaba mucho, porque eran mis datos privados y pasaban a ser de todos en un abrir y cerrar de ojos. Por aquel entonces me veía muy pequeña delante de los empresarios. Era como un pececillo entre tiburones y no me atrevía a abrir la boca; aunque ahora no me cortarían ni un pelo... En ese momento me di cuenta de que mi privacidad era igual a cero y que era muy nueva en todo este mundo.

Pero en esos momentos te hacen sentir especial y flotando, como encima de una nube: llegas al hotel y te tienen la habitación preparada con sorpresas como cajitas con maquillaje, comida, cartitas... Te sientes querida, en definitiva.

Hablando de hoteles... Mi primer viaje para crear contenido en las redes fue a Ámsterdam, con tres chicas más, nuestro representante y un fotógrafo. Increíble: todo eran

alegrías, buen ambiente y gente que nos apoyaba. Lo recuerdo y se me despierta una sonrisa tímida.

Fueron cuatro días inolvidables en los que estreché mi amistad con personas superdiferentes a mí. Por cosas como estas empezó a gustarme tanto este mundillo de las redes sociales: conocer a gente con la que, aparentemente, no tenía nada que ver y comprobar que resultábamos ser supercompatibles.

Aunque me gustaría decir que cada viaje superaba al anterior, no puedo hacerlo. Al final, las relaciones profesionales se queman mucho y más en este ambiente donde se mezcla el trabajo y lo personal. A medida que seguía viajando, mis ganas de descubrir mundo se iban apagando y, con ellas, las de conocer a gente. Con el tiempo aprendes a no fiarte de nadie y a valorar mucho a aquellos con los que realmente te sientes cómodo.

En las redes, puedes contarle algo a la persona equivocada y que esta lo cuelgue y acaben sabiéndolo millones de personas a las que no ves directamente. Hasta que no te encuentras cara a cara con la realidad, no te das cuenta de que

esa repercusión que ha tomado tu persona te puede afectar hasta el extremo. Ya no son píxeles en una pantalla. Es tu vida real. Y ahí es donde incide con fuerza.

Esa cifra son personas reales: detrás de cada número hay un niño, una niña, un adolescente, etc. Todos ellos ven lo que haces, incluso su vida puede cambiar por ti... No me di cuenta hasta que una niña me susurró al oído, en una firma de libros, que si no fuera por mí se hubiese suicidado. Se me erizó la piel y me quedé sin palabras. No entendía cómo una sonrisa mía podía resultar una acción determinante que ayudase a conservar una vida.

Sigo sin entender cómo, por ejemplo, si una acción publicitaria me va mal porque ese día TikTok decide no mostrarme y no llego a las visitas que espera el director de esa campaña en concreto, pueden despedir al chico o chica de marketing que la ha dirigido. Son cosas que me crean una presión que no puedo soportar y que me dejan noches en vela. ¿Quién soy? Una adolescente normal, de 18 años, con problemas, cagadas, bajones, etc. No entiendo cómo un acto mío puede determinar tantas cosas.

Todos los adolescentes quieren salir de fiesta, divertirse, ir como les dé la gana por la calle sin que nadie les grabe, tener derecho a llorar y desconectar, confiar en la gente y que no los utilicen para hacerse virales en las redes. Yo ya no tengo la posibilidad de ir llorando por la calle, por ejemplo, porque pueden grabarme y subirlo a las redes para que esos vídeos corran como las espumas; tampoco puedo salir de fiesta y divertirme como cualquier hijo de vecino porque pueden grabarme y sacar el vídeo de contexto para ganar visualizaciones. ¿Y abrazar a alguien? Si es un chico, cuidado, porque pueden llegar a decir de todo. Has de ir con pies de plomo constantemente porque estás en el ojo del huracán. Considero que es fundamental tener la capacidad de mantener tu privacidad y que no todo el mundo opine de tu vida y sobre cosas que ni existen. Porque no solo me afectan a mí sino a todo mi entorno. Por ejemplo, cada chismorreo que nos inventamos sobre un personaje popular salpica a todos sus familiares y amistades y les hacemos pasar un mal trago.

## ¿Qué echo de menos?

- 1** El simple hecho de echarme la siesta y que no me acribillen llamando al timbre de mi casa.
- 2** El derecho a ir por los pasillos del instituto enfadada porque no me ha salido bien un examen y no tener que poner buena cara a cien niños al día.
- 3** El derecho a ir un parque de atracciones y disfrutar de ellas en vez de subirte a tres atracciones en dos días porque tengo que estar pendiente de toda la gente que me detiene para saludarme o para hacerse una foto conmigo y colgarla en las redes.

## ¿Qué cosas no me gustan?

- 1** Que mis profesores me exijan más nivel solo por tener redes sociales.
- 2** Que mis profesores no consideren trabajo lo que hago y que no entiendan que, a veces, tenga que faltar a clase y por ello me bajen la nota.
- 3** Que, aunque tenga problemas personales y ellos lo sepan, deba estar por los seguidores, «porque te dedicas a eso».
- 4** Que no me dejen tener vacaciones o días para mí porque me debo a mis seguidores y tengo que hacer publicaciones constantes. Me han llegado a insultar, se han echado encima de mí e incluso han creado cuentas y me han *hateado* porque, según ellos, mi vida es estar con el móvil.
- 5** Que, como explico ciertas cosas de mi vida privada, me exijan contarle todo. Si no lo hago, me dicen que no soy transparente y que tengo que darles explicaciones para que entiendan mis comportamientos y decisiones.
- 6** No respetan lo que quieres mantener en privado, todo lo tienes que hacer público porque ellos lo dicen.

Estos son simples detalles de todo lo que se me exige en mi vida diaria, se hacen una bola y dejo de ser yo. Pero, claro, tengo que intentar ser perfecta para mi público porque muchos niños han llegado a tal punto de identificación conmigo que solo son felices si yo sonrío. Alguien debería decirles que, a veces, no es necesario sonreír, y que eso no es malo. La vida tiene muchos momentos, algunos buenos, otros mejores, pero también hay situaciones que nos frustran, nos entristecen... Y eso es razonable. Tenemos una vida, NUESTRA vida, y hay momentos en los que no queremos compartirla. Eso es también un derecho. Pero, claro, me dirás: «¿Pero no es tu marca, no sonríes siempre? Quiero ser como tú, hacer vídeos geniales en TikTok y sonreír siempre, porque quiero tener una vida tan maravillosa como la tuya».

Pues no. Como la de todo el mundo, mi vida en general me encanta, me hace sonreír, pero hay circunstancias que me duelen, como a ti. Y en esos momentos te aseguro que no sonrío, tal como verás más adelante.

Sonreír continuamente en los vídeos parece fácil, pero todos tenemos problemas en casa y con los amigos, nos

provocan ansiedad los estudios y el trabajo. Al final, como ya no nos respetamos como personas, sino que hemos creado una marca, nos ponemos una máscara en la pantalla y nadie sabe realmente lo que pasa detrás de ella. Una sonrisa en las redes puede esconder un ataque de ansiedad dentro de una ambulancia en la vida real.

Un año en las redes te hacen crecer el doble, te das cuenta de muchas cosas y conoces a mucha gente, buena y mala. Vives experiencias impresionantes —viajes, eventos...—, pero te pierdes muchos hechos cotidianos que todo adolescente debería vivir. Por ejemplo, el año pasado iba a ir de viaje de fin de curso a Menorca. Al final no se hizo por el tema del COVID, pero me daba miedo no pasármelo bien por estar pendiente de si me grababan sin mi consentimiento, si me agobiaban y al final tenía que quedarme en el hotel, si no podría ir de fiesta porque no me dejaran divertirme... No eres una persona anónima que pueda vivir de forma

**Sonreír  
continuamente  
en los vídeos  
parece fácil, pero  
todos tenemos  
problemas en casa  
y con los amigos**

normal. Eres alguien conocido al que todo el mundo tiene derecho a abordar por la calle para hacerse fotos con él, o grabarlo y subir ese contenido a sus redes... «Ángela pillada en Menorca haciendo...» ¿Haciendo qué? ¿Lo que hace cualquier persona, comiendo, disfrutando de unos días en la playa, de risas con las amigas? Es muy triste perder el derecho a la intimidad.

Nadie te enseña esos tipos de peligros de las redes sociales. Desde fuera, todo parece perfecto, pero la mayoría son engaños, mentiras y egoísmo que, si no estas preparado, te hacen caer en un agujero negro y no hay ningún manual para salir de ahí.

Parecía que le interesabas a todo el mundo, pero no te das cuenta de que ese interés no era por quién eras sino por el perfil que ibas a llegar a ser.

## **¿Me quiero o no me quiero? La autoestima**

---

Superación  
Amor propio

Septiembre de 2019  
**Prioridades**

*Me he dado cuenta de que, hasta ahora, mi felicidad dependía de la estabilidad de mis relaciones con los demás, y eso tiene que cambiar. De hecho, está cambiando y yo estoy cambiando también.*

*Tengo que trabajar, tengo que vivir, conocer, mirar las cosas de otra manera y aprender, para que así mi caos gris se convierta en un mar de risas y llantos, de preguntas y respuestas sin sentido, de colores. Pero, sobre todo, para estar bien, estar bien YO SOLA, sin depender emocionalmente de nadie y ser feliz.*

*¿Por qué nos cuesta tanto ponernos como prioridad?*

*Muchas veces nos es imposible. No es «busca a tu media naranja», es «complétate a ti mismo».*

*Nos hemos acostumbrado a vivir como anexo de otra persona y a pensar que por estar solo eres peor. Tenemos que saber querernos. Cuando estás en soledad es cuando te conoces mejor, cuando te lees por dentro y sabes quién eres.*

*Sabes quién eres por ti mismo, no por la necesidad de complementarte con alguien.*

*Y es ahí, cuando te conoces, cuando sabes que puedes estar tú bien, cuando no necesitas a nadie más, que te puedes poner como prioridad.*



**N**o sé si por culpa o gracias a las redes, he podido ver normalizados y generalizados por parte de la sociedad muchos comportamientos y pensamientos de algunos niños.

Uno de los más recurrentes es el tema de la dependencia emocional. Es muy fácil caer en el «sin esa persona, no soy feliz». Créeme, todos hemos pensado eso en algún momento, pero tú decides si salir o no de ese bucle de dependencia. Inconscientemente, la sociedad tiene muy interiorizado el hecho de que, para ser feliz, necesitas a alguien que te complete y te acompañe en la vida, y no es así.

Por ejemplo, en las películas, el protagonista tiene un papel melancólico hasta que encuentra «al amor de su vida». ¿Y en las canciones? Casi todas van dirigidas hacia una persona sin la cual nada tiene sentido.

En las redes, la dependencia emocional se genera cuando tú no te quieres ni te respetas demasiado. De repente, un día cuelgas algo y ves que la gente te postea, te comenta, y piensas: «Sí, me quieren». Un montón. ¿Cómo no me voy a querer yo si ellos ven lo bueno de mí? Pues porque, en el fondo,

estás dando una imagen que no es la real, que no es lo que realmente tú esperas de ti. Es lo malo de vender una imagen: te puedes perder como persona por el camino y eso puede provocar que te rompas por dentro, que dejes de ser Ángela para convertirte en tu *nick*...

Son cientos de mensajes los que he leído pidiéndome consejo sobre cómo quererse más y aumentar la autoestima, ya que, como os expliqué en mi primer libro, sufrí de bulimia.

Algunos de los consejos que he dado en las redes y que quiero recoger aquí son los siguientes:

### **1. Haz que tu felicidad dependa solo de ti**

Si estás empezando a sentir que sin cierta persona no puedes ser feliz, aléjate de ella para construir tu felicidad sobre un pilar que puedas controlar. Si lo construyes sobre uno que no es tuyo, el día que esa persona no esté, te derrumbarás totalmente.

Es decir, primero deberías saber quién eres tú, qué te gusta, qué te hace feliz, y después ya entrarás a comparar y

compartir esa felicidad con otra persona. El otro puede participar de tu felicidad, pero en ningún caso es el origen de la misma. Si no, nos pasaríamos la vida dependiendo de alguien que no somos nosotros y, si en un momento dado esa persona no estuviera, nos quedaríamos sin saber siquiera qué sentimos.

Obviamente, hay gente que te sube más el ánimo, pero si tú eres 100 % tuya, esa persona te complementará, no será el porcentaje que te falta para acabar de completarte.

**Nunca te puedes sentir vacía porque una persona ya no esté.**

## **2. No te creas los cánones de belleza**

Ni pienses que, si no los cumples, eres peor, no das la talla. No hay una talla que dar. Todo lo que ofrecen estos cánones se basa en técnicas de máquetin. Si a las marcas les sale más barato hacer ropa con menos tela, harán creer a la gente que lo bueno es ser delgada. No caigas en esas trampas y quiérete tal como eres. ¿No os parece que actualmente todo el mundo intenta ser igual que los demás sin darse cuenta?

Las modas pasajeras hacen sufrir mucho, de verdad. ¿Recordáis que hace unos años lo que estaba de moda era tener las piernas separadas? Sí, me refiero a que TENÍA QUE HABER un espacio entre ellas cuando te ponías recto/a. Las rodillas y los muslos no podían tocarse y esto provocó que muchos chicos y chicas usaran técnicas poco sanas para conseguirlo. ¡Algunos llegaron a romperse huesos y otros cayeron en trastornos alimentarios! ¿No os parece demasiado? Ahora las modas nos dicen lo contrario: las curvas femeninas son estupendas, así que cuantas más curvas tengas, más mujer serás.

Esto demuestra que no hay cuerpos bonitos o feos, que todo son cánones y modas. ¿Por qué no pasamos de todo esto y nos conformamos cada uno con nuestro cuerpo? ¿Por qué no lo amamos? Solo nosotros estaremos siempre a nuestro lado, así que mejor querernos como somos, ¿no?

Si quieres cambiar algo de ti, hazlo por y para ti, no por responder a ningún canon ni moda, ni que tu felicidad tenga que depender de ese cambio. Cuando sufrí bulimia, mi psicóloga me enseñó un libro de cánones en el que se detallaban

las modas y cánones que se seguían en distintos países. En Asia, por ejemplo, la moda era tener los pies pequeños, así que usaban técnicas bestiales para que no les crecieran los pies. En zonas de África, lo bonito es tener el cuello muy largo y para ello utilizan una especie de aros que van añadiendo para conseguirlo. Pero hay gente que ha llegado a morir ahogada por culpa de estas prácticas. Después de ver todos estos cánones, mi psicóloga me preguntó: «¿Tú ves normal que mueran intentando alargar su cuello solo porque está de moda?». «Claro que no», le respondí. «Entonces, ¿por qué arriesgas tanto y te haces todo el daño que te estás haciendo solo porque en la sociedad está bien visto tener un cuerpo concreto?», me preguntó. La psicóloga me lo explicó así, pero quizás cambiara el «moda» por «solo porque es lo que está bien visto en su cultura», porque lo de los aros en el cuello creo que es cultural y que llamarlo moda puede resultar ofensivo. Nunca antes lo había visto así. Lo único que yo sabía era que no me sentía nada bien con mi cuerpo,

**Invierte el tiempo que pierdes siguiendo las modas en quererte a ti mismo y serás más feliz. Créeme.**

no quería ni mirarme, pero de lo que no era consciente era de que estaba siguiendo una moda. Después de ver mi cara pensativa, me dijo: «Tu cuerpo YA es PERFECTO, Ángela, tenías una alimentación sana y hacías deporte. Eso es lo único que necesitas».

¿Pero cómo me había entrado a mí esa idea en la cabeza? ¿Qué me llevó a querer tener ese cuerpo concreto? Siempre había sido muy insegura, desde pequeña, nunca me había gustado mi cuerpo y a todo eso debía sumarle mis problemas de autoestima, lo que me llevó a desear ese cuerpo concreto con todas mis fuerzas y a intentarlo incluso sacando de mí la poca comida que ingería... ¿Y cómo consigue la sociedad que se creen estos cánones que pueden dañarnos

tanto? A través de las marcas de ropa y de la publicidad.

**Siempre puedes sacar la mejor versión de ti, pero la que quieras ser tú, no la que te inculquen.**

### **3. Diferencia los comentarios constructivos de los que pretenden destruirte**

Esto es muy importante. A diario recibo mensajes de gente a la que la hacen sentir mal en el colegio con comentarios ofensivos. A estas personas, siempre les digo lo mismo:

- ¿Tú crees que ese comentario iba con intención de hacerte mejorar como persona?
- ¿Alguna vez has pensado que la intención de esa persona es sacar algo a cambio o molestar a alguien?
- ¿Tiene argumentos de lo que te está diciendo o solo te suelta un «fea» porque sí?
- ¿Crees que lo que te está diciendo puede ser un reflejo de su propia inseguridad o frustración y que la está pagando contigo?

Intenta que no te importe tanto lo que te digan. Mucha gente va únicamente a hacer daño y tú no tienes la culpa de ello.

**Sé fuerte y cree en ti.**

# ¡Cuidado con los *likes*!

---

Vanidad



**J**unto con la dependencia emocional, desde hace un tiempo está aumentando la dependencia digital, lo que también he vivido de primera mano, tanto en mi propia piel como con algunos de mis seguidores y gente cercana. He visto muchos comentarios que parecen ser ofensivos pero, que, al leerlos bien, te das cuenta de que lo único que necesitan las personas que los hacen es ser aprobados por los demás. A mucha gente les tiran *hate* en lo que les dicen, por ejemplo: «Tienes los dientes amarillos» y el o la pobre *influencer* responde: «¿Qué pensáis, queréis que me blanquee los dientes?». No tienes que cambiar tu forma física por un comentario que te están haciendo para que te sientas mal... Eso parece una tontería, pero poco a poco, al final, te haces esclavo de todo lo que te escriben, que puede llegar a ser lo primero que se les pasa por la cabeza al verte, sin pensar si reflejan una opinión sobre ti, una certeza o es el reflejo de su inseguridad. Cada cosa que te dicen la asumes como propia y esto provoca que dejes de

ser tú y te conviertas en un títere de los demás, pues confías más en lo que ellos te dicen que en lo que tú ves cuando te miras al espejo.

La serie *Black Mirror* lo predijo, pero nadie creyó que fuera a pasar tan pronto. En uno de sus episodios, a la gente se la medía por los *likes* que conseguía. Su valor dependía de ellos, ya que ibas por la calle y sobre la cabeza de cada persona se veía cuántos *likes* tenía, si subían, bajaban... Creo que muchas personas aún no son conscientes de lo diferente que se puede llegar a tratar a alguien únicamente por la cantidad de *likes* y seguidores que tiene.

Hemos llegado a un punto en el que, supuestamente, cuantos más *likes* tiene una persona, más querida es, más valorada y más «buena», y solo por esa condición también se le tienen que exigir ciertas cosas: estar siempre de buen humor, que se muestre abierto a cualquier comentario que le puedan hacer, decir que sí a todo, aguantar toda acción que le pueda afectar provocada por el hecho de ser un personaje popular, etc.

- ¿Pensáis realmente que, por el hecho de ser popular, se puede avasallar a una persona que ha de estar disponible para todo el mundo en cualquier momento?
- ¿Creéis que desde el momento en el que empieza a tener un número X de seguidores pierde su derecho a la intimidad?
- ¿Os parece normal que se pueda ir diciendo de todo sobre esa persona y que se tome como una verdad incuestionable?
- **Pues no. El derecho a la intimidad es eso, un derecho, y nadie puede arrebatártelo, por mucho que expongas tu vida en las redes.**

Hoy en día, la mejor persona es la que más repercusión social tiene... ¿Y qué pasa con eso? Que mucha gente sabe que esa persona ha llegado a tener esa cantidad de *likes* y seguidores empezando igual que todos. De hecho, ese estilo de vida parece alcanzable, así que mucha gente se ofusca,



se obsesiona por conseguirlo y deja de tener en cuenta lo que ella quiere y solo se basa en «ser como...».

Por encima de todo, quiere llevar el mismo estilo de vida que el otro, llegando al punto de que, si no lo consigue, se cree peor persona o que no vale para nada, y os aseguro que no es así.

La mayoría de la gente que tiene seguidores es porque ha estado en el momento adecuado y en la plataforma correcta. Son como tú, pero han tenido la oportunidad de trabajar en las redes y algunos lo han aceptado y otros no. Aun así todos somos de carne y hueso, todos comemos, todos respiramos, somos iguales.

Recuerdo que, a principios y mediados de 2020, no me encontraba muy bien anímicamente por algunos problemas personales que me influyeron. Y eso se vio en las redes sociales. Mucha gente lo notó y, durante un tiempo, estuvieron menos pendientes de lo que colgaba y de lo que no.

En aquel momento me llegaban comentarios muy duros. ¿Realmente la persona que lo había escrito se creía cada palabra de su mensaje? ¿No podían pensar que se lo estaban

**No dejes  
que un  
número  
te defina.**

mandando a una persona de carne y hueso, no a un perfil anónimo?

**«JA, JA, JA, se nota que eres mala persona**

**porque te han bajado los likes.»**

**«Uy, cómo se nota que ya has pasado de moda.**

**Ya nadie te da like.»**

**«¿No ves que ya no tienes tantos "me gustas"?**

**Ya te puedes morir.»**

Estás, en definitiva, más expuesto, tanto a que te conozcan como a que te critiquen, pero en cuanto entras en este mundo debes estar preparado para ello. El número de seguidores y de *likes* puede ser importante para las marcas que contactan contigo, puede ser relevante para la gente a la que le gustas, pero en ninguna circunstancia debes dejar que te defina o vivirás angustiado pensando que tú eres 12K, no tú mismo.

Eso puede generarte una ansiedad que derive en problemas de salud o mentales serios, que te harán más daño, en

definitiva, que subir o bajar tu número de *likes*. Un *like* no determina cómo eres, cuánto te quieren o si cuentas con 2000 amigos. Un *like* es eso, un *like*. Pero a tu publicación, a esa publicación concreta, NO A TI. No dejéis que vuestra cuenta de Instagram sea lo único que os represente.

Desde el primer momento me sentía como una niña más que había entrado en una red social y se divertía compartiendo su día a día con sus seguidores. Después, esta diversión, este juego, se convirtió en un escaparate, pero en realidad no me di cuenta. En el momento en el que el escaparate pasó a ser un trabajo, un negocio, no me gustaba, quería negarme: «Si se convierte en un trabajo, ya no lo haré porque me guste, sino casi por obligación». El paso de juego a trabajo lo viví mal, me agobió mucho, pero al final lo tuve que aceptar, ya que vivo de ello y hay partes de él que no me gustan, pero hay muchísimas otras que me encantan.

No me preocupa si sube o baja el número de *likes*, lo que me preocupa es mi trabajo y, lo quiera o no viene en parte regido por esa cantidad pequeñita que aparece en la pantalla. Si una foto va mal, siento como si un encargo de un trabajo

normal no hubiera salido todo lo bien que pensaba que saldría, como si fuera abogada y en un mismo mes hubiera perdido tres juicios. Si la foto va mal, no provoca que mi autoestima baje porque se mide en *likes*, sino porque es como si estuviera haciendo mal mi trabajo. Y esto desgasta mucho, ya que es una tarea que no depende tanto de ti como de tus seguidores, de la plataforma, de las actualizaciones...

**3**

**Toc, toc...  
¿quién es?**

---

Novedad  
Presión, caos



**M**i vida empezó a cambiar más rápido de lo que mi cerebro lo podía procesar. Era como si todas las personas que me rodeaban supieran quién era o quién iba a ser menos yo, como si me conociesen más que yo misma. En mi mente, yo seguía siendo una niña a la que, como mucho, conocían en su ciudad, sin saber qué repercusión empezaba a tener @amarmolmc en las redes. No sé si os ha pasado, pero cuando tus seguidores empiezan a aumentar, tú solo ves números, no eres consciente de la cantidad de gente que te sigue porque, literalmente, no los ves. Hasta que no haces una firma de libros o una quedada no te das cuenta de lo impactante que es que toda esa masa de gente esté ahí por ti.

Hace un par de años, cuando empecé, todo era una novedad y lo vivía como podía. Es un poco como tener un hijo: la fama tampoco viene con un manual de instrucciones bajo el brazo, así que cada uno la gestiona de la forma que cree mejor. En mi caso, decidí hacer como si no tuviera seguidores y continuar con mi vida normal. No me importaba la cantidad

de gente que pudiera estar observándome; yo solo quería ser feliz y no agobiarme.

Pero, claro, cuando gente de tu entorno —los amigos de tus familiares, sus compañeros de trabajo, tus profesores...— empieza ver ese número de seguidores en una misma cuenta de Instagram, le impresiona mucho y comienza a tratarte de otro modo, así que todo se vuelve un poco raro y no te deja crecer como tú quieres, como una adolescente normal... En definitiva, dejan de verte como antes, como si no tuvieras seguidores, pues ahora eres diferente. A sus ojos, no eres solo una niña que ha empezado bachillerato. Yo aún no asimilaba que tenía 10 mil seguidores y ellos ya me veían como si tuviera 1 millón.

Mucha gente que me conocía desde antes de convertirme en creadora de contenido empezó a verme de otra forma: pasé de ser Ángela Mármol Martins a @amarmolmc, un nick; en definitiva, «inferior». Parece irónico porque mucha gente cree que es a la inversa, pero cuando mi imagen cambió en su cabeza, empezaron a mirarme por encima del hombro.

Supongo que, para algunos, yo era «diferente». Ser instagramer/tiktoker no era lo normal y, en vez de tratarme como a cualquier persona, era más fácil pensar que yo valía menos: mi opinión era menos respetada y todo lo que hacía se tenía que poner en duda porque, para ellos, yo había cambiado. De ese modo, dejé de ser una persona y, para los demás, me convertí en un personaje. Hubo una chica que incluso me lo dijo un día: «Si te soy sincera, se me hace raro verte delante en persona, verte cada día en clase y escuchar tus problemas. Cuando pienso, por ejemplo, en María Pombo, me olvido de que tiene una vida personal y pienso que a ella no le afecta nada». Eso es lo que pasaba conmigo: las personas que me conocían antes o las que empezaron a conocerme en ese momento me veían como la niña mona que siempre sonrío, es decir, un personaje al que nada le afecta.

Nadie se daba cuenta de que yo seguía siendo la misma niña normal y corriente de Girona. Fueron ellos quienes empezaron a verme inferior a una adolescente solo por trabajar en algo fuera de lo normal en aquel momento. No entendía qué estaba pasando en mi vida, así que, obviamente, tampoco

comprendí a qué se debía ese cambio tan repentino. Me trataron diferente y me hicieron sentir inferior solo porque empezaron a verme como si fuera un maniquí de escaparate: muy bonito, pero que no siente ni padece. No entendían que yo seguía siendo la misma... Cuando te das cuenta de que los que te rodean te ven de este modo, poco a poco comienzas a pensar que realmente eres así, que tienes que serlo, porque es lo que ellos esperan de ti:

**«Angela, sonrío. La gente no quiere ver tus penas quiere olvidarse de las suyas viéndote.»**

Poco a poco fui intuyendo que no podía permitirme el estar mal. Cuando me ponía triste, me sentía aún peor, porque no podía distraer a la gente con mi sonrisa, por lo que estaba segura de que estaba haciendo mal mi trabajo. Asimilé que, al ser creadora de contenido, tenía que ser feliz siempre. Así que, muchas veces, lloraba por dentro pero sonreía en la pantalla.

Visto desde fuera, podrías decirme: «Es fácil, Ángela, pasa de ellos y quédate con la gente que te haga sentir bien». Pero

en ese momento vivía sumergida en una macedonia de sensaciones, no supe ver por qué mi vida estaba cambiando tanto ni me planteé cómo gestionar que tanta gente me viera y me juzgase; solo quería dejarme llevar y disfrutar. La gente de mi entorno, que siempre me había hablado normal y me había tratado como a una persona más, empezó a mirarme por encima del hombro e, indirectamente, me hizo entender que, si tenía más seguidores, era «peor», cuestionable y culpable de toda discusión en una relación de amistad, porque claro, «tú eres la que ha cambiado». Eso provocó que me sintiera sola e incomprendida, como si todo lo que hacía estuviera mal. Comencé a pensar que nadie me entendía y que la culpa de todo era mía.

Toda persona que conocía me calificaba como influencer, e influencer equivalía a ir de subidita, a ser superficial y estúpida.

### **Influencer = superficial, estúpida**

Si ya te ven con esos ojos de primeras, ni te esfuerces en hacerles cambiar de opinión. Por mucho que seas la chica

más amable del mundo, si haces un simple comentario que se pueda sacar de contexto, te tachan para siempre apoyán-

**Yo no me creo diferente, tú me ves con esos ojos.**

dose en que «Mira esa, se cree diferente por tener seguidores».

Es muy difícil intentar conocer a gente nueva cuando te juzgan antes de que abras la boca. Pero no todo el mundo era así. Durante mis primeros tiempos como influencer conocí a varias personas que parecían entenderme, me daban su apoyo y me trataban como a una persona más. Me decían cosas como:

**«Yo te trato por cómo eres, no por quién eres.»**

**«Yo no veo números, te veo a ti como persona.»**

**«Hay mucha gente interesada,**

**pero, créeme, yo no soy como ellos.»**

Al final esas personas son las que más daño me hicieron y más me decepcionaron... Al principio pensé que había encontrado a gente que ya me había conocido con seguidores, que me valoraba como Ángela, y que los números de

mi cuenta eran un factor que les daba igual, que no me definían, así que deposité toda mi confianza en varios «amigos» y «amigas». Pero al final toda esa ingenuidad jugó en mi contra y acabé al lado de personas que no reconocía... En esos momentos te sientes tonta por no haberte dado cuenta de que todos esos gestos que tú veías inofensivos, incluso amables, eran alarmantes a ojos de los demás.

**«Oye, me acabo de abrir esta página de Instagram. ¿Me podrías etiquetar para que me suban los seguidores?»**

**«Tranquila, yo te entiendo. Es tu trabajo y seguro que mucha gente te lo pide, amor. Si no, tu Instagram sería un teletienda.»**

**«A Angela se le esta subiendo la fama, es solo una story. Solo mira por ella y no comparte nada con los demás.»**

**«Angela, tú que eres famosa, hazme spam para que me suban los seguidores, que yo también quiero dinero.»**

Por suerte, no todas las reacciones de mis amigos eran iguales. Los de siempre me seguían viendo como era y me apoyaron en todo. Eran lo mejor que tenía y lo que más he valorado siempre. Me conocían desde antes de ser un nick y si, por ejemplo, no les contestaba a un mensaje de WhatsApp porque saben que odio el teléfono, no me saltaban con las típicas frases de:

**«Te estás olvidando de los de siempre.»**

**«Cómo has cambiado.**

**No olvides de dónde vienes.»**

**«Seguro que a cierta gente sí que le contestas.»**

**«Cuidado con quién te juntas,**

**que vas a olvidar quién eres.»**

No, no me olvido de nadie. No, no me olvido de dónde vengo ni de quién soy. No, si no te contesto a ti, tampoco contesto a

nadie, a no ser que sea una llamada de trabajo. Siempre he sido así y no lo puedo cambiar, y porque la gente crea que voy de diferente por no hablar por teléfono no me voy a sentir mal. Cada uno es como es y sus «defectos» no pueden ligarse a su condición o al simple hecho de tener seguidores (aunque yo siempre diré que si me tienes que contar algo, hazlo en persona, que es mil veces mejor).

A veces me siento mal porque, quieras o no, mi estilo de vida y el de mis amigos son totalmente diferentes y casi nunca coincidimos. Al final es normal: las profesiones que ejercemos encaminan nuestra vida. Por ejemplo, si eres fotógrafo, tendrás más contacto con alguien que trabaje de lo mismo que tú que con un político, porque, aparte de tener las mismas aficiones, cada profesional del mismo sector podrá entender mejor a la otra persona y podrá ayudarlo en temas profesionales.

El creador de contenido no tiene un horario concreto. Lo eres y punto, y lo eres todo el día. Prácticamente no puedes separar tu vida profesional de la personal. Si tienes un problema en el trabajo, repercutirá en tu vida personal, y si tienes a gente que le ha pasado lo mismo o por lo menos sabe

qué nivel de dificultad tiene ese problema, ellos te pueden llegar a entender y dejas de sentirte sola.

Cuando tienes un problema delante de la pantalla, la gente que no se dedica a esto —por mucho que lo intente y ponga todas sus buenas intenciones— no puede comprender la gravedad del problema o lo mucho que puede llegar a afectarte o repercutirte, porque muchos tampoco asimilan que es tu trabajo. No se trata de un *hobbie*, no puedo cerrar la aplicación y ya. No, yo como de ello, pero entonces siempre te saltan con lo mismo:

**«Pero, tranquila, si la gente que te dice eso**

**ni te conoce.»**

**«Si hablan mal o bien da igual,**

**la cuestión es que hablen.»**

**«Ponte la cuenta privada un tiempo.»**

**Etc.**

Me gustaría que pensases qué opinas de esto para que puedas ponerte en mi lugar. ¿Quizá te ha pasado algo parecido? Al principio no eres consciente de lo que está pasando.

La gente empieza a tratarte de un modo distinto, como si todo lo bueno diera envidia y lo malo fuera un «castigo» por ser un personaje público.

Hay personas que, de primeras, son lobos con piel de cordero. Luego se destapan y te hacen daño. Te apoyan los de siempre, pero en muchas ocasiones no te entienden y, como tu camino y el suyo divergen, a veces cuesta verse y seguir teniendo puntos en común. ¿Y qué queda? Esta marea de sensaciones provoca que te pierdas y que no sepas cómo seguir. A lo mejor no te has encontrado con esto en las redes, puede que lo hayas vivido en el instituto, en el colegio. De la noche a la mañana, pasas de no ser nadie a que te conozca un montón de gente y eso provoca que la percepción que tienen de ti, lo que piensan, cambie. Y también su forma de tratarte... ¿Eras la de antes? ¿Eres la de ahora? ¿Eres lo que ves reflejado en el espejo o lo que ellos te hacen creer por cómo te ven y lo que dicen de ti? Has de ser muy fuerte para seguir siendo tú misma...

Imagina si te llega la fama a lo bestia, de la noche a la mañana. Es muy fácil no saber gestionar ese caos y eso te lleva a sumergirte en una espiral vertiginosa de la que cuesta salir.

# No es oro todo lo que reluce

---

Desesperación  
Sinceridad

Febrero de 2019

## Sociedad

*He visto cómo a la mayoría de la sociedad le gusta ver a la gente sufrir, cómo se deja llevar por una cara bonita, cuatro palabras tontas y lágrimas.*

*Mi cabeza no es capaz de entender cómo la gente puede ser así, cómo pueden utilizar tanto a las personas solo por dinero y por placer.*

*El problema es que he visto a muchos así en muy poco tiempo. Es gente que te utiliza como quiere y que puede acabar con todo tu ser muy fácilmente.*

*La sociedad se deja llevar por el falserío, las penas, las lágrimas y el morbo, le da igual si dice cosas incoherentes. A la que ven la oportunidad de hundir a alguien y desahogarse, estas personas lo hacen y, con una facilidad asombrosa, desean la muerte.*

*Lo que no saben es que, de tanto decirlo, quizás lo consigan y luego se desentienden de su comentario y del dolor que han causado.*



**L**o peor que te puede pasar es ser un personaje público y, a la vez, demasiado susceptible e intolerante con la injusticia, como es mi caso.

Al principio, me encantaba dar mi punto de vista sobre todo: conflicto que había, conflicto que, inconscientemente, pensaba en cómo podía solucionar. Aunque no lo exteriorizara, era como si me pusiesen delante un problema de matemáticas en un examen: está claro, tienes que buscar la fórmula para resolverlo. Pues yo, de manera instintiva, hacía lo mismo. Cuando ya llevaba unos meses como creadora de contenido y solucionando problemas ajenos, me quedé totalmente sin ganas de mediar entre las personas.

Mi trabajo puede parecer fácil, y físicamente lo es, pero agota mentalmente y puede llegar hasta el punto de que, en muchas ocasiones, quieras desaparecer del mundo. Ya no es tanto por las críticas que tengas que aguantar o por la presión de toda la gente que te está viendo, sino por el ángulo de visión que te da frente a la sociedad. Ves todo tipo de perfiles y comparas opiniones según edad y sexo. Tienes a tu alcance

una ventana de opiniones muy amplia, escuchas a millones de personas y te das cuenta de que ciertas maneras de pensar están peligrosamente normalizadas en la sociedad y que esta es exageradamente fácil de manipular.

Literalmente, daría para muchos estudios sociales... Por ejemplo, hay gente que se dejaría hacer de todo por su ídolo. He llegado a leer comentarios del tipo: «Yo me dejaría maltratar por X» o «A mí, si me violara Y, me daría igual, por lo menos me habría tocado»... Les preguntas «¿Por qué?» y te responden que saben cómo es esa persona y que nunca haría nada malo porque, además, es muy guapo o guapa. Lo argumentan y justifican todo con que está bien físicamente y con su falsa creencia de que conocen a esa persona, cuando realmente solo perciben lo que ella quiere mostrar.

He llegado a ver a influencers tan sumamente diferentes delante y detrás de la pantalla que me da pena que tengan tantos seguidores y que esos pobres niños crezcan guiándose por opiniones totalmente depravadas.

A partir del don o de la cualidad que pueda tener una persona, la sociedad se monta su propio ídolo, en ocasiones

incluso su propio dios. Estamos convirtiendo a gente normal, que puede tener cosas malas —en ocasiones imperdonables o ilegales—, en alguien intocable a quien se le tiene que perdonar absolutamente todo por el mero hecho de ser quien es.

Hoy en día, si una persona es fuerte en las redes e idolatrarla está de moda, se siente con el derecho de hacer y decir lo que quiera. Si la caga, el mundo lo perdonará. En el fondo, lo que hacemos es darles el poder para que hagan lo que quieran, pues no serán castigados.

En cambio, hay creadores de contenido a los que se cancela por absolutamente todo... Ya pueden beber agua con pajita que, si a los demás no les gusta, les caerá una lluvia de críticas sin haber hecho absolutamente nada. Esto es superinjusto y debemos pararlo. Todos somos iguales: o se castiga a todos por igual por un mismo hecho incorrecto o es mejor que cada uno se centre en lo suyo (que bastante tiene) y no se ponga a criticar a nadie. Como ya he dicho, la imagen que da alguien no es esa persona. Por la imagen no podemos saber cómo es realmente, así que mejor no entrar en ataques

o definiciones que pueden estar muy lejos de la realidad y, en el fondo, es hablar de aire, porque eso es lo que sabemos de esa persona: aire.

No está bien que apoyemos a unos porque estén de moda, y les perdonemos todos los errores, y que critiquemos a otros porque ya no nos caen bien y nos sentimos con derecho a machacarlos.

### **Todos nos merecemos el mismo trato, si no, es injusto**

No me creo, ni mucho menos, el mejor ejemplo a seguir. Todo el mundo tiene sus cosas y los defectos de los demás no son peores que los míos, pero los que estamos en este mundillo deberíamos ser conscientes de que lo que publicamos en las redes sociales no es un comentario que dejamos caer a nuestros amigos tomando una Coca-Cola y cada uno da su opinión. Es muy bestia: lo que cuelgo en mis redes llega a un montón de chavales y puede influir en su forma de pensar o comportarse. Por eso hay que ir con pies de plomo al crear y

colgar contenido. Una simple expresión poco acertada puede cambiar totalmente lo que querías decir y lo que interpreta el que está viendo tu vídeo.

Debemos ser conscientes de que tenemos público muy joven e ingenuo. Un influencer no puede expresarse delante de una persona que le idolatra y se cree todo lo que dice como si su verdad fuera absoluta, porque muchos chavales le harán caso y quizá provoque, queriendo o no, que hagan cosas que no deberían porque él o ella lo ha dicho. Pero claro, cuando los seguidores asumen algo como una verdad porque lo ha dicho su ídolo, ya no hay dios que les haga cambiar de opinión.

Y aunque seamos conscientes de que no está bien intentar que nuestra verdad sea LA VERDAD, hay gente que lo sigue haciendo, sin importarle las consecuencias de sus actos. Pero si ven que influyen negativamente en la gente, ¿por qué siguen haciéndolo? Porque cínicamente les funciona: genera más seguidores, más *likes*, más impresiones... En definitiva, crean un perfil más fuerte.

¿Por qué creéis que a veces se generan tantas polémicas en las redes? Desgraciadamente, a los seres humanos nos

gusta escuchar lo malo. ¿Conocéis el dicho «mal de muchos, consuelo de tontos»? Pues eso. Si vemos que lo de fuera está peor que nosotros, nos relajamos. En cierto modo, al centrarnos en problemas ajenos, al entrar en polémica, huimos de nosotros mismos, porque preferimos ver fuera antes de ni siquiera preguntarnos qué nos pasa en la vida. Lo de fuera es más atractivo y no nos implica personalmente. Si os fijáis, casi todas las noticias que salen en televisión son negativas porque, si una persona ve lo mal que está el mundo, se sentirá mejor con su vida y, si tiene un problema, dirá «Bueno, el de al lado está peor» y se sentirá aliviado. Pero eso no es más que una forma de huir hacia delante...

Por otra parte, también nos gusta enterarnos de todos los cotilleos y ya no solo relacionados con las redes sociales. Es otra forma, en definitiva, de dejar a un lado nuestra realidad, centrarnos en la del otro y, ya que no somos lo bastante valientes para asumir nuestro propio «salseo cotidiano», nos permitimos juzgar la vida de los demás.

Y eso no es lo peor; lo peor es hacerlo en público. Si estás en casa viendo *Sálvame* y comentas con tu madre lo que

acaba de decir alguien, esa conversación queda entre vosotras, pero si grabas un vídeo y cuelgas en las redes tu opinión sobre la vida de otra persona, y encima tienes un montón de seguidores, puedes influir en mucha gente, modificar su forma de pensar. Por eso hay que tener claro que esto no es un juego y, por lo mismo, no me veis hablar mucho sobre temas públicos. Obviamente, yo tengo mi opinión de todo y la comento con mis allegados, pero hacerlo en redes es muy complicado. Hablamos de personas que tienen unos sentimientos, que tienen unos círculos familiares y amistades a los que también les puede doler la polémica suscitada por un comentario.

Muchos creadores de contenido son conscientes de la masa de gente que puede mover un solo escándalo bien construido, estructurado y preparado, en el que quien lo ha planeado va a quedar bien.

Normalmente, todas las polémicas y salseos de Instagram, TikTok o YouTube siguen los mismos patrones. Dejad que os presente a estos dos personajes que demuestran lo que quiero decir:

Alguien que habla mucho: **María**

Alguien que calla el doble: **Pepe**

Existe un conflicto personal entre **María y Pepe**.

1. Primero siempre tira la piedra **María**, suavemente. Comienza a hablar de cosas que no debería, pero sin llamar excesivamente la atención.
2. Habitualmente, **Pepe** aguanta hasta que ella, la creadora del salseo, toca un tema que hace explotar a **Pepe** y este, sin pensar, salta y da su versión.
3. ¿Qué pasa luego? **Pepe** al principio se siente aliviado porque por fin ha podido soltar todo lo que pensaba y sentía.
4. **María**, ahora fríamente, se para a pensar en todo lo que ha dicho e intenta buscar el más mínimo hueco para meter baza y girar la tortilla. Y creedme, siempre lo encuentra.
5. Entonces **Pepe** siente una presión social encima que nunca había experimentado y sabe que, por mucho

que se justifique, **María** encontrará la manera de cambiarlo todo y de hacerlo quedar mal.

6. **Pepe** decide callarse y no volver a dar explicaciones. Prefiere que se le tiren encima a hundirse él junto con su estado de ánimo, e ir en contra de una persona a la que nunca se le van a acabar las flechas.

Normalmente, un perfil como María es típico de gente a la que le da igual tener buena o mala fama, mientras la tengan. Si alguna vez os encontráis con una persona así, os recomiendo que os quedéis callados y esperéis a que encuentre a alguien con su misma manera de ser. Si no es así, si le seguís el rollo y entráis al trapo a defenderos, nunca dejará de comportarse de este modo. En el fondo, la culpa es nuestra, porque alimentamos sus salseos. Nosotros somos los que creemos sus argumentos y, desgraciadamente, estamos normalizando estos comportamientos. Este es uno de los motivos por los que hoy en día el *ciberbullying* está más que normalizado.

¿Y por qué? Porque hay gente que se aburre, que se siente mal en algún aspecto de su vida o no acaba de encajar algo que le ha pasado. Pero, sobre todo, esas personas lo hacen porque no nos ven «como ellos». Estamos detrás de una pantalla y se creen que, porque nos comente mucha gente, un par de insultos no nos van a hacer daño.

Y yo me pregunto, ¿estás tan dispuesto a defender a una persona que ni conoces que llegas a desearle la muerte e

incluso provocar a otra persona a la que tampoco conoces?  
¿Nos hemos vuelto locos?

**«Uno de cada tres adolescentes y jóvenes  
dice haber sido víctima de ciberacoso,  
según una encuesta de Unicef  
llevada a cabo en 30 países.»**

Estos datos son alarmantes, así que, por favor, si veis que alguien está siendo acosado por redes sociales, no os suméis al carro. Nunca sabéis quién lleva la verdad por delante, quién tiene razón. No estáis en la cabeza de ninguna de las dos personas, ni de la víctima ni del verdugo, así que es mejor no entrar a opinar sobre ninguno de los dos. En las redes todo es manipulable y los rumores se transforman en verdad absoluta simplemente por quién los hace correr. Incluso aquellos que empiezan como un comentario en broma pueden destrozar a una persona y a su entorno simplemente por no querer hablar de un tema y seguir adelante con su vida. Dejadla en paz no acabéis con ella.

No obliguéis a hablar a alguien de algo que no quiera. Que no os siga el juego o no os conteste no significa que sea él quien miente. Puede optar por callarse por varias razones: porque haya motivos mayores por los que no pueda hablar, porque no quiera recordar cosas que le hagan estar mal, porque sabe que la otra persona puede inventarse de todo, porque están pasando cosas detrás de cámaras, etc. Nunca sabemos los motivos reales de una persona para actuar como lo hace. No podemos emitir sentencias contra esa persona que solo conocemos detrás de una pantalla.

¿Dónde ha quedado el beneficio de la duda? ¿Qué ha pasado con aquello de las pelis: «es inocente hasta que se demuestre lo contrario»? Y ya no digo nada si quien «sentencia» es famoso y tiene también muchos seguidores. En ese caso, cuenta con un ejército que, como si de un ataque bien planeado se tratase, tira la piedra y esconde la mano. Pero la ola expansiva cada vez crece más y puede llevarse a alguien consigo. Y ahí están, tan calentitos detrás de sus pantallas, como si no tuvieran nada que ver con esa persona a la que le están mandando sus «comentarios» inocentes porque,

como no los ven, no los conocen, no sabe nadie quiénes son y se esconden detrás de su *nick*, se creen que tienen la «obligación moral» de decir la suya, por mucho que puedan herir. Y lo hacen, vaya si lo hacen. Y se quedan tan anchos.

### **Cambiamos el estado de las redes sociales.**

Idolatrar a una persona solo porque se ha peleado con el de al lado no es motivo suficiente. Darle visibilidad a una persona que fomenta el ciberacoso me parece una burrada, más que nada porque así se inculcan valores erróneos a niños pequeños que van a madurar con unos pensamientos que no creo que sean los correctos.

Racistas, homófobos, machistas, violentos... Tienen distintas maneras de acosar que, como veremos en el siguiente capítulo, pueden resumirse en:

- Difundir rumores acerca la víctima.
- Crear fotomontajes o difundir fotos falsas.
- Crear perfiles falsos y suplantar la identidad de una persona para burlarse de ella.
- Enviar mensajes amenazadores a la víctima.
- Difundir el número de teléfono o la dirección de la víctima para que pueda acosarla más gente.
- Etc.

En lo que respecta al género los chicos y las chicas sufren el acoso de forma distinta. En esta tabla encontrarás las diferencias entre ellos:

**Víctima chica**

Se refieren a su físico (gorda, «sintetas», usas filtros...).

Se meten con su sexualidad (se las llama guarras, putas...).

La llaman manipuladora o interesada, porque solo busca la fama o la pasta.

**Víctima chico**

Suelen difundir rumores sobre ellos que los desprestigian.

Se meten con su orientación sexual o con su virilidad (maricón, poco hombre...).

Los infantilizan con bur-las o se ríen de sus aficiones, considerándolas poco varoniles.

Si os sentís bien con vosotros mismos machacando al de enfrente, si podéis dormir cada noche a pesar de acosar a alguien por las redes, por lo menos no insultéis al que no se mete en el salseo. Dejad que la gente tome sus propias decisiones, porque a veces parecemos marionetas.



Inseguridad  
Privacidad

**U**na pantalla no muestra todo lo que hay en el mundo real. Cada persona que se dedica a las redes sociales tiene su vida privada y el derecho a mantenerla como tal. Que alguien no llore delante de una cámara no significa que esté siempre bien y tenga una vida perfecta. Cuando llevas un tiempo dedicándote a las redes, te das cuenta de que la gente cada vez invade más tu privacidad, e incluso a veces se sienten un poco dueños de tu vida, ya que se acostumbran a verte cuando quieren a través de la pantalla. Y eso genera un cúmulo de pequeñas cosas que te van agobiando cada vez más. Averiguan dónde vives, te graban sin permiso, filtran tu número de teléfono, se inventan cosas sobre tu vida privada... Al final, acabas pidiendo, casi rogando, incluso por las redes, que respeten tu privacidad.

Creo que la gente ha empezado a interiorizar estos temas, comienza a ser consciente que lo que se muestra en las redes es una parte de la realidad, la bonita, la que quieres que vean. Pero, como eres un personaje público, no tienes derecho a vivir un momento crítico de tu vida y estar menos pendiente

del móvil, porque reclaman que sigas «como siempre». Entonces te das cuenta de que no todo el mundo lo comprende e incluso algunos te atacan diciendo: «Has cambiado, ya no estas pendiente de tus fans», «Ya no eres la misma». Son las típicas frases que te pueden decir por trabajar de lo que trabajas; al final, en esos momentos tú eres consciente de por qué no estas tan activa como siempre en tu trabajo pero tus seguidores solo te presionan, lo que provoca que no te puedas centrar ni en tu vida personal ni en la profesional.

Considero que la privacidad y el derecho a decidir qué quieres decir es lo más importante que debes conservar para sentirte bien contigo mismo. Nadie tiene derecho a obligarte a explicar tus secretos ni mucho menos a inventarse cosas de tu vida a través de deducciones que pueden ser o no ciertas. Eso es mentir. Mentir sobre otro. Y eso no está bien.

Es medianamente comprensible que la gente crea que lo sabe todo de ti porque te ven en tus vídeos a cualquier hora del día y se sienten cercanos a ti por los gustos, aficiones o pensamientos que comparten contigo pero nunca se puede cruzar la línea.

# 4

## **Bienvenidos al Más Allá**

---

Incoherencia  
Falta de empatía



**M**e gustaría saber si alguna vez os habéis encontrado en esta situación: te enfadas con un amigo o amiga en el insti. Como quieres arreglarlo, quedas con esa persona y habláis del problema que ha provocado esa situación. Podéis llegar a poneros de acuerdo o no, pero ambos comprendéis el punto de vista del otro, ¿verdad?

Ahora digamos que os enfadáis pero eliges hablarlo por las redes, ya sea por Whats, por Insta o por cualquier otro medio «del Más Allá». Por muchos emojis y caritas sonrientes, la falta de expresiones faciales y lo fácil que es malinterpretar las palabras puede provocar que la situación no se solucione tan fácilmente... Y ya no digo nada de si ese mensaje que has enviado con la intención de solucionar el problema se copia y se pega o se hacen capturas y se manda a otros foros... ¡El desastre puede ser monumental! Ya no sois dos personas con un problema privado que se soluciona (o no) entre ambas, sino que pasa a ser público y toooooodo el mundo se cree con derecho a opinar. Y entonces ya puedes ir despidiéndote de solucionar nada.

En las redes todo se magnifica y se malinterpreta. Además, como allí cada uno dice y muestra lo que quiere, nadie va a saber realmente si lo que ve es la realidad. Pero todo el mundo se lo cree. A veces he estado muy triste, agotada o agobiada, y sin embargo sonrío en mis vídeos. ¿Por qué? Porque esa es la cara que quiero mostrar, no la otra. ¿Cuántas veces habéis vuelto a grabar un vídeo antes de colgarlo porque no os gustaba la cara que poníais, la iluminación, cómo habéis dicho algo...? Siempre es así, mostramos una cara fa-

**Nada es lo que parece en el Más Allá.**

bulosa que quiere despertar algo en la persona que la ve, que quiere que al seguidor le guste ese vídeo... Pero no somos ESO.

A veces incluso las personas podemos resultar totalmente distintas en la realidad a como somos en las redes, porque en estas tenemos que responder a unos cánones, a unos estereotipos que nos dictan qué tenemos que publicar. Y de ese modo, muchas veces perdemos nuestra esencia porque, al volver a ver el vídeo que acabamos de colgar, ni siquiera nos reconocemos. Es la versión de nosotros que la gente quiere ver, y respondemos a comentarios

basados en un personaje que se aleja de cómo somos en la realidad, con nuestros amigos, en casa.

Imagina que critican una de tus publicaciones de Insta: como no eres cien por cien tú, tampoco tendrás los argumentos para responder. En las redes todo es más complicado, delicado, difícil de interpretar, porque nos convertimos en minipersonajes. Te pongo otro ejemplo: ves una publicación de Alex, el personaje que interpretaba Selena Gómez en *Los magos de Waverly Place* y decides mandarle un mensaje. La respuesta no sería de la misma Selena, sino del personaje, así que no podría justificar sus actos, ¿no? Pues lo mismo, aunque en pequeña escala, nos pasa a todos en las redes.

Cuando tengo un problema y estoy mal, si lo publico, muchos me recriminan que lo explique, aunque a otros les gusta, porque eso nos convierte a los influencers en personas de carne y hueso. ¿No os suenan estos comentarios?

**«Qué vais a estar mal vosotros,**

**con las vidas que tenéis.»**

**«Eres una quejica, no queremos ver esto.»**

O bien:

**«Tenéis que mostrar también la parte mala.»**

**«Solo enseñáis la vida**

**como si fuera de color de rosa.»**

**«La gente se siente mal al ver vuestras vidas**

**porque en ellas todo es perfecto.»**

Pues sí, como vosotros, a veces yo también estoy mal; no, nuestra vida no es color de rosa y no, no lo puedo explicar abiertamente. ¿A vosotros no os pasa que hay amistades «para todo»? ¿Que si quieres pasar un buen rato irás con unos amigos y si tienes que explicar algo personal irás a ver a otra persona en concreto? No todo el mundo está hecho para escuchar problemas, no todo el mundo te puede comprender ni todo el mundo sabe ponerse en tu piel y darte consejos.

Si no le cuento mis problemas a todos los de mi grupo de amigos más cercano, ¿cómo los voy a hacer públicos? Si fuera así, en vez de ayudarme, empeoraría, porque nadie sabría

cómo soy realmente y por qué me afectan así las cosas. Mucha gente me juzgaría en lugar de intentar comprenderme, se malinterpretarían las cosas, me sentiría muy expuesta y creo que eso no conlleva nada bueno.

Todos somos seres humanos, todos podemos tener días buenos y malos. Cuando empecé a ser creadora de contenido, cuando el mundo entero era nuevo en las redes, sí que se contaban los problemas, además de las alegrías. En aquel momento, nadie se veía con la potestad de opinar sobre tu vida porque se encontraban ante un nuevo medio y no había la suficiente confianza.

Ahora, las cosas han cambiado mucho. Nos pasamos el día en el móvil y vemos tantas horas de contenido que todo el mundo se cree con el derecho a opinar sobre ello. Olvidan que somos personas con sentimientos y nos tratan como si fuéramos un producto del que puede decir si le gusta o no y, además, se comenta.

No os creeríais la de veces que he estado mal y han venido a decirme: «Es tu trabajo, has de sonreír, porque eso es lo que se espera de ti». ¿De ti como qué, como producto de una red

social? Entonces ya dejas de mostrarte mal en las redes. ¿Qué pasa entonces? Que llega un punto en el que, si estás mal, no cuelgas nada para que no te avasallen con frasecitas como:

**«Es que es tu trabajo.»**

**«Si estás mal, te jodes.»**

**«Tú has decidido ser influencer,**

**así que te toca apechugar, que te pagan por esto.»**

Cuando veo estos comentarios, me digo: «Se están olvidando de que hay una persona detrás, con días buenos y malos, con sus propias opiniones»... En este mundo virtual tienes que dar siempre la talla porque acaba siendo, como en la selva, la ley del más fuerte. Y eso cansa. Pero no solo a mí, a todo el mundo, porque lo que te encantaba se convierte en una obligación que ni siquiera te llena.

Si no estoy activa en las redes durante dos días, alguna vez he pedido perdón por no colgar contenido, y eso me agobia, me crea un peso, cuando en realidad, si no estoy bien conmigo misma, no puedo crear el contenido que os gusta porque

se convierte en un trabajo del que me cuesta disfrutar. Y si no nos lo pasamos bien, esto se transforma en una pesadilla de exigencia absoluta. Es verdad que mis clubs de fans muchas veces me dicen que no me preocupe, que también soy persona, pero si tardo más de lo que ellos creen que es prudente en colgar contenido, quieren saber qué me pasa.

Si un día estoy mal, quizá lo único que me apetezca colgar sea algo con mi pareja y con mis perros, porque son lo que me hace estar bien. Pero a veces cansa encontrarse comentarios del tipo:

**«Angela ha cambiado**

**porque solo muestra a Joni y a los perros.»**

**«Angela ya no es la misma,**

**ya no da los buenos días.»**

**«Ya no te mereces nada,**

**te quedarás sin seguidores.»**

Explicas en tus cuentas que estás pasando una época dura y que lo sientes, y un día te entienden y al otro te machacan,

pero la raíz siempre es la misma: el derecho a opinar sobre tu vida. Y aquí entra otro tema importante: el tiempo. Vivimos en una sociedad que, cuando quiere algo, lo quiere ya. Todo es inmediato. Siempre tiene a mano conexión a Internet y puede conseguir lo que quiere al instante: ¿hablar con alguien y que te conteste? Rápido, por favor. ¿Comer en dos minutos? Cualquier hamburguesa puede valer y te la sirven rápido. ¿Comprar algo en Amazon? Lo recibes la misma tarde o al día siguiente. ¿Indicaciones para moverte por un lugar desconocido? Al segundo. Ya no sabemos esperar, no sabemos valorar el tiempo del otro y tampoco le permitimos tomarse el suyo. Entonces, ¿cómo vamos a pensar que no contesta a un mensaje porque no tiene tiempo para responder? ¿Qué motivo puede tener un influencer para no colgar contenido cada día? Como todos, tenemos nuestra vida privada, y no podemos estar las 24 horas por y para el trabajo, porque dejaríamos de ser personas, con nuestros momentos altos y bajos.

«Está mal, la entiendo»... Pero si al día siguiente no respondo como esperan, se cansan, porque «ya estaba mal ayer». Y como tienen herramientas para machacar, lo hacen. No creo que lo

hagan expresamente, sino que se sienten frustrados porque no conteste o porque cambio algo en mi contenido y ya no es el que esperaban. E incluso se toman la explicación de estar mal como si fuera un contenido más, no tanto como lo que está sintiendo la persona que hay detrás de mi cuenta. Pero se olvidan de que no soy un producto que un día se estropea y al día siguiente vienen y lo arreglan. Soy una persona que ofrezco un contenido, estamos de acuerdo, pero si estoy mal no soy una máquina, y ese estado me puede durar días... Se olvidan de que detrás del nick, como ya he dicho, hay una persona.

En muchas ocasiones, algunos mensajes de desprecio pueden llegar a convertirse en odio. Como sabéis, en las redes sociales se da muchísimo acoso, insultos, amenazas, burlas, etc. Aunque lo haya en grandes cantidades no se tiene que normalizar, porque no es normal. Todos los mensajes amenazantes que se consideran «inofensivos» porque se transmiten a través de una pantalla, podrían llegar a costar, en algunos casos, la vida.

A principios de 2020, algunos mensajes de odio que recibí me superaron y casi digo adiós a mis familiares. Por suerte,

**Hay vidas en juego, vidas reales, porque detrás de cada cuenta hay una persona.**

tuve a gente a mi alrededor que me acogió y me apoyó segundos antes de caer para siempre. Así que, por favor, no insultéis, no amenacéis, no acoséis ni os burléis porque luego el que incita a otro a que se suicide esconde la mano, borra el mensaje, aquí no ha pasado nada y a llorar, y no es así.

¿Cómo os quedaríais si recibieseis mensajes de este tipo?

**«Ojalá te mueras.»**

**«Le harías un favor al mundo si te suicidaras.»**

**«No sé cómo tus padres pudieron traer semejante cosa al mundo.»**

**«Si desaparecieras, nadie te lloraría, se alegrarían.»**

**«Si te veo por la calle, te apuñalo.»**

Y ahí entra ya el ACOSO, y si se hace por la red, como en mi caso, el *ciberbullying*, con todas las letras.



**Bla, bla, bla...**

---

Pena  
Tristeza

Octubre-noviembre de 2019

## Caos

*Lo siento, no sé ordenar mis sentimientos. Intento tenerlo todo perfecto y organizado pero no puedo. Se me va todo de las manos y me derrumbo. Pero es que me acabo de dar cuenta de que ni quiero ni puedo ser así.*

*Soy un caos, lo sé, pero es que no me conozco a mí misma, ¿y cómo voy a ordenar una cosa desconocida?*

*Tengo que trabajarlo, sé que ahora mismo soy una tormenta de malas respuestas, malas caras y recriminaciones. No puedo soportar toda esta presión. Me he dado cuenta de que mi felicidad dependía de la estabilidad de mis relaciones con los demás y mi estado en las redes, y eso tiene que cambiar. De hecho, está cambiando y yo estoy cambiando también.*

*Tengo que trabajarme a mí, tengo que vivir, conocer, mirar las cosas de otra manera y aprender para que así mi caos gris se convierta en un mar de risas y llantos, de preguntas y respuestas sin sentido, de colores. Pero, sobre todo, para estar bien, estar bien yo sola, sin depender emocionalmente de nada y que no importen las opiniones de gente que no conozco. Y SER FELIZ. Porque en realidad un caos así no es tan malo, ¿no?*

*Y luego... Cuando haya vivido, cuando haya conocido todas mis facetas, cuando sepa lo que me gusta y lo que no, lo que me hace estar bien y lo que no, en ese momento ordenaré y encaminaré mi vida.*

*Pero, ¿para qué adelantarme a todo ello si aún no sé ni quién soy?*

*Ahora toca conocerme y luego ya mostraré cómo soy.*



**E**ste texto lo escribí a finales de 2019. Al empezar el 2020, cuando me sentía tan perdida, empecé a rebuscar por mis diarios para recordar cómo era yo antes de todo ese mar de conflictos personales. Y ahí fue cuando encontré este texto. Cambié cuatro cosas y me sentí totalmente identificada y reflejada en él. Pude ver mi situación de aquel entonces transformada en palabras.

Para poneros en contexto, el momento que os estoy describiendo tuvo lugar después de casi desaparecer para siempre, cuando los psicólogos y psiquiatras me dijeron que había muchas cosas de mi vida que tenía que cambiar, sobre todo lo más importante: mi manera de ver la vida.

**«Es demasiada presión para una niña de 17 años.»**

**«Quizá deberías plantearte dejar**

**las redes sociales, Angela.»**

**«Tienes que poner tu salud**

**por encima del trabajo.»**

Y lo hice. Me di un pequeño descanso de Internet, estuve un tiempo sin móvil y, cuando me lo devolvieron, me habían instalado controles parentales para comprobar que solo usase el WhatsApp; solo me desbloqueaban las redes si estaba con mi hermano mayor o con mi madre, hasta que la psiquiatra diera el visto bueno. No podía estar sola ni un segundo. Solo podía ir a casa de gente cuyos sus padres tuvieran la suficiente confianza como para avisar a mi madre si estaba mal. Los profesores estaban al tanto de mi situación para que no se extrañaran si sufría ataques de ansiedad y estuve con medicación antidepresiva medio año, desde enero hasta el viaje a Ibiza con Mónica y Joni en agosto.

Fue una etapa muy dura: aunque parecía que todo iba bien y que nada me importaba, detrás de las cámaras todo era muy complicado.

Por suerte, tuve amistades como María, Aina, etc. y gente que conocí, incluyendo a Joni y el grupo de Fortnite del que os hablo a veces, que me ayudaron en este camino. Muchos de ellos me hicieron cambiar el pensamiento que tenía por el

del texto de mi diario que acabáis de leer. A continuación os lo explico con detalle...

Como ya he contado, solemos pensar que las personas que están detrás de un nick son lo que muestran, y no pueden ser de otra manera. No son personas, así que no creemos que puedan tener problemas como todo el mundo. Los creadores de contenido nos debemos a «nuestra marca», y todo lo que salga de ahí no es bien recibido. Lo que no entienden es que, como ellos, también yo puedo estar mal un mes, y no pasa nada. Esta presión por tener que dar la talla se va acumulando, ya que dejas de hacer lo que te gusta para estar por y para ellos. Eso es una carga muy grande para alguien de nuestra edad, y provoca una ansiedad bestial. Llega un punto en el que ya no sabes qué contenido subir, porque, como todo le parecerá mal a alguien pero tú quieres ser perfecto, ves la historia que acabas de colgar y la borras porque no puedes soportar más críticas. Otras veces veo las historias que he publicado y no me reconozco, dejo de ser yo. Incluso me ha llegado a llamar mi madre para decirme qué

han comentado en las redes sobre determinado contenido... Eso duele mucho, me llena de tristeza.

**En cuanto dejas de ser tú en las redes, un personaje coge tu papel. ¿Recuerdas quién eres? O eras...**

Supongo que a todos nos ha pasado que colgamos algo convencidos pero, al pensarlo un poco, por lo que puedan decirnos, lo borramos, y es que, para gustos, colores. Pero si se suma a una época de críticas duras, incluso de acoso, eso es superdifícil de soportar. Cogen tus historias, las capturan y hacen vídeos burlándose de ti. Y eso no solo nos pasa a los influencers, sino a todos... Hemos pasado de capturar trozos de conversaciones descontextualizadas en el Whats y mandar las fotos, a hacer vídeos con contenido de otra persona burlándonos a saco. No creo que la sociedad sea cada vez más mala, pero el anonimato y la despersonalización provocan que se pierda el respeto y que todo pueda ser materia de burla. ¡A jugar! No hay normas, no hay reglas escritas. Todo vale, los seguidores lo son todo. Ni de coña... Pero el rebaño manda, elige lo que le

gusta, decide qué quiere ver y a qué quiere darle *like*. Y, cuando te das cuenta, se ha perdido el respeto por las personas.

Antes los influencers éramos casi modelos a seguir, pero ahora todo puede machacarse. La opinión deja de tomarse como tal y jamás es válida, siempre se puede cuestionar. Y eso provoca que llegues a olvidarte de lo que te gusta, de lo que quieres hacer, porque te limitas a dar lo que los demás esperan, no lo que tú has elegido porque te representa. Entonces, ¿en qué nos convertimos?

### **¿Qué imagen quieres dar de ti? ¿Qué pretendes en las redes?**

A principios de 2021 comenté en Insta que estaba en una situación personal muy buena, pero que mi nivel de ansiedad era muy alto y que veía que las redes no me estaban ayudando mucho, así que desde ese momento iba a publicar lo que a mí me gustase, cuando quisiera, porque necesitaba recuperarme. Para variar, en su gran mayoría no se me entendió, y eso provocó nuevas críticas de la gente que se suponía que

me «quería». Pero lo estoy haciendo y vivo más feliz desde entonces. También me ayuda no leer demasiados mensajes porque así no me influyen y sé que lo que cuelgo es lo que elijo mostrar. Sin embargo, como casi todo en la vida, eso tiene su parte buena y su parte mala:

**BUENA:** no me dejo influir por lo que piensen los demás.

**MALA:** dejo de contestar a la gente que me apoya de verdad. Y ahí viene el conflicto con los clubs de fans.

Al empezar en este mundo contestaba siempre a todos los mensajes, siempre. Hablaba con mis seguidores, hacía videollamadas, les contaba mis cosas... Pero pasado el tiempo empezaron a tirárseme encima porque siempre hablaba con los mismos o porque a unos les contestaba y a otros no. A la que respondía a alguien y tardaba un minuto en contestar a lo siguiente, me empezaba a enviar mensajes sin parar y no podía ni colgar historias de la cantidad de interacciones que tenían

conmigo. Con otros incluso hablaba tanto que se tomaban demasiadas confianzas para juzgarme o creerse con el derecho de decidir por mí lo que debía hacer con mi vida.

Llegó un punto en el que me di cuenta de que realmente no conocía a esa gente, pues, a la que no contestaba, mis propios clubs de fans me insultaban. En ese momento me agotó todo: lidiar con insultos de los *haters* vale, pero ¿por que no diera un *like* o no contestara a un mensaje se creían con derecho a insultarme? Ya no sabía si alguien era de mi club de fans o era un *hater*... Por un tiempo, dejé de contestar. Ahora he vuelto a hablar, pero me tomo mayor distancia y quizá ya no soy tan cercana como antes.

¿Sabéis la escena de Harry Potter en la que está en el salón de su casa y empiezan a caer montones de cartas de Hogwarts por el hueco de la chimenea y entran lechuzas por las ventanas con sobres en el pico? Pues eso es lo que me pasa cada día... ¿Alguien podría responderlas todas? ¡Harry acabaría loco! Es físicamente imposible tener tiempo para responder a todos los mensajes, para empatizar con todas las situaciones... ¡Necesitaría un montón de secretarías! Puedes mirar,

leer algunos comentarios, pero contestar a todo el mundo es imposible. Yo también tengo vida: voy a la compra, limpio la casa, saco a los perros, estudio, trabajo, tengo que visitar a familiares y amigos... ¡Es que soy como vosotros! Os llevo siempre en el móvil y, cuando puedo, os leo, de verdad. A pesar de esto, sé que sois muchos los que me seguís, me comentáis con cariño y jamás se os ocurriría decirme nada malo, ¡y sigo aquí por vosotros! Pero quiero advertiros de que hay personas que utilizan las redes y su anonimato para volcar sus frustraciones en forma de *ciberbullying*. Y ya os lo avanzo: los comentarios de algunos *haters* pueden llegar a convertirse en delito...

Yo no he decidido ser influencer. En su momento, me creé una cuenta en Instagram, como vosotros, decidí colgar fotos e historias, como vosotros y, milagrosamente, nadie sabe por qué, empezó a seguirme gente. Y he ido aprendiendo sobre la marcha. Nadie te dice: «Ángela, ahora que tienes 10.000 seguidores, debes hacer esto y aquello.» No, no ha sido así. Simplemente te lo encuentras. Al principio puedes contestar, claro, era la mitad de la mitad de gente, la mitad de odio, todos nuevos y sin la necesidad de criticar o dar su

opinión sobre mis actos en cada publicación, pero ahora ya es imposible... Lamentablemente, debes discriminar, porque no tienes vidas para responderlo todo.

Para que los comentarios de los *haters* no me afecten, me obligo a no opinar sobre determinados temas de actualidad, sobre política, sobre gente a la que pueda afectar lo que diga. ¿Y en qué posición me deja eso?

En la vida real, dar mi opinión es una de las cosas que más me gustan, y lo sigo haciendo, porque no he cambiado como persona. Desde pequeña, cuando salía un tema en clase, era incapaz de callarme, tenía que decir lo que pensaba. Y no me importaba que la otra persona no pensase como yo; la escuchaba e intentaba entender su punto de vista, porque eso nos enriquece siempre que respetemos al que tenemos delante. «Mira, tenemos estas diferencias, está claro que no pensamos de la misma manera, pero me da igual, lo respeto». Sin embargo, en las redes no es así. He conocido a mucha gente que dice tener unos ideales

**Àngela, en las redes eres la versión más superficial de ti, así que las opiniones están prohibidas.**

en las redes y no son ciertos en la vida real... A ver, ¿pensabais que solo se ocultaban las tristezas? ¡Pues no!

Hay de todo: algunos parecen supersuperficiales y luego los conoces en persona y son un amor, con principios y valores alucinantes; otros dicen que son veganos y, en la vida real, zampan hamburguesas, pero no los grabes, no sea que sus *followers* descubran de su «cara oculta» y pierdan *likes*; incluso algunos tienen un acento supergracioso pero lo tapan en las redes... *What?* De verdad, tened cuidado, porque el engaño y la farsa están servidos. Todo el mundo interpreta un personaje en redes que no es él al 100 %. Quizá ni siquiera somos conscientes, pero pasa, porque una imagen vale más que mil palabras, pero no sustituye a la persona que somos.

Y esto me lleva a un último tema antes de entrar en las formas de violencia que pueden ejercerse en la red. Como todos sabéis, soy *influencer*, creadora de contenido, y sí, a veces me contactan para realizar determinadas campañas publicitarias. ¿Y qué mejor que criticar cuando se te juntan tres acciones y las subes a las redes?

**«Ahora solo publicas por dinero,**

**ya no estás por nosotros.»**

**«¿Cuánto te han pagado?»**

A la gente le molesta mucho que ganes dinero por publicar, así que eso también puede ser objeto de críticas y acoso... Y de derribo. De verdad, son épocas, pero es que como de esto y por eso también me entristece que no se valore mi trabajo. ¡Me encanta, y no hay nada que me guste más que estar en contacto con vosotros, que os riáis conmigo y que disfrutéis con mi contenido!

¿Y por qué sigo, a pesar de los odios, del acoso y de las bur-las que recibo? Porque puedo hacer el contenido que me gusta, porque puedo expresarme, ser mi propio jefe y, con libros como este y como *Sonríe*, puedo quizás ayudar a personas que hayan pasado, pasen o lleguen a pasar por lo que yo he vivido. Y eso no tiene precio. Es verdad que son muchos los comentarios buenos que he recibido de personas a las que les ayudó mi primer libro, y es uno de los motores que me empujan a seguir adelante. ¡GRACIAS 😊!

# Ciberviolencia, con todas sus letras

---

Indignación



**N**o hace tanto, el acoso se daba de persona a persona, de un número de teléfono a otro, de una cuenta a otra. Siempre había dos partes: acosador y acosado, y solían ser acciones privadas o bien se comunicaban, pero no a todo el mundo, porque la globalización no estaba tan extendida como ahora. Digamos que el acoso era mucho más fácil de controlar: identificabas al acosador, lo capabas, le quitabas la cuenta... Tratabas con una persona o, como máximo, con cinco.

Ahora TikTok, Twitter, Instagram, YouTube... Están potenciando que creadores de contenido centrado en la burla cojan un tema viral y se ríen de otras personas en sus publicaciones. Esta gente triunfa, está claro, pero es que la sociedad ha normalizado estos comportamientos. No digo, para nada, que lo hagan a mala leche, pero es cierto que todo el mundo acaba viendo normal el reírse del de enfrente. Ese tipo de comportamientos, quieras o no, generan formas de actuar que invitan a faltar al respeto a la otra persona, se la cargan y la ven solo como un vídeo

o una foto, algo plano, sin identidad. Y entonces empiezan los problemas...

Hemos perdido gran parte de la comunicación cara a cara, con lo que ahora es mucho más fácil difundir mensajes, noticias, comentarios, fotos y vídeos por Internet. Todos vamos con un móvil en la mano y tenemos acceso a todo. A todo. Esta exposición que permiten las redes y la falta de censura provoca que, muchas veces, la libertad de una persona, su honor, su intimidad, en definitiva, su imagen y su persona, queden expuestas en un medio que puede usarse para hacer daño. Ahora os resumiré algunas de las formas de violencia que se ejercen en la red.

## **1. Ciberacoso o *ciberbullying***

Podríamos decir que es el uso de medios digitales o de las redes sociales para molestar a una persona o a un grupo usando ataques personales, divulgando información falsa o confidencial... En pocas palabras: se intenta destruir su imagen. Me voy a extender más en este punto que en los demás

porque podría decir que es el más habitual y sutil, el que pueden decirte que es una broma, que te enfadas por nada, que no hay que ser tan sensible... Pero de broma nada.

El otro día, mi «Para ti» de TikTok estaba lleno de gente riéndose de una niña que había colgado un vídeo en el que a su novio, por cumplir un mes, le regalaba una libretita con dibujos, textos... Se reían de la libreta, porque solo llevaban un mes y ya le estaba regalando detallitos sentimentales... ¿Quién marca qué se puede regalar y cuándo? ¿Hay que reírse de ella por eso? ¿No tiene la libertad de subir lo que quiera? Ella lo quiso enseñar porque le hacía ilusión, punto. El problema fue que el vídeo se hizo viral y toooooo el mundo quiso dar su opinión, porque claro, como todos se creen en posesión de la verdad absoluta...: «Si yo fuera tu novio y llevásemos un mes, me vienes con este regalo y lo tiro». Muy fuerte. La gente empezó a hacer dúos, incluso algunos influencers comentaron el vídeo riéndose... Pero a esas personas que se están riendo les dices: «Para, tío, no te rías de la niña», y te contestan que solo es una burla, que no va a malas, que no tiene importancia, que es solo un contenido, que nadie se

lo tiene que tomar como algo personal. ¿Seguro? ¿Estás convencido de que a esa niña le gustará que se cachondeen de su regalo? Porque eso sería lo mejor que podría pasar, que se quedase con que se ríen de su regalo... Pero lo más seguro es que llegue a la conclusión de que todo TikTok se ríe de ella. Y eso duele. Le puede hundir la vida por quizá afectarle de maneras que se nos escapan.

Otro ejemplo: el año pasado tuve el «Parati» de TikTok lleno hasta los topes de comentarios de gente riéndose de mí. ¿Cómo puede eso convertirse en *trend*? ¿Tanto mueve a los demás el reírse de otros? Seguro que estás pensando en programas de la tele en los que se hace lo mismo, como *Sálvame*. Sin embargo, la diferencia con este tipo de programas es que la gente ya va a eso, los invitados se exponen de forma consciente, pero en las redes no es así. Eligen a su víctima y cargan las tintas contra ella, ya sea por fama del acosador o por echarse unas risas. ¡Es muy serio! Si no les sale bien, lo peor que puede pasarles es que tengan que cancelar esa cuenta y crearse otra, porque

**En el fondo, y con todas las letras, si no es consentido por ambas partes, es ciberacoso.**

es una de las ventajas del anonimato. Nadie se los va a encontrar y a reconocer por la calle, nadie les señalará con el dedo por ser unas malas personas. Son inmunes, casi diría que están anestesiados ante las consecuencias de sus actos.

Pero ¿y la víctima? El acosado quizá también acabe siendo famoso, pero os garantizo que no le hará ni pizca de gracia. No somos conscientes de dónde nos estamos metiendo, y creo que eso es lo más grave de todo. Imagina que tienes la cuenta pública, subes un contenido personal para tus 200 seguidores y justamente ese vídeo se hace viral. Alguien lo ve y decide cachondearse de él. No pensará en ti, ni siquiera te verá como a una persona, sino que conseguirá *likes* por hacer algo que no está bien. La víctima podrá soportarlo o no, pero no es problema del acosador, claro. Lo que sé seguro es que esto no podemos llamarlo «broma». Y lo peor no es eso. Si una persona cualquiera decide defender a esta niña, no pasa nada, pero si se pronuncia un influencer, ya tenemos servida a la siguiente víctima de acoso: «Sí, pero tú X día hiciste Y...».

Si la gente no diera importancia a los vídeos de burla, si todos pasásemos de ellos, dejarían de ser moda, porque todo el

mundo los vería como lo que son, contenidos que no aportan nada más que unas risas momentáneas que, en la mayoría de casos, se olvidarán mañana. No comentarios, no le des *like*, no hagas un dúo, nada. Es lo que seguro que os han dicho en el colegio un millón de veces: «Si le ríes las gracias al gracioso de la clase, seguirá haciéndolas». Gran frase, porque es lo que está pasando ahora mismo, a diario. A la gente le gusta el morbo, por eso estos tipos y tipas tienen tantos seguidores.

## **2. Grooming**

Digamos que este caso se puede resumir en lo que me dijo mi madre de pequeña, cuando empecé en las redes: «Ángela, no le hables a nadie por las redes porque una persona que se te presenta como una niña de tu edad puede ser un tío de cuarenta años que quiera otra cosa...». Y me lo creí.

Son adultos que intentan hacerse «amigos» de gente joven, conectar con ellos, incluso a veces les ayudan a solucionar sus problemas... Pero, en el fondo, lo que quieren es «mucho más». No los ves, no quedas con ellos ni haces vídeos,

y las fotos que te mandan sobre ellos no son ciertas. Esa niña de quince años que tiene un tipo fantástico y un pelo estupendo, que te da consejos de moda, de música, de sitios a los que ir e incluso de ropa interior, puede ser un baboso que haya visto fotos tuyas en la red (porque tu cuenta es pública) y le has parecido «mona» o «mono».

Pregúntate: ¿qué sabes de esa persona? Absolutamente nada, e igual le estás contando intimidades, igual te sientes más cómoda o cómodo con ella que con tu familia y amigos. No te metas ahí. A veces, no es fácil salir.

En los casos más graves, pueden animar a los menores a la prostitución e incluso a la pornografía. En serio, parece algo de película, pero se da mucho más de lo que nos podemos imaginar.

## **3. Suplantación de identidad o *phishing***

Seguro que este tipo lo conoces bien, o al menos te suena, porque el *phishing* sale cada dos por tres en la tele. Alguien tiene una cuenta en el banco, otra persona se hace pasar

por ella y le vacía sus ahorros. Vale, pero ahora llevémoslo a nuestro campo: las redes sociales.

Seguro que habéis visto en pelis la típica niña que tiene una cuenta con fotos y alguien, para reírse de ella o por motivos más oscuros, coge sus fotos, las edita, incluso pone su cara en cuerpos desnudos (pero muy bien hecho, no os penséis que es en plan meme), crean cuentas secundarias y suplantan su identidad. Abres esa cuenta y, como ves sus fotos vestida y sus fotos desnuda, crees que es una cuenta real. ¿Eso qué dice de la niña? Ya os lo podéis imaginar. ¿Qué necesidad tiene la gente de hacer eso? No lo puedo comprender. Es como si las redes sacasen a relucir lo peor del ser humano. Puesto en el lenguaje de las series y películas de abogados, podemos decir que lo hacen con premeditación (porque lo montan antes) y alevosía (porque van a hacer daño). Y a pesar de tener todos los agravantes para un crimen, se ve como algo inofensivo porque solo perjudica a una niña o un niño con una cuenta de Insta. Ahora la aplicación ya no permite los desnudos, pero se siguen creando cuentas y se hacen *edits* para reírse.

Ni sé cuántas cuentas falsas hay sobre mí. Cogen mis fotos, mis vídeos, mi nombre y, ale, a esperar seguidores, incluso marcas que contacten con ellos. Hay gente que se ha hecho pasar por mí y a llegado a hacer acciones. Pero eso pasaba más antes, cuando no estábamos verificados. La marca contactaba con ellos, les enviaba el producto y solo se veía este en el vídeo que colgaban. Mi cara no salía, por supuesto, pero creaban una imagen mía que no era, porque quizá eran empresas que yo no hubiera aceptado. En cierta manera, usaban la marca «Àngela Màrmol» para lucrarse y manchar mi imagen. ¡Ha habido cuentas que han llegado a 400.000 seguidores y no soy yo! Como su nick se parecía al mío, igual publicaban un texto y la gente pensaba que era yo la que lo decía. Para que lo sepáis: es delito. Por eso ahora verifican a las personas. Eso indica qué perfil es bueno, tanto en Insta como en TikTok.

#### **4. *Sexting y revenge porn***

Estos dos puntos los voy a tratar juntos porque creo pueden llegar a estar relacionados y a veces no somos por completo

conscientes de nuestros actos... El *sexting* es, básicamente, enviarse mensajes con contenido erótico o pornográfico, ya sean fotos o conversaciones subidas de tono. Veamos esta situación: chica empieza a salir con chico), se enamoran, llegan a un punto de intimidad alto y uno de los dos le pide al otro una foto o un vídeo con connotaciones sexuales (desnudo o desnuda, para que nos entendamos). La persona a la que le han pedido la foto está enamorada, así que no ve nada de malo en enviarle a esa persona, y solo a ella, esa foto íntima. «No, si es solo para ti y para mí, no voy a hacer nada con esto.» Quizá realmente seas la primera o el primero al que se lo dice, pero a lo mejor ha hecho lo mismo con todas sus exparejas... ¿Te lo has planteado alguna vez?

La chica a la que el novio le ha pedido la foto seguro que piensa que es algo inofensivo, que no va a pasar nada, porque en muchos casos él ya le ha mandado una foto previa, así que se fía, la manda y no le da más vueltas. No sabe lo que pasará en un futuro: quizá lo dejen o sus vidas tomen rumbos distintos. Cuando alguien sale con otro conoce su mejor faceta, pero a nadie se nos ocurre pensar si ese otro resultará

ser alguien vengativo, rencoroso... No podemos conocer esa faceta suya.

Personalmente, te recomiendo que no lo hagas porque, si al final lo dejáis, te llegará la ansiedad: «Mierda, tiene fotos mías», «Mierda, ¿y si se enfada y lo publica?», «Mierda, ¿y si las ha visto alguien más?».

¿Hay algo malo en ello? Te cuento: si esa persona un día lo deja contigo y comparte esas fotos o vídeos con otra persona o con un grupo, ahí se genera un problema. ¿Qué puede hacer con todo ese material? De todo. En serio, de todo. No seamos ingenuos, porque no es lo mismo colgar una foto tuya ligero o ligera de ropa porque a ti te dé la gana a que alguien, sin consultarte y sin tu permiso, publique cierto contenido «delicado». ¡Ah! ¿Que te ha dicho que ha eliminado todas las fotos y vídeos que le mandaste? ¿De verdad

**Para  
ahorrarte  
malos  
tragos, mejor  
no lo hagas.**

te lo crees?

Tengo amigas a las que les ha pasado: el novio publica las fotos que ella le ha enviado en privado y al final las ve todo el pueblo, hasta sus padres. No es malo que le envíes fotos,

pero ten en cuenta que nunca acabas de conocer a la otra persona y no sabes de qué es capaz.

Si te pide que hagas algo a cambio de que borre esas imágenes o para que no las publique, entramos en lo que se conoce como *revenge porn*. Y también, como seguro estarás pensando, es delito. Nadie tiene derecho a colgar o a mandar material íntimo tuyo. Nadie. Si tú no das tu consentimiento, no puede hacerlo.

Piensa que, aunque alguien publique una foto íntima tuya sin tu consentimiento y la borre, quienes la hayan visto pueden haber hecho capturas, y algunas aplicaciones no censuran este tipo de contenido. Pero hay algo aún peor: todo eso ya está en la red.

Si te sientes acosado por alguien que tiene material sensible tuyo, aunque te dé vergüenza, díselo a tus padres: «Mamá, papá, ha pasado esto y me están diciendo esto otro». Ellos ya se encargarán de contactar con la policía para bloquear el teléfono, rastrear una IP o hablar con la persona en cuestión. Hay cosas que se escapan a nuestro alcance, así que son nuestras personas de confianza las que podrán hacerlo por

nosotros. Recordad algo: no estáis solos, siempre hay solución, a pesar de que creáis que no pinta nada bien.

Hay más casos y categorías, pero creo que con esto ya podéis haceros una idea. Pensad en que, el día de mañana, no sabéis con quién estaréis ni cómo irá vuestra vida. Proteged siempre vuestra intimidad. No dejéis que otra persona elija por vosotros. Es vuestra vida, lo más íntimo que tenéis, aquello que decidís mostrar o no a alguien.

Si tenéis que guardar un secreto, no se lo digáis a nadie, porque la otra persona puede ir ventilándolo por todas partes con eso de «pero no le digas que te lo he dicho». Es la forma más fácil de que todo el mundo se entere. Y habrá dejado de ser un secreto.

Lo mismo pasa con la intimidad: en cuanto queda plasmada en algún sitio, nunca sabemos si dejará de ser íntima. En mayor o menor medida, nos ha pasado a todas. Si os pasa, todas os vamos a apoyar, porque os entendemos, pero, si está en vuestra mano, para ahorrarnos este disgusto, no lo hagáis.

**RECORDAD: LAS REDES NO SON UN JUEGO.**

5

**¡Arriba  
el telón!**

---

Justicia...  
o falta de ella



**E**spero haberme explicado en el capítulo anterior y que os hayáis dado cuenta de que a veces, detrás de la broma o de los comentarios de odio, puede haber difamaciones, calumnias, incluso delitos. Estamos en una sociedad en la que impera el espectáculo y el morbo, y normalizamos cosas que son delictivas. Hay acciones que no se pueden tolerar. Desde la distancia, podemos pasar de esa realidad y tratar dichas acciones con frivolidad pero, ¿qué sucede cuando la víctima somos nosotros? ¿Es entonces realidad o ficción? Hay gente que miente a conciencia para que su contenido se haga viral a costa de otros y que, al hacerlo, alguien esté cometiendo varios delitos y nos quedemos callados no se puede tolerar.

No se os va a juzgar ni a señalar con el dedo por denunciar actos delictivos. ¡Al revés! Si no lo hacéis, vosotros mismos os estaréis señalando toda la vida. No os debería dar vergüenza. Es un hecho que no se puede permitir. En ocasiones, se ha protegido antes al acosador que al acosado: «Pobrecito, no se ha dado cuenta...». ¡Mentira! Lo está

**Se tolera más  
la ilegalidad  
que la justicia.**

haciendo y, si lo defendemos, jamás será consciente del delito tan grave que se esconde tras sus acciones. Eso pasa mucho en las redes. Una persona hace algo mal a propósito, riéndose de alguien simplemente para lucrarse o para tener más repercusión y, si cae bien, lo que se oirá en todas partes es: «Bueno, pobre, es que se merece una segunda oportunidad». ¿Y la persona que ha sido acosada? Ella no tendrá una segunda oportunidad de volver atrás y recuperar su vida. Se verá obligada a cargar con eso de por vida y, si no lo supera, lo siento. ¿Lo siento? ¿Realmente estamos tan anestesiados que vemos cosas así y no respondemos? ¿Nos quedamos de brazos cruzados mientras los acosadores se van de rositas?

Muchas veces, como lo que el acosador dice es falso, al acosado se le hunde la vida por algo que ni siquiera ha hecho. Imaginad que un chico publica un *nude* que le envió su exnovia cuando aún salían juntos. ¿Quién sale perdiendo? Está claro que la chica, no la persona que ha cometido el delito. Él ha tirado la piedra y ha escondido la mano. ¿Y qué pasa si lo denuncian? Pues que él puede decir, como ha pasado un montón de veces: «Mira, guapa, tú ya sabías lo que hacías».

Y esa pobre niña, que en aquel momento confiaba en esa persona tanto como para enviarle esa foto desnuda, se siente tonta, traicionada, avergonzada, desconfiada y, además, sola. También sabe que, si lo denuncia, se meterán más con ella y saldrá perdiendo. En ese momento siente que lo ha perdido todo. Pero no es así. Quien ha hecho mal es el que ha publicado la foto. Por favor, no hay que taladrar a la niña que ha sufrido el acoso.

Se da una mala comprensión de este tema... Digamos que tenemos tres actores en esta película:

- El acosador, que lo hace con falta de moral e impunidad, sin importarle lo que pueda sentir su víctima.
- El acosado que, sin comerlo ni beberlo, se encuentra en una situación que puede acabar con su vida tal como la conocía hasta ese momento.
- La gente que lo ve y no dice nada.

## **Parece que sea más fácil reírse de una víctima que defenderla**

Estamos más que habituados a que se filtren vídeos grabados sin consentimiento, muchos de ellos con contenido delictivo, y tenemos dos opciones: verlo o no, darle al *like* o no. Yo ya he elegido: no lo quiero ver. Si se ha grabado o se ha colgado sin el consentimiento de esa persona, no quiero verlo y punto. Si la gente lo ve, estamos dando coba a una situación que no se puede tolerar. ¿Y si la víctima fueras tú? Si te lo planteas, si en el fondo ves que está mal, evita que quienes publican este tipo de vídeos e imágenes tengan más repercusión. Hay gente, tan frívola como la persona que lo publica, que también quieren tener las visitas del acosador, así que lo toman como una oportunidad que les permite lucrarse a costa de otros. ¡Guau, eso es muy fuerte! Y, como sociedad, ¿lo permitimos? Si supieran que no tienen repercusión, se minimizaría mucho este problema que ahora nos concierne a todos desde el momento en que entramos en una red social. Parece una película, contenido, un programa de cotilleo

cualquiera, pero como ya he dicho y no me cansaré de repetir, son personas reales, podrías ser tú, tu hermano o hermana pequeña, tu mejor amiga, tu vecino. Y están siendo acosadas por alguien a quien seguramente no hayan visto en la vida o no conozcan en persona. ¿Parece entonces menos real? ¿Es menos inocente? Lo vemos, nos reímos, incluso lo reenviamos, comentamos o guardamos, y después deslizamos para abajo con el dedo y listo; a por otra cosa, mariposa.

No se puede permitir. Si es una persona normal, puede superarlo (o no), puede afectarle más o menos en su vida cotidiana o puede llegar a borrarse la cuenta, pero, ¿y si es un influencer? ¿Alguien se ha planteado que podría estar perdiendo la mitad de sus trabajos? Y si no lo es... ¿Alguno ha pensado que eso puede quedar en las redes por los siglos de los siglos y que esa «bromita» puede llegar al jefe de recursos humanos de una empresa y que este decida, por ello, no contratar a esa persona? Igual lo que ella o él sale haciendo en el vídeo lo ha hecho el 80 % de la gente, pero como ha tenido la mala suerte de que lo suyo ha salido publicado, ahí se queda.

¿Te ha pasado? ¿No te da la sensación de que, si lo denuncias, te caerá más mierda a ti y se enterará más gente? Es el pez que se muerde la cola: si no lo dices, se te cargan, pero si lo dices, aún podrías acabar peor. Y ahí entras en la espiral, en esa que no te deja respirar. Duermes con la ansiedad a tu lado (si duermes), dejas de comer (porque, ¿para qué?) y puede tener consecuencias más serias aún.

O sea, que de broma, nada. No lo veas, no le des importancia, no difundas, no comentes... No es un documental de Netflix, no le demos repercusión. ¿Te sientes culpable al verlo? ¿Puedes avisar de alguna manera a la persona del vídeo? ¿Lo harías? ¡Ya basta! Veamos estas acciones como lo que son, delitos, que deben ser tratados como tales.



# **Es más serio de lo que parece**

---

Insensibilidad

Enero de 2020  
**Exposición**

*Presión en el pecho, falta de aire que me complica un hecho tan simple como respirar, sin ganas de levantarme cada mañana, temblores involuntarios en la pierna derecha, ataques de ansiedad constantes, empezar a llorar sin saber por qué, ganas de desaparecer...*

*Bajar las escaleras de mi casa para desayunar, subir al coche e ir al instituto, quedar con amigos, fingir que realmente soy feliz cuando ni recuerdo lo que es sentir felicidad ni tristeza. Volver a casa, hacer deberes y echarme a dormir.*

*Una rutina monótona de la que no sé salir ni tengo fuerzas para hacerlo.*

*Me siento como un libro abierto, como un toro en medio de una plaza, como una pintura en un museo. Me siento expuesta las 24 horas del día: insegura, impaciente, expectante por si me cae alguna crítica, algún rumor falso o incluso por si se publica algo de mí sin mi consentimiento. He normalizado que tener secretos está mal, me han hecho creer que tener vida privada es equivalente a esconder cosas.*

*Debo intentar ser perfecta cada segundo, ya que un error en la vida normal significaría, de hacerse público, perder mi trabajo. Pero tampoco sé ser perfecta, mi cuerpo no es capaz de soportar tanta presión, me siento apedreada por la sociedad. Cada vídeo, cada burla, cada insulto, es un golpe más que me empuja hacia un pozo del cual no sé salir. Así que quizá por eso mi cuerpo ha desconectado y ya solo soy carne que hace cosas por instinto y porque sigue su rutina motorizada.*

*Quizás ya no soy nadie, solo un producto.*



**D**etrás de la persona a la que machacan hay unos sentimientos, pero, como esta se ha expuesto en las redes, se arriesga a que todo acabe tal como empezó, en un abrir y cerrar de ojos. Y la gente lo ve normal, porque es esa persona la que ha decidido exponerse, así que ya sabía lo que se jugaba, o al menos eso piensan muchos. Pero ¿da ello permiso para cargarse a una persona? ¿Somos conscientes de que todos estamos expuestos?

Siempre pongo este ejemplo: el tema del acoso en las redes sociales es como si alguien está en una plaza y tiene a cien personas alrededor tirándole piedras, riéndose de él, insultándole, gritándole... Eso sería delito, ¿no? La mitad irían al calabozo.

Pero en el mundo virtual se permite, porque es mucho más difícil de localizar y, como se da detrás de una pantalla, ni siquiera nos preocupamos de que puedan vernos haciendo algo malo, porque estamos tan tranquilos en casa. El que sigue el rollo del acosador se lava las manos y se desentiende. Y si el acosado desaparece un día porque no puede más con las críticas, esa persona se convence de que no ha

hecho nada malo, no le ha deseado la muerte... Desde el móvil, el ordenador o la tablet, borra los mensajes, las publicaciones, los comentarios y fuera. Pero es culpable de que esa otra persona ya no esté, ha contribuido a que sea acoso al no hacer nada, al no defenderla, sino avivar el fuego.

Lo que esto genera en el acosado es ansiedad. El sentido de esta palabra se ha banalizado mucho, porque todo el mundo dice que tiene ansiedad por los exámenes, por la EBAU, por no quedar como el cobarde del grupo, por mil cosas. Cuando alguien que realmente tiene ansiedad lo dice, como este término ha perdido su significado, nadie lo toma en serio ya que «no es para tanto». Pero es para más. Lo comentan a sus padres, a sus amigos, pero como no los ven tan mal, hasta que no llega el punto álgido no se le da la importancia que realmente tiene. Es fundamental concienciar en que, por mucho que sean pequeños, pueden estar sufriendo ansiedad depresiva y han de saber detectarlo y avisar a alguien que les ayude. Si te sientes identificado o identificada leyendo esto, no lo dudes, habla con tus padres, aunque no lo sepas explicar. En la página 220 encontrarás una lista de los

síntomas que viví yo. Si no sabes cómo expresar lo que sientes, ¡úsala para indicárselo a tus padres!

La ansiedad puede desembocar en problemas mucho más serios. Espero de verdad que nunca os encontréis en esta situación.

### **¿Cómo viví yo la ansiedad?**

Cada uno vive la ansiedad de un modo distinto, pero me gustaría que vierais lo que sentí yo. Recuerdo momentos de estar tirada en la cama, no poder más con el móvil ni con la vida porque ya me superaba todo y darme cuenta de que no podía respirar porque sentía opresión en el pecho. Era como si me fuera a reventar la cabeza. No tenía fuerzas ni para levantarme. Un día miré el teléfono y solo había más de lo mismo, mensajes y comentarios, burlas y amenazas, así que lo tiré a la cama y me quedé sin hacer nada. Mirando al techo, pensé: «No sé qué hacer para que pare esto». No podía ir a clase y contárselo a mi profesora o cambiarme de cole, no podía hablar con mis padres o mis hermanos. Nada. Llegaba a clase y

todo el mundo me miraba mal, todos tenían una opinión, escuchaba comentarios. Mis amigos también tenían sus propias opiniones: me llegaban mensajes al móvil de gente que había sido mi mejor amiga y decían: «Mira la hija de puta esta lo que ha hecho, ya os había dicho que...». Entonces llegó un punto en el que me di cuenta de que no sabía cómo gestionar que todo el mundo se riera de mí y me odiase.

Pensé en cambiarme de ciudad, pero no era tan sencillo, porque fuera donde fuese seguro que la mitad también había visto los vídeos que volvieron mi vida del revés. Antes de Internet, podría haber sido una solución, pero ahora ya no, porque todo llega a todas partes.

Todo estaba tan magnificado que llegó un punto en el que ya no sabía qué hacer. Acabé por no ir a clase ni hacer nada. Me planteé todas las opciones y situaciones posibles, y llegué a la conclusión de que, hasta que la gente no se olvidara, yo iba a ser la comidilla del día. Era así. Dijera lo que dijese en redes, no se me iba a comprender, porque la gente estaba predispuesta a verlo todo como excusas, como más le apeteciera. En aquel momento, eran como gladiadores: todos a

por el rojo. No podía decir nada que fuese a ayudarme, así que durante ese tiempo hablaba con mi madre, dejé de tener ganas de salir con mis amigos para no ser una carga para ellos... Estaba fatal. Incluso la psicóloga se sentía perdida porque estos profesionales, si no son expertos en este tema en concreto, tampoco entienden hasta qué nivel te afecta: era mi vida, sí, pero también mi trabajo. Hay marcas que a día de hoy siguen sin querer contar conmigo, o incluso buscas mi nombre en Google y mi pasado en las redes me persigue. Y asumo que lo hará toda la vida, porque es lo más buscado por la gente, porque el morbo es lo que vende...

Recuerdo que, en aquel momento, si salía de mi habitación o cogía el móvil, dejaba de ser mi mundo, así que decidieron quitarme el teléfono durante más de una semana y volví a clase. Pero al entrar por la puerta me sobrevenían ataques de ansiedad; era demasiada presión: como ya me había acostumbrado a que todas las miradas estuvieran puestas en mí fuera donde fuese, de nuevo me sumergía en un círculo vicioso que no me permitía ser yo. Por ese motivo, dejé el insti de nuevo; no podía con mi vida.

A causa de las críticas y mofas despiadadas, de las mentiras sobre mí y de gente sin escrúpulos, a principios del año pasado acabé en una ambulancia con una crisis de ansiedad bestial que estuvo a punto de matarme. Igual que me pasó a mí, le puede pasar a mucha gente, por eso creo que es necesario que lo sepáis. No todo el mundo supera esto, de ahí que alguna vez hayan aparecido en los telediarios noticias de situaciones como estas, en las que la víctima no lo ha podido contar. El ciberacoso acaba con muchas personas.

A partir de ese momento, el psiquiatra comenzó a medicarme con antidepresivos y pastillas para dormir. La verdad es que pensaba que solo tenía 17 años y que era demasiado joven para medicarme, pero durante esa época necesité ponerme en manos de los expertos porque, de otra forma, no hubiera salido de allí. Sinceramente, creo que me ayudó más el psiquiatra que la psicóloga, quizá porque esta conocía mi *modus operandi*: ante situaciones de estrés, desconecto. ¿Qué quiero decir con esto? Sé que hay mucha gente a la que le pasa lo mismo que a mí: cuando tengo mucha ansiedad, desconecto de mente y cuerpo, me despersonifico. Dejo de estar triste,

de estar feliz, de tener ganas de sonreír. Lo hago todo como si fuera un robot. Aunque tenga ganas de llorar, no puedo. Dejo de saber qué me gusta y qué no: puedo saber que el sushi es mi comida favorita, pero solo de forma teórica. Me olvido de quién soy o de cómo soy. En el fondo, soy consciente de mí por aproximación, porque la gente me lo va recordando, no por cómo veo que me comporto. A veces incluso me tocan, pero lo siento como si la otra persona estuviera muy lejos, como si llevase puestos unos guantes. Todo es monótono, nada sobrepasa la línea de nada. Todo me da igual. Y me hago preguntas montones de preguntas, mientras intento encontrarme a mí misma: ¿realmente me gusta quedar con mis amigos? ¿Me gustaba? Si quedo con alguien es horrible, porque me doy cuenta de no estar sintiendo. Veo que los demás se ríen, se enfadan... Lo normal, vamos, pero no puedo hacer nada de ello. Me siento como un pez fuera del agua.

Cuando empezó a pasarme, pensé que me estaba volviendo loca. La psicóloga, al contárselo, me dijo que cuando el cuerpo tiene un nivel de ansiedad muy muy

**Cuando  
desconecto,  
solo estoy.  
Ni siento ni  
padezco.**

alto llega un punto en que no lo puede controlar, así que la mente desconecta, aunque el cuerpo sigue funcionando de forma mecánica. En ese momento, la mente va a un ritmo y el cuerpo al otro, no se ponen de acuerdo. La psicóloga me dijo que no era grave, pero que me pasaría en las épocas de ansiedad. Me tranquilizó saber que no iría a más, que se limitaría a esto, pues lo que me daba más miedo era pensar que quizá mi cerebro llegaría un punto en el que desconectaría del todo y no podría respirar, por ejemplo.

Estuve así meses, y puedo asegurar que es lo peor que he pasado en toda mi vida. En todo momento me repetía: «Àngela, estás aquí. Àngela, te estás tocando», pero en cuanto Àngela no sentía nada, rompía a llorar y aparecía el ataque de ansiedad como tal. Mi cuerpo estaba tan desconectado de mi mente que dejé de oír y veía borroso. Durante los episodios de ansiedad más agudos, era como si estuviera fuera de mi cuerpo, en una película. Mi cuerpo estaba acostumbrado a hacer cada día lo mismo, y en eso funcionaba, pero mi mente... Mi mente necesitaba desconectar para protegerme de todo lo que me rodeaba, incluso de mí misma.

Cuando estaba así, la vida perdía sentido, porque sabía que estaba allí, pero no sentía nada.

Al volver a clase, el primer día me asaltó un ataque de ansiedad cuando me di cuenta de que me había olvidado de todo. En serio, no recordaba nada de lo aprendido hasta ese momento. Mi mente era como un lienzo en blanco en el que nadie había pintado nada. Intentaba pensar en lo vivido y aprendido hasta ese momento, pero no podía, y eso aún me generaba más ansiedad.

Esto provoca que tenga una mente selectiva y de que, por ejemplo, solo recuerde cosas puntuales de mi infancia. Si quiero pensar en años anteriores, tengo que pasarme días para acordarme de algo. Como no puedo enfrentarme a según qué situaciones, mi mente desconecta. La gente que lo vive conmigo dice que, en esos momentos, es como si no estuviera, como si fuera una muerta. Se me pasa con la medicación, ya que hace que se reduzca la ansiedad y no me afecte todo tanto.

Lo cierto es que sufro de depresión desde segundo de la ESO. Como siempre sonrío, a pesar de que me supere una situación, y en aquel momento hui hacia delante, al encontrarme con un

problema como el *ciberbullying*, mi mente explotó. La ansiedad era tan grande que no sabía ni cómo explicar a los que me rodeaban qué me estaba pasando. Cuando me pasaba, no sabía qué decir. El «No siento nada» que le contaba a mi madre no hacía que ella me entendiera, al contrario. ¿Cómo podemos definirlo? Si leéis esta lista y os sentís identificados en todos o en algunos de estos puntos, no lo dudéis, hablad con vuestros padres:

### **¿Qué siente una víctima de acoso?**

<b>1</b>	Sensación de opresión en el pecho.
<b>2</b>	Sensación de que te falta el aire.
<b>3</b>	Pérdida de la sensibilidad física.
<b>4</b>	Pérdida de la sensibilidad emocional.
<b>5</b>	Te levantas triste cada mañana.
<b>6</b>	Intentas disimular tus sentimientos delante de la gente y aún te sientes peor, porque te das cuenta de lo mal que estás.

Ahora me pasa solo de forma puntual, pero el primer episodio me duró de octubre de 2019 hasta mitad del confinamiento. Muy fuerte. Y aún debo dar gracias por que esta reacción al *ciberbullying* que tuve no acabase peor, como le pasa a muchísima gente que, bien por estar sola, bien porque no recibe ayuda, llega a acabar con su vida a causa de ello. Es un problema demasiado serio como para que no se le dé la importancia que tiene. No se puede tolerar que la gente se lo tome a risa, que hagan *trend* de ello, que parezca un programa de la tele con actores, en vez de ver que son personas de la calle que no se quedarán indiferentes ante ataques que pueden llegar a ser devastadores.

## ¿Sabes que es delito?

---

Decepción

**E**s verdad que ahora son muchas las aplicaciones que están incluyendo normas respecto a la subida de desnudos, que se bloquean algunos comentarios e incluso se ofrecen herramientas para que los usuarios capemos según qué temas en nuestras cuentas, pero aún queda mucho por hacer. Por ejemplo, ahora en YouTube puedes eliminar comentarios ofensivos. Pero lo mejor que han incluido es la posibilidad de denunciar una cuenta por ciberacoso, aunque es muy difícil que la aplicación lo detecte. Eso provoca que la persona lo denuncie o elimine el comentario cuando ya lo ha visto, así que el daño queda hecho.

**¡Pero si no es nada personal! Mentira.**

Es verdad que, a pesar de que la sociedad esté banalizando las burlas y los comentarios y permitan, toleren e incluso aprueben el acoso en las redes porque idolatran más al acosador que al acosado, contamos con asociaciones y otros medios para denunciarlo. Porque es un delito.

**¡Qué dices! ¿En serio? En serio.**

Es verdad que muchas veces no le damos importancia a lo que pasa porque es lo normal, ocurre a diario, y estamos tan acostumbrados a verlo a nuestro alrededor que nos anestesia- mos, lo vemos como una película o una serie y no pensamos en la persona que está sufriendolo, porque seguro que no lo sufre.

Es contenido, tanto por parte del acosador como por parte del acosado, así que... ¿Por qué tengo yo que hacer algo?

**Pues sí, la responsabilidad es de todos.**

- Si estás tergiversando información a sabiendas para lucrarte o para subir seguidores, y eso te lleva a mentir o difamar a una persona, aunque creas que es un comentario inocente, **ES DELITO.**
- Si te ríes de la condición de otra persona a sabiendas y eso la daña, **ES DELITO.**

- Si estás creando cuentas de odio a sabiendas, para perjudicar a una persona, **ES DELITO**.
- Si desde tus cuentas estás incitando al odio hacia alguien o hacia un colectivo a sabiendas, **ES DELITO**.

Como veréis, hay un punto común en las cuatro: «a sabiendas». Si no sabes lo que haces, si realmente no controlas tus actos, mejor no digas nada, no hagas nada, porque te puedes encontrar con un berenjenal increíble. Pero es que te puedes cargar a una persona con tus actos... Que sea detrás de una pantalla no te exime del dolor que puedes provocar.

Entre miles de cosas, de mí han llegado a decir que estaba embarazada y que conocí a Joni, mi pareja, a los ocho años, cuando él tenía dieciocho... A ver, un momento, ¿alguien puede dar credibilidad a esto? Cuando tenía ocho años, ¿creéis que estaba en redes sociales? Digamos que estos son los rumores inofensivos, infamias, que no consideraría delito si no hubo la intención de hacerme daño.

Pero luego hay otros que son muy gordos, solo por ganar seguidores y visitas. Y esos sí que son emitidos a propósito y para hacer daño a la persona. Y claro, cuando alguien pierde por culpa de otro, ese otro gana, o hace ganar a la persona a la que defiende...

X calumnia a Y diciendo que se ha cargado a Z. X gana visitas e Y las pierde. ¿Quién sale ganando? X y Z. ¿Quién pierde más de lo que puede concebir? Y. Esto pasa muchísimo, más de lo que creemos. Si ahora os dijera que intentaseis recordar alguna situación así que hayáis visto en TikTok o en Insta últimamente, ¿no os viene ninguna a la cabeza? A mí muchas, ya sea entre influencers como entre personas anónimas.

¿Y por qué la gente no denuncia estas calumnias y acosos a los que están sometidos? No hay que ser ingenuo: si denuncias, te puedes meter en un lío y que la bola de nieve sea cada vez mayor.

## **¡YA BASTA!**

No es normal, no es motivo de burla, el morbo que provoca no es sano, y nos estamos convirtiendo en una especie de

minipsicópatas a los que les gusta ver salseo y lo toleramos. Y lo peor, sin asumir las consecuencias de nuestras acciones, ya sea iniciar un acoso o bien fomentarlo y convertirlo en *trend* con nuestros actos.

Debemos parar esto antes de que, como sociedad, se nos vaya de las manos. «Pero ¿qué puedo hacer yo?», me preguntarás. Mucho, de verdad. ¿Sabéis eso de que granito a granito se forma una playa? Pues eso. Si todos nos concienciamos de la realidad de este problema y luchamos contra él, quizá no lo erradiquemos (tampoco hay que ser ilusos), pero dejará de verse normal, así que serán menos las víctimas que sufrirán lo indecible y que, además, serán capaces de expresarlo y no quedarse esa angustia y ansiedad dentro.

Si crees que estás siendo víctima de acoso, te recomiendo que vayas a la parte práctica del libro (página 202) y completes el cuestionario de *ciberbullying*. Si después te das cuenta de que realmente estás siendo acosado, no lo dudes, habla con tus padres.

# Sigo siendo el rey o la reina

---

Culpabilidad

**N**o dejes que las personas que llevan a cabo estas acciones, de forma consciente o no, se queden sin castigo. No permitas que el que se cree rey o reina siga siéndolo. No apoyes esas cuentas, no les des credibilidad y difusión, no les des el poder para que sigan haciéndolo. Está en tu mano, como en la mía, evitar que el «tsunami» que provocan arrolle todo lo que encuentre a su paso. En vez de reírse de las burlas ajenas, trátalas como lo que son, burlas. Que alguien tenga montones de seguidores que lo idolatran no significa que no esté siendo un acosador, que tenga muchos *likes* no quiere decir que no puedas denunciar su cuenta. Si está haciendo ciberacoso es igual de denunciabile que una persona que acosa en la vida real. El miedo al «Sí, claro, si lo denuncio también puede hacerme un vídeo a mí», no lleva a nada. Si no paramos los pies a estas personas, pueden hacérselo a otros.

El rey acosador cree que, haga lo que haga, lo apoyarán, por miedo o por lo que sea, y se siente totalmente seguro. Hay mucha gente que lo apoya, claro, pero también hay otra mucha que lo odia pero no lo dice porque tiene miedo.

Aunque esta persona tenga seguidores, aunque sea más famoso que tú y que yo juntos, no puede seguir haciendo lo que hace: es delito. Y hay que denunciarlo.

Están tan seguros, sentados en su trono, que encima reconocen lo que hacen y alardean de ello, porque creen que no es nada malo, que a la gente le gusta su forma de ser... Piensa un momento qué pasaría si fueses su próxima víctima. ¿Seguirás viendo tan bien lo que hace? ¿No podemos empatizar con la víctima, que es una persona como tú y como yo? Todos somos iguales. Por que esta persona tenga seguidores no se la puede excusar. A eso se le llama hacer excepción con las personas y, en el fondo, es ver a unas de primera categoría y a otras de segunda. ¿En serio no somos todos iguales? ¿Hay que bailarle el agua al rey por ser el rey? Al final estos reyes (y reinas) son los que incitan a las nuevas generaciones a hacer lo mismo que ellos, a enquistar un comportamiento que solo daña a la sociedad, crea bandos y anestesia a los más débiles; a no ser que se conviertan en víctimas, claro.

¿Qué piensan estos chavales que comienzan en las redes?

- ¿Quién tiene más seguidores? **El rey.**
- ¿Cómo consigue los seguidores? **Riéndose de la gente.**
- ¿Qué puedo hacer yo para tener más seguidores? **Lo mismo, claro.**

Y así jamás saldremos de este círculo vicioso. Si queremos luchar contra esto, si entiendes que realmente hace daño, vayamos a la raíz. Toda la gente que crece a costa de los demás, que crea polémicas que no vienen a cuento, que no lo hacen para defenderse de nada, sino para hundir a otros, no debería ser considerada reina o rey.

Les estamos dando el poder de normalizar ciertos actos y así quedan impunes. Pero eso no es normal, porque la sociedad está creciendo y da por supuestas una serie de actitudes que no son buenas, pero están ahí, y no pasa nada. ¿Por qué no pasa nada? No es lo mismo que acose una persona anónima que que lo haga un influencer. ¡Llega a mucha más

gente! Y esos sí que dan miedo, esos sí que normalizan comportamientos que son delitos.

Si eliminamos el problema de raíz, si nos cargamos ese foco, eliminaremos las variantes. ¿Os acordáis de la Manada? Como tuvo tanta repercusión mediática, como sus protagonistas se hicieron famosos, en vez de influir positivamente en la sociedad y mostrar que esos comportamientos no eran tolerables, provocó todo lo contrario, que aumentasen las violaciones de menores en grupo... ¿Lo que queremos es solo fama, ya sea buena o mala? ¿Eso es lo que queremos?

Cuando alguien se hace famoso en la vida real o consigue más seguidores en las redes sociales por mantener un comportamiento delictivo y encima está orgulloso de ello, muchas personas lo toman como modelo a seguir para obtener fama, repercusión o solo para llamar la atención. Pienso que estas personas, en el fondo, como no se soportan a sí mismas, deben tener delante un club de fans que coree su nombre constantemente, para que le recuerden lo bueno que es... ¿A esta gente es a la que vamos a apoyar? Tengamos en

cuenta que por el camino de su «grandeza» ya le han fastidiado la vida a más de una persona.

También es un problema de los medios, está claro. Si la tele no diera importancia a esos temas en la vida real, la mayoría de la gente no lo haría. Si este tipo de comportamientos no fueran vitoreados, incluso premiados en las redes, la mayoría no los tomaría como modelos a seguir. Cada vez que hay un caso de asesinato importante, el asesino se hace famoso; se convierte en el puto amo, vamos. En caso contrario, si alguien hace algo muy bueno, ha de ser muy muy bueno para que salga en alguna parte.

## **¡BASTA YA!**

Los que denunciemos no estamos solos. Son muchas las asociaciones que nos darán apoyo en el proceso (como la que se incluye en el anexo, el aval de los expertos), además de nuestras familias y amigos. Y si os lo estáis planteando, de verdad, os animo a hacerlo, porque es necesario, porque todos lo necesitamos, porque hay que ser valientes y

enfrentarnos a estos abusos de patio de colegio que se creen con derecho a todo porque en realidad no se aceptan. No les riamos las gracias. Uno solo igual no tiene suficiente fuerza, pero ¿y si nos juntamos varios? ¿Y si todos nos concienciamos de nuestra obligación de eliminar este tipo de comportamientos delictivos en la sociedad?

El ciberacoso es delito, la sextorsión es delito, todo tipo de ciberviolencia lo es. Lo incluye la palabra misma: **violencia**. ¿Nos estamos convirtiendo, ya de tan jóvenes, en personas violentas? Podemos parar, de verdad. Podemos hacerlo. Solo debemos actuar antes de que nos llegue el turno a nosotros, antes de que nos convirtamos en víctimas, como grupo, como sociedad. Y si ya nos han acosado, por favor, no nos quedemos callados, porque en ese caso solo estamos fomentando un comportamiento que, a medio o a largo plazo, acabará con el respeto, con la confianza, con la verdad y con la bondad de las personas.

# 6

## Tests y actividades

---

¿2B or not 2B?  
Autoevalúate



**D**espués de leer un libro como este, quizá querréis saber si lo que estáis viviendo se podría o no considerar ciberacoso, si podéis protegeros de alguna manera o cómo se puede detectar el *ciberbullying*, para identificarlo en situaciones de vuestro entorno.

Como ya os he comentado a lo largo del mismo, son muchas las asociaciones que ofrecen distintos tests que os permitirán daros cuenta de algunos indicadores que se repiten en determinadas situaciones y que señalan claramente que existe ciberacoso. Además, en Internet también hay muchos cuestionarios que podéis responder para identificar en qué situación os encontráis.

Para empezar, vamos a comprobar si navegas seguro. La pandemia que estamos viviendo (y que espero acabe pronto) ha vuelto del revés nuestro mundo, nos ha confinado en casa y ha provocado que nuestras conversaciones, nuestra forma de estudiar, de relacionarnos y de trabajar sea cada vez más virtual. «Al menos tenemos eso», pensamos muchos, pero esto conlleva unos riesgos

enormes si no sabemos cómo usar las redes sociales sin sustos. ¿Te proteges?

Después me gustaría que os dierais cuenta de si estáis enganchados al móvil y todo lo que eso comporta. Las redes generan adicción, y corremos el riesgo de cambiar nuestra forma de relacionarnos con la vida real por verla desde una pantalla. Eso provoca muchas veces que nos limitemos a esta forma de relación e incluso que quedemos con personas y sigamos enganchados al móvil en vez de hablar cara a cara. ¿No habéis visto grupos de chicos y chicas sentados en un banco y que, en vez de hablar entre ellos, cada uno tiene la mirada fija en su móvil? Vale, últimamente menos, ya que no podemos quedar como antes, pero era una imagen habitual... ¿Estamos o no enganchados a las redes?

A continuación incluyo un test centrado en el *ciberbullying* que os permitirá daros cuenta de si vosotros, o alguien de vuestro entorno, está sufriendo acoso en las redes. Sed muy sinceros, porque, como os he explicado, todo empieza por una pequeña bolita de nieve que baja por la ladera y, cuando menos te lo esperas, se convierte en un enorme alud que

se te lleva por delante... Es fundamental que identifiquemos estas situaciones graves en nosotros y entre los que nos rodean, para denunciarlas si es necesario, pero siempre para alejarnos de ellas. No nos aportan nada bueno, de verdad, y en nuestra mano está romper este círculo vicioso.

También incluyo algunas preguntas para que, si estáis acosando sin saberlo, os deis cuenta de ello y dejéis de hacerlo. ¡No podemos pensar que según qué comentarios y actitudes son inocentes!

Además, después de consultar con varias asociaciones, he intentado dibujar el perfil típico de un acosador. A ver, no es cuestión de buscar parecidos por todas partes, pero podréis identificar muchos rasgos que reúnen las personas que mandan vídeos burlándose de otras personas, enviando *hate*... Las cinco recomendaciones que incluyo al final resumen lo que a mí me sirvió en su momento y sigue sirviéndome a día de hoy.

Por último, incluyo unos consejos para padres, además de direcciones desde las que, en caso necesario, se puede denunciar. Si detectan en vosotros distintos comportamientos,

quizá puedan ayudaros antes de que lleguéis a ser conscientes de la situación en la que os encontráis. De ese modo, os ahorraréis esa sensación de ahogo que os he contado que sufrí cuando no sabía qué me pasaba, pero que ya me estaba afectando a nivel psicológico y físico.

Si ves que acosan a alguien, por favor, no seas solo un espectador. ¡Debemos ayudarle! Es tan importante no aceptar el comportamiento del acosador como cerrar los ojos y pensar que no es nuestro problema.

Espero que esta parte práctica os ayude y que, entre todos, seamos capaces de detener estos comportamientos que está normalizando la sociedad. ¡Si nos unimos, seremos capaces de minimizar su efecto!

# ¿Navegamos seguros?

Elige la opción que mejor te defina.

## 1. ¿Te lees los permisos de las aplicaciones que te descargas e instalas?

- a) Paso, los acepto y me instalo la *app* o el programa.
- b) Me los leo por encima, demasiada letra.
- c) Los leo y solo instalo esa aplicación si me parecen correctos.
- d) Me los leo, pero si la *app* es única, la instalo igual, aunque no me convenza.
- e) Paso. Habitualmente me descargo *apps* gratis por Internet y lo acepto todo.

## 2. ¿Crees que es importante la privacidad en las redes sociales?

- a) Para nada, mis perfiles son públicos porque quiero tener muchos seguidores.
- b) Tengo redes públicas y redes privadas.
- c) Todas mis redes sociales son privadas.
- d) Tengo perfiles públicos con nombres falsos, pero mis datos están a salvo en redes privadas.
- e) No me gustan las redes, no creo que sean seguras.

## 3. ¿Configuras la privacidad de tu Instagram?

- a) Modifico la privacidad según quién quiero que vea mis publicaciones.
- b) Qué va, lo tengo todo público. Quien quiera, que lo vea.
- c) Nunca hago publicaciones públicas, solo las comparto con mis mejores amigos.
- d) Al principio sí, pero ahora ya no tanto.
- e) Mi perfil es totalmente privado, así que solo pueden contactar conmigo mis amigos y conocidos. Las personas a las que acepto, vamos.

## 4. ¿Alguna vez has publicado o compartido archivos con metadatos?

- a) ¿Metaqué?
- b) Siempre los borro y no tengo la localización activada, así que mis fotos no se pueden geolocalizar.
- c) Si las publicaciones son para el insti o para el curro, borro los metadatos.
- d) Borro los metadatos cuando comparto esas fotos de manera pública.
- e) Sé lo que son los metadatos, pero no los borro porque no sé a quién le pueden interesar mis datos.

### 5. ¿Con qué afirmación te identificas más respecto a las redes sociales?

- a) Si una publicación es interesante, me meto aunque no conozca al que la publica.
- b) Suelo reenviar mensajes, noticias y cadenas de WhatsApp a mis colegas.
- c) Si no sé quién está mandando algo, no lo reenvío ni abro enlaces ni adjuntos.
- d) Me encanta participar en sorteos y doy mis datos personales para que me avisen si gano.
- e) Nunca me fío de los enlaces, archivos adjuntos y cadenas de mensajes, aunque conozca al remitente.

### 6. Para entrar en tus redes sociales, correo, etc.:

- a) Siempre usas la misma contraseña, pero la cambias a menudo.
- b) Tienes una contraseña en cada sitio con mayúsculas, minúsculas, números y caracteres especiales.
- c) Usas varias contraseñas: una para el correo, otra para las redes sociales...
- d) Tienes varias redes y varias cuentas de correo, cada una con su contraseña.
- e) Siempre usas la misma contraseña, no vaya a ser que se te olvide.

## Respuestas

	1	2	3	4	5	6
a	0	0	2	0	0	1
b	1	2	0	3	0	3
c	3	3	2	2	1	1
d	2	1	3	1	0	2
e	0	3	3	1	3	0

**De 0 a 5:** ¡Puff! Eres el paraíso de los cibermalos... Más vale que te plantees que eres la víctima perfecta para virus, *phishing*, fraudes... ¡Y encima les regalas tus datos...! Creo que deberías hablar con alguien para que te ayude a navegar de forma segura.

**De 6 a 10:** Se lo estás poniendo fácil a los ciberdelincuentes. Te recomiendo que te informes por Internet (en una página segura, claro) para aprender a navegar de forma segura. Quizá no te vendría mal actualizar tus conocimientos.

**De 11 a 15:** Sabes lo que hay que hacer, conoces los peligros, pero a veces pasas de todo por conseguir algo gratis, por ejemplo. Navegando tan bien, ¿no crees que vale la pena mantenerte seguro?

**De 16 a 18:** ¡Los ciberdelincuentes no tienen nada que hacer contigo! Seguro que, si alguien se encuentra en un problema, contactará contigo para que le ayudes. Creo que nadie navega tan seguro como tú. ¡Felicidades!

# ¿Estoy enganchado a las redes sociales?

Sé sincero/a en tus respuestas.

## 1. ¿Cuánto tiempo pasas en las redes sociales (Instagram, Facebook, Snapchat, WhatsApp, YouTube, TikTok...) al día?

- a) Más o menos una hora.
- b) Dos horas.
- c) Entre tres y cuatro horas.
- d) Más de cuatro horas.

## 2. Mientras estudias o trabajas, ¿alguna vez usas las redes sociales?

- a) Nunca, siempre me centro en lo que hago.
- b) A veces, solo cuando me saltan notificaciones.
- c) Bastantes veces, porque nunca se sabe lo que te puedes perder.
- d) Mucho, siempre las tengo abiertas por si me llega un *like*.

## 3. «Me daría mucha rabia que me eliminasen las cuentas de mis redes sociales o que estas desaparecieran»:

- a) No, para nada.

- b) Creo que sí, sería una marranada.
- c) Creo que sí, se llevaría una parte importante de mi vida.
- d) Seguro que sí, me quedaría sin vida.

## 4. ¿Pierdes horas de sueño por estar conectado, hablando o viendo series hasta altas horas de la noche?

- a) Jamás, dormir es más importante.
- b) Alguna vez, pero siempre tengo una hora tope.
- c) Casi siempre, me lío y se me pasa el tiempo volando.
- d) Todo depende... Si lo que me dicen, lo que veo o lo que hablo es más importante, puedo ver salir el sol.

## 5. ¿Ocultas en casa el tiempo que pasas en las redes sociales?

- a) Para nada, saben cuándo y cuánto me conecto.
- b) Alguna vez, pero como tengo restricciones en el móvil, nunca supero el tiempo que me han dejado estar en redes.

- c) A veces no se lo digo, pero me ven cada vez que cojo el móvil.
- d) ¿Para qué se lo voy a decir? Yo no controlo el tiempo que pasan ellos...

**6. ¿Sientes ansiedad si te quedas sin datos, no va el wifi o te quitan el móvil un par de días?**

- a) No, ya volverá.
- b) Me molesta, pero no me agobia.
- c) Me agobia mucho, me pierdo la vida.
- d) ¿Sin Internet, sin móvil? ¿Qué vendrá luego, dejar de comer, de respirar?

*No way!*

**7. Actualizas tu estado:**

- a) Nunca, me gusta el que tengo.
- b) Alguna vez, rectificar es de sabios.
- c) Bastantes veces, me gusta la variedad.
- d) Casi cada día, así muestro cómo estoy en ese momento.

**8. ¿Consultas las *stories*, los estados o los perfiles de tus amigos?**

- a) Nunca, tampoco estoy tan engancho.
- b) No me gusta *stalkear*, pero a veces...
- c) Es la base del salseo y me sirve para estar al día de todo el mundo.
- d) ¿Qué quieres que haga, si no?

**9. ¿Cuántas fotos y vídeos has subido a las redes en el último año?**

- a) Menos de 100.
- b) De 100 a 1.000.
- c) De 1.000 a 3.000.
- d) Más de 3.000.

**10. ¿Sientes ansiedad o angustia cuando no te responden a un mensaje inmediatamente?**

- a) Nunca, estarán ocupados.
- b) A veces, y me da rabia, pero no me genera ansiedad.
- c) Bastantes veces... ¿Qué más tienen que hacer?
- d) Siempre. ¿Pasan de mí?

# Respuestas

**Si la mayoría de tus respuestas son A,** creo que puedo asegurar que no llegarás a ser víctima de ciberacoso *!!!!never!!!* Tu nivel de enganche es superbajo, así que o bien no te gustan mucho o bien las controlas con superpoderes, 🤖. Ahora en serio, admiro tu autocontrol y madurez con las redes. Eres mi ejemplo a seguir...



**Si la mayoría de tus respuestas son B,** felicidades. Tu uso de las redes es normal. No dominan tu vida y mantienes un equilibrio entre la vida real y la virtual 📖. No estás pendiente de todo lo que se publica, sino que seleccionas lo que te interesa. Sigue así,

porque eso es lo que hace crecer las redes, el uso moderado de las mismas. El enganche es lo peor que hay. 😬

**Si la mayoría de tus respuestas son C,** aún no eres adicto o adicta, pero tu uso es demasiado alto, lo que igual provoca que aumente con el tiempo y te cueste salir de ahí 🌀. Creo que las pantallas y las redes sociales pueden ser geniales, pero cuando perdemos la noción de la realidad, del tiempo que invertimos en ellas..., casi es mejor alejarnos un poco de ese mundo virtual y abrir los ojos a la vida que nos rodea. ¿Puedes reducir un poco el tiempo que pasas en las redes? ¡Seguro que sí! 🙌🙌

**Si la mayoría de tus respuestas son D,** me parece que eres un adicto o adicta a las redes en toda regla. Creo que no sabes usarlas bien y eso puede meterte en problemas. Plantéate la relación que tienes con las pantallas o incluso habla con tus padres, porque tu enganche es serio y quizá deban tomar medidas. Es por tu bien, en serio, porque puede afectar en tu vida. La realidad es maravillosa, no te pierdas detrás de una pantalla... 📺 📱 📲

# ¿Soy víctima de ciberacoso?

1. No.
2. Sí, una o dos veces en la vida.
3. Una o dos veces al mes.
4. Sí, una vez a la semana.
5. Sí, más de una vez a la semana.

	1	2	3	4	5
a) Alguien se ha metido conmigo o me ha insultado por el móvil o Internet.					
b) Alguien ha hablado mal de mí usando el móvil o Internet.					
c) Alguien me ha amenazado por mensaje usando Internet o el móvil.					
d) Han hackeado mi cuenta de correo y han comunicado mi información personal por mail o a través de una red social.					
e) Han hackeado mi cuenta y se han hecho pasar por mí.					
f) Han creado una cuenta falsa para hacerse pasar por mí.					

g) Han colgado información personal sobre mí en Internet.				
h) Han colgado vídeos o fotos comprometidos sobre mí.				
i) Han retocado fotos en las que salgo que yo había colgado en Internet.				
j) Han difundido rumores sobre mí por Internet o por el móvil.				

Si la mayoría de tus respuestas están en las columnas 3, 4 o 5, pide ayuda. Eres víctima de ciberacoso. Igual te has acostumbrado y lo ves normal, como un problemilla más. Ni lo pienses. Es un problemón que, con el tiempo, puede tener unas consecuencias nefastas.

## ¿Estoy acosando a alguien sin saberlo?

1. No.
2. Sí, una o dos veces en la vida.
3. Una o dos veces al mes.
4. Sí, una vez a la semana.
5. Sí, más de una vez a la semana.

	1	2	3	4	5
a) Me he metido con alguien o le he insultado por el móvil o Internet.					
a) He hablado mal de alguien usando el móvil o Internet.					
b) He amenazado a alguien por mensaje usando Internet o el móvil.					
c) He hackeado una cuenta de correo y he transmitido su información personal por mail o a través de una red social.					
d) He hackeado una cuenta y me he hecho pasar por otra persona.					
e) He creado una cuenta falsa para hacerme pasar por otra persona.					

f) He colgado información personal sobre alguien en Internet.				
g) He colgado vídeos o fotos comprometidas sobre alguien.				
h) He retocado las fotos que una persona había colgado en Internet.				
i) He difundido rumores sobre alguien por Internet o por el móvil.				

Si la mayoría de tus respuestas están en las columnas 3, 4 o 5, aunque no seas consciente, puedes estar haciendo mucho daño a otras personas. ¿Qué pasaría si te lo hicieran a ti? ¿Realmente pensarías que es una broma? ¿O quizá te molestaría, te cabrearía e incluso te haría daño? Por favor, no tiene gracia. No sigas con ello. La sociedad entera te lo agradecerá. Yo te lo agradeceré.

**7**

**El cambio está  
en nuestras manos**



**T**anto las redes como la televisión juegan con nosotros y nos hacen creer cosas que no son. ¿Habéis visto la serie de *La casa de papel*? Tuvo tanta repercusión que, en Brasil, unas personas robaron un banco como lo hacen ahí. ¿Hubiera tenido la misma repercusión si lo hubieran hecho de otro modo? No. Seguro. Aunque sean casos ficticios, de una serie famosa, tienen repercusión social y los ladrones sabían que, si cometían un robo así, tendrían más fama que de otra forma.

En las redes, con el ciberacoso, pasa lo mismo: todos queremos ser alguien que no somos a costa de lo que sea, sin valorar los riesgos, y nos encontramos con situaciones que provocan una falsa sensación de normalidad, de alejarnos de la realidad, y que lo veamos todo desde la distancia. Como Ángela, me niego a aceptar según qué actitudes que son delito.

Sé tú mismo, no te dejes llevar por los cánones ni por las opiniones de nadie, porque al final las redes están haciendo que todo el mundo acabe siendo alguien que no es. Todos hemos cambiado algo (ya sea en nuestra forma de ser o en la manera de actuar) por la opinión de alguien. Al final todos

acabaremos iguales: ¿está de moda tal peinado porque lo lleva un famoso? Todos iguales. ¿Se llevan los pantalones altos, aunque hace dos años se llevaban superbajos? Todos de uniforme. ¿Está de moda reírse de todo hijo de vecino? Yo no seré menos. No, por favor. Esto tiene que parar. Están bien los *trends*, los bailes de TikTok y que los hagamos todos, pero la personalidad de cada uno es sagrada, y hay que defenderla.

No cambies tu forma de ser por las modas, no cambies tu forma física porque esté de moda tener las piernas separadas, ya que eso puede llegar a afectar a tu salud, no cambies tu acento a la hora de hablar, no pierdas tu sonrisa porque alguien quiera arrebatártela.

Y, sobre todo, no permitas que otros te machaquen, que te acosen o que acosen a los demás. No seas cómplice en la sombra del daño que se le pueda hacer a una persona. Y si eres víctima de acoso, no te calles, no dejes que nadie te haga sentir como un gusano. No tiene derecho, no puede reírse de ti. No puede extorsionarte diciendo que colgará los *nudes* que le enviaste con cariño. No se puede permitir. O dejaremos de ser lo que somos: seres humanos. Ahora mismo, si no sigues

la corriente en todo, eres un atrasado. Cada uno tiene su opinión, y la opinión de todo el mundo es respetable, siempre que no limite el espacio y la libertad de otro. Así que no podemos permitir que nadie se cargue a alguien. No cambies tus pensamientos porque esté de moda en las redes.

### **¡SÉ AUTÉNTICO!**

Mientras he estado escribiendo este libro, durante la pandemia que ha vuelto la realidad del revés, las redes han sido nuestro pan de cada día. Al iniciarse las clases *online*, también son muchos los chicos jóvenes a los que les han dado una tablet, un móvil o acceso indiscriminado a Internet. Está claro que era necesario para seguir con nuestras vidas cotidianas en esta nueva realidad, pero también esto ha abierto una puerta de todos estos niños y niñas a las redes... Hay muchos más bailes en TikTok de gente muy joven, más fotos o vídeos en Insta, más comentarios y grupos de WhatsApp porque nuestras relaciones sociales no podían ser de otra manera si estábamos confinados. ¿Cuántos habéis sido

víctimas de acoso? ¿Cuántos habéis visto y tolerado que un grupo se riera de una persona? ¿Cuántos habéis dicho algo? Si hubiera sido en el patio del colegio, si allí hubiéramos sido testigos que alguien está sufriendo acoso, ¿tampoco hubiéramos hecho nada? En un momento así, en el que el contacto físico y social se ha reducido y se ha cambiado por una forma de estudiar, trabajar, relacionarse *online*, ahí pueden pasar millones de cosas, seguramente más que hace dos años. ¿Se acabará la pandemia y volveremos a lo de antes? Ojalá, pero todos los comportamientos comunicativos que nos han acompañado en un momento tan duro seguirán con nosotros para siempre. Debemos ser todos conscientes de esto y vigilar, porque hoy puede ser un niño anónimo, una influencer o tu vecino, pero mañana puedes ser tú.

Si te encuentras en una situación en la que estás siendo víctima de acoso, piensa en lo mal y lo necesitado que tiene que sentirse el acosador —porque vea reflejada una inseguridad suya en ti o porque realmente está tan falto de atención o de fama que hace cualquier cosa para hacerse viral—, en el pedazo problemón de autoestima que ha de tener para

machacar como lo hacen y, consciente o inconscientemente, cometer un delito. Nunca estará satisfecho con lo que tiene, con lo que es. Aunque ahora eres tú su víctima, piensa que, en el futuro, otra persona caerá en sus redes. Porque todo son modas, y cuando acaben con tu tema, irán a por otro. Para ahorrarte el sufrimiento actual y para evitar el sufrimiento de las personas que vengan después, háblalo, denúncialo, y que le paren los pies.

Si no eres su víctima, si solo le ríes las gracias, piensa que el día de mañana puede hacértelo a ti, y entonces no te hará tanta gracia, te lo aseguro. Una persona que está bien consigo misma no tiene la necesidad de meterse con nadie. Si lo necesita, es por falta de autoestima, de atención, de cariño, y eso le hace sentir mal y lo paga con los demás. Pero en las redes no se queda en un tú a tú, sino que se viraliza y corre como la pólvora.

Si estás siendo acosado, y lees esos comentarios o ves vídeos en tu contra, denuncia, pero no te sientas mal, porque no va contigo, de verdad. El otro hace eso por falta de algo. Estate tranquilo, siéntete bien y no lo escuches. Si te tocan

mucho las narices, no eres cobarde por alejarte, por desaparecer un tiempo. Es señal de que te quieres y de que te proteges de toda esa mierda que, en el fondo, no va contigo. Pero eso no significa que se pueda tolerar. No eres cobarde porque quieras cambiarte de instituto o porque quieras denunciar, al revés, estás intentando poner una solución. Buscas tu bienestar, y eso es lo más lícito del mundo. Es tu forma de afrontar los problemas. No intentes cambiar a nadie, no es tu responsabilidad, bastante tiene la otra persona, lo hace porque quiere, pero pon solución en tu vida.

No tengas miedo: habla con tus familiares y que te ayuden, porque ellos lo ven desde fuera, y ya se encargarán de denunciarlo. Si se lo cuentas a un psicólogo, por ejemplo, estos profesionales cuentan con un protocolo para estas situaciones, no te preocupes. Si vas a comisaría, te pedirán que lo expliques todo: verán si es o no delito y te ayudarán. Lo mismo pasa con los profesores del cole o del insti, con los médicos... Habla con un adulto, de verdad. No estás solo. Hay que ser valiente, y recuerda que, juntos, podemos acabar con esto.

## **Sois perfectos como sois, seguid vuestros ideales y no dejéis que nadie os cambie**

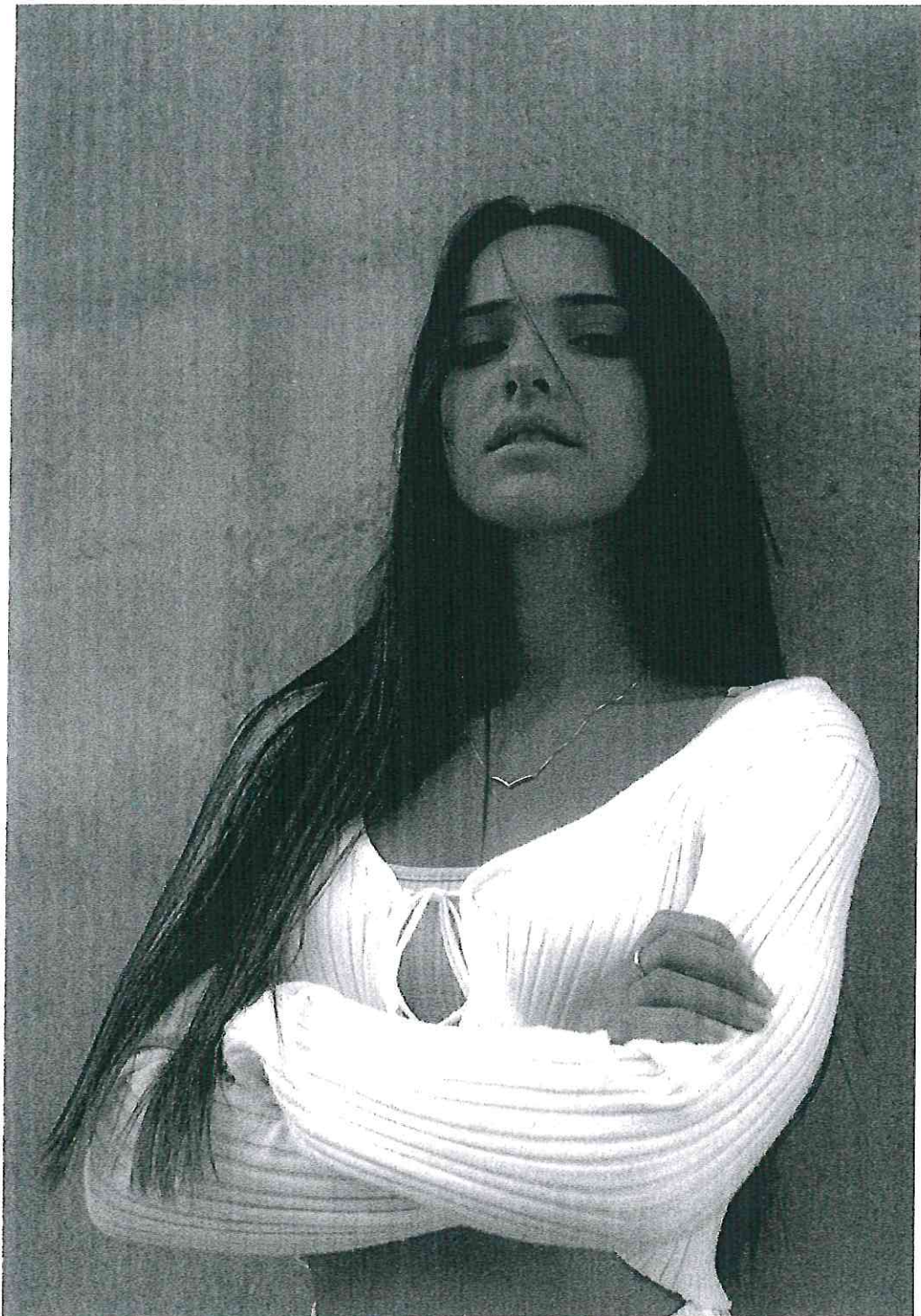
Suena típico, pero es así. Si necesitáis ayuda, pedidla, pero jamás os sintáis solos. En soledad, la persona muere, porque somos sociales, somos para estar con los demás. No dejéis que nadie os arrebate vuestra esencia, o se la cargue en las redes, porque es vuestro tesoro.

Mientras seguimos riéndonos de las burlas de otros, mientras aceptamos que se carguen a personas reales como tú y cómo yo y nos creemos sus mentiras, los acosadores van construyendo una nueva realidad. Una mañana saldremos a la calle y no sabremos en qué mundo vivimos. No reconoceremos lo que nos rodea y lo peor, no nos reconoceremos a nosotros mismos. ¿Es eso lo que queremos?

No, no se puede tolerar. En nuestras manos está el cambio, en nuestras manos está la posibilidad de volver a la verdad, al respeto y a la libertad en las redes. Porque no, no somos libres, estamos atados a unos medios que dirigen nuestra vida, a unos influencers que se creen con la verdad absoluta

**Todos podemos hacer algo. Está en nuestras manos. Y recuerda que el mayor problema lo tienen ellos. No pierdas tu sonrisa.**

y que, con total desprecio por los demás, difunden rumores, hacen daño y cometen delitos.



# **Cómo hacer frente al *ciberbullying***

---

Consejos de actuación  
NACE  
(No Al Acoso Escolar)  
[noalacoso.org](http://noalacoso.org)

# Recomendaciones para padres

## Cómo prevenir: la regla de la «co»

- **Comunicación:** Es imprescindible tener un buen puente comunicativo con los hijos; así les será más fácil explicar que alguien les está acosando.
- **Colaboración:** Los padres han de mostrarse siempre dispuestos a colaborar con sus hijos. Así, si en el futuro se plantea un problema de acoso o ciberacoso, sabrán que van a obtener la ayuda que necesitan.
- **Confianza:** Lo ideal sería que fuera mutua: los padres confiarían en el buen hacer de sus hijos en lo tocante a su vida digital, y los hijos confiarían en sus padres ante cualquier problema o amenaza.
- **Consciencia:** Padres e hijos han de ser conscientes de que nunca debería entregarse un móvil sin «instrucciones y condiciones de uso».
- **Compromiso:** La utilización de las nuevas tecnologías requiere, por parte de los padres, el establecimiento de normas (lugar y tiempo de uso, horario, utilización de filtros en función de la edad...); y, por parte de los hijos, el compromiso de cumplir esas normas para evitar problemas que pueden llegar a ser graves, para ellos y para sus padres. Es conveniente que las condiciones queden por escrito y sean firmadas por el menor.
- **Coherencia:** Una vez establecidas las normas, estas han de ser de obligado cumplimiento.
- **Corazón:** Los sentimientos deben presidir cualquier tipo de relación afectiva, especialmente entre padres e hijos, para que estos entiendan que cualquier recomendación se hace desde el amor y para evitarles sufrimientos innecesarios.

- Consejos:
  - Predicar con el ejemplo haciendo buen uso del móvil, de las redes sociales, etcétera. Demostrarles afecto para que no lo busquen en el mundo digital.
  - Fomentar actividades de ocio fuera del entorno digital.
  - No darles un móvil a edades tempranas ni permitirles tener redes sociales si no tienen la edad (14 años). Cuando inician este camino, acompañarles en él; mejor de forma simultánea pero, si no es posible, revisando a posteriori su historial de navegación. Se pueden poner filtros y configurar las redes sociales para que no accedan a determinados contenidos.
  - Conocer sus claves de acceso.
  - Explicarles qué es la netiqueta, el *grooming*, el *sexting*, el *phishing*...
  - Alertar sobre el consumismo por redes (juego, compras...) y también sobre el elevado riesgo de adicción a las nuevas tecnologías.
  - Advertirles sobre las consecuencias de agregar a desconocidos, de facilitar sus claves o datos personales, de no manejar adecuadamente la cámara, etcétera.
  - Decirles que, si alguien les acosa por redes, deben abandonar la conexión, bloquear a su agresor, guardar las pruebas y pedir ayuda urgente.

En definitiva, los padres deben trabajar con sus hijos los conceptos de «intimidad» y «privacidad». Y deben ejercer un control parental adecuado. Nadie dejaría un arma en manos de su hijo; del mismo modo, nadie debería permitir que seres inexpertos y en formación naveguen por la red sin la debida salvaguarda.

Más información en:

<https://intef.es/aseguratic/>

<https://enlinea.intef.es/courses>

## Cómo detectar: la regla de las tres c

### ● Cambios

- **De carácter:** Hay desórdenes emocionales. Puede estar triste, apático, metido en su mundo..., pero también disperso, irascible, nervioso, irritable, sobre todo ante el ordenador o el móvil. Puede presentar cambios de humor repentinos; o reaccionar de forma desproporcionada ante comentarios aparentemente inocentes. No es extraño que llore frente al ordenador, la tableta o el móvil.
- **De amigos:** Es fácil que cambie de amigos o que apenas tenga relaciones fuera del entorno digital.
- **De hábitos:** Cambia sus itinerarios cuando sale de casa, o no quiere salir, o deja de lado sus aficiones... Cambia sus hábitos alimenticios (no come o come compulsivamente), cambia sus pautas de sueño (no puede conciliarlo, se despierta durante la noche, tiene pesadillas...). Se encierra en su habitación o en el baño con el móvil. Si se le pregunta algo, se altera y quiere estar solo.
- **En sus notas:** Baja su rendimiento académico, de forma drástica o paulatina.
- **En su estado físico:** Tiene malestares y dolores (de cabeza, de estómago), a veces sudoración, vómitos y diarrea.

### ● Campanas

- No quiere ir al colegio o al instituto e inventa excusas para quedarse en casa. Si se le obliga a ir, es probable que no llegue a entrar y se quede en algún lugar hasta la hora de salir.
- Suele ponerse mal el domingo por la tarde-noche porque teme la llegada del lunes por la mañana.

### ● Cuerpo

- Tiene los ojos enrojecidos, mirada perdida, triste y sin vida, cabeza gacha, hombros hacia dentro, andar cansado.
- Pueden temblarle las manos y la voz.
- Puede presentar autolesiones (brazos, piernas, vientre...).
- Puede haber aumento o pérdida de peso.
- Suele vestirse mucho porque quiere pasar desapercibido: no quiere ver ni ser visto.

Es conveniente seguir de cerca a nuestros hijos, estar atentos a si se dan estas 3 C y observarles, pero sin que se sientan observados.

## Cómo intervenir: las tres a

### ● Acoger

- En un lugar agradable, que invite a la confianza.
- Mantener la calma.
- Practicar la escucha activa, manifestando interés, sin interrumpir ni preguntar, salvo que se atasque.
- Comprender y no poner nunca en duda lo que explica.
- No escandalizarse, nos cuente lo que nos cuente.

### ● Apoyar

- Que sienta el respaldo de su padre o de su madre, darle seguridad y confianza. Evitar que se sienta culpable.
- Consolarle y agradecerle su valentía: le ha costado mucho dar ese paso.

- Decirle que estamos con él incondicionalmente, que le vamos a ayudar y a proteger, que no tenga miedo.

- **Actuar**

- Recopilar toda la información posible. Si es preciso, acudiendo a amigos o compañeros del niño.
- Hacer capturas de pantalla y conservar todas las pruebas (vídeos, archivos...).
- Si consideramos que hay algo ilícito, denunciar ante cuerpos de seguridad o Fiscalía de Menores.
- Respecto al menor, es muy importante actuar **CON ÉL** y no **POR ÉL**.
- Si necesita ayuda especializada, buscarla inmediatamente.

## Recomendaciones para la víctima

- Ten cuidado con lo que compartes en redes.
- No tengas cuentas públicas ni des información a desconocidos. La información da poder a quien la tiene.
- No contestes a mensajes ofensivos. Si lo haces, entras en el juego del acosador. Eso es lo que él quiere.
- Habla con él en privado y dile que lo que está haciendo te molesta y que, además, es un delito. Si no para, bloquéalo.
- No elimines sus mensajes. Consérvalos como prueba. Es muy importante.
- Pide ayuda, preferiblemente a adultos que sabrán cómo resolver el tema. Recuerda: no estás solo.

## Perfil de un acosador

- Suele ser alguien que creció sin límites paternos, o bien consiguió sortearlos.
- Está acostumbrado a salirse con la suya y a obtener lo que quiere como sea. No acepta un «no» y no soporta que alguien le lleve la contraria.
- Suele utilizar el chantaje y la amenaza.
- Tiene un lenguaje agresivo, prepotente, desafiante y, a menudo, soez.
- Acostumbra a tener baja autoestima, aunque, frente a los demás, muestra autosuficiencia y superioridad. En paralelo, intenta crear en otros sentimientos de inferioridad y de inseguridad.
- Nunca asume su responsabilidad. Por el contrario, niega el maltrato y culpabiliza a la víctima de lo que pasa. Siempre tiene un argumento para defender que ha tenido que actuar como lo ha hecho.

## Asociaciones y lugares donde podéis consultar o denunciar

Asociación NACE- No al Acoso Escolar:

**[www.noalacoso.org](http://www.noalacoso.org) [info@noalacoso.org](mailto:info@noalacoso.org)**

Teléfono: **622326237**

Agencia Española de Protección de Datos: **[www.aepd.es](http://www.aepd.es)**

Teléfono: **901233144 / 616172204**

INTEF (Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del Profesorado): **<https://intef.es/>**

INCIBE (Instituto Nacional de Ciberseguridad) **<https://www.incibe.es/>**  
Teléfono: **017**