

# Guía para el docente

**Nivel educativo:** Secundaria

**Objetivo de la sesión:** Que el alumno identifique qué es el ciberbullying, los tipos que hay, las consecuencias que esto tiene para la víctima y cómo prevenirlo. Todo ello con el objeto de fomentar la empatía y sensibilizarlos sobre la importancia de evitar acciones con las que se pueda herir, rechazar o insultar a alguno de sus pares, a través del uso de las tecnologías.

**Tiempo:** 120 min. (en caso de contar con menos tiempo, queda a criterio del profesor omitir algunas de las actividades sugeridas).

**Material:**

- Pizarrón o rotafolio
- Computadora
- Proyector
- Presentación PowerPoint de Ciberbullying
- Infografías
- Lápiz y pluma
- Video

## Descripción de la sesión:

1. El profesor(a) realizará una actividad de inducción con imágenes para activar los conocimientos previos de los alumnos.
2. El profesor (a) comenzará a hablar sobre el ciberbullying con apoyo de la presentación en Powerpoint.
3. En la quinta plantilla, se trabajará con la infografía "Estadísticas del ciberbullying",
4. En la plantilla siete, se trabajará con la infografía "Manifestaciones más comunes"
5. Se realizará la actividad final
6. Se proyectará el video final invitando a la reflexión
7. Se concluirá la sesión reflexionando sobre lo aprendido y lo más significativo para cada alumno.

## Contenido de la sesión:

A continuación, se presenta información detallada sobre **el ciberbullying**, en la que se especifica en qué plantilla de la **presentación de Power point** se encuentra cada parte de la información.

### Plantilla 1:

Introduce la clase manifestando el interés y preocupación por abordar un tema muy importante del que te gustaría hablar con tus alumnos y vete directamente a la plantilla 2...

### Plantilla 2:

Muestra a tus alumnos las imágenes la plantilla 2 y pide a tus alumnos que comenten sus opiniones en relación a las imágenes, con la finalidad de realizar una puesta en común y reflexionar compartiendo experiencias y opiniones, como así también descubrir qué tanto conocimiento tienen del tema, si se sienten identificados, si conocen a alguien que haya sido víctima de acoso o ciberacoso, o si simplemente lo oyeron hablar. Pueden utilizar las siguientes preguntas para empezar:

- a. ¿Qué vieron en las imágenes?
- b. ¿Qué sentimientos o emociones generaron en ustedes estas imágenes?
- c. ¿Se sintieron identificados?
- d. ¿Recuerdan alguna noticia o caso relacionado con este tema?

**Importante:** siempre se deben tratar estas cuestiones con mucho cuidado, debido a que es una temática muy delicada e importante para el desarrollo de los alumnos en la etapa escolar. **Se deben respetar cada aportación y experiencia**, dando lugar a que se generen reflexiones colectivas.

Una vez terminada la discusión, el docente dará la explicación del tema siguiendo el orden de las diapositivas de Power Point.

## Plantilla 3:

El ciberbullying es el acoso de una persona a otra por medio de las tecnologías de la información y comunicación. Este comienza cuando una persona, de forma intencionada y repetida, ejerce su poder o presión sobre otra con ayuda de medios electrónicos y de forma maliciosa; esto quiere decir que la persona presenta comportamientos agresivos, tales como insultar, molestar, el abuso verbal, las amenazas, o humillaciones a través de Internet.

Los medios más habituales con los que se puede realizar el ciberbullying son: smartphones, tabletas y computadoras, a través de algunas de las siguientes aplicaciones: chats, SMS, foros, redes sociales, juegos online, blogs o a través de email.

El ciberbullying es un tipo concreto de acoso en la red aplicado en un contexto en el que únicamente están implicados menores, es decir esta se establece entre iguales: de niños a otros niños. En el momento en que entra un mayor de edad o alguien 5 años mayor, entonces se puede hablar de grooming (si es un acoso sexual) y es considerado un delito.

### Ejemplo

En las imágenes que vimos, podemos observar como el acoso no siempre se presenta a través de un daño físico, pero si siempre, conlleva un daño psicológico y emocional que tiene serias repercusiones para la víctima.

## Plantilla 4:

Las características del cyberbullying son:

### 1. Agresión

El ciberbullying implica una conducta hostil que realiza una persona o un grupo de personas para hacer daño a otros. Esta agresión puede manifestarse de diferentes maneras: acoso, humillación, intimidación, insultos o amenazas en mensajes, burlas y uso de un lenguaje inapropiado.

### 2. Contacto

En muchas ocasiones, el cyberbullying es continuación del bullying, es decir, puedan estar ligados a situaciones de acoso en la vida real y de acoso escolar. Sin embargo, cada vez son más frecuentes conductas claramente aisladas en el entorno de las tecnologías, sin paralelo alguno en el entorno físico.

Por ejemplo, cuando alguien se mete a la cuenta de alguien y escribe algún comentario ofensivo.

### 3. Intención

El agresor debe tener la intención de dañar a la víctima para que se produzca un auténtico fenómeno de acoso

### 4. Acoso

El Cyberbullying, al igual que el Bullying, necesita que la agresión se reproduzca más de una vez. Podemos entender la repetición en el Ciberbullying si la agresión es vista varias veces por otras personas o por los propios implicados. Esto es, si se sube una sola fotografía de una persona siendo visualizada por otras 50, la repetición está garantizada.

## 5. Uso de Medios Digitales

El cyberbullying, a diferencia del bullying, se realiza a través de algún medio tecnológico como: smartphones, chats, SMS, foros, redes sociales, juegos online, blog o a través de email.

Otras de las características que tiene el cyberbullying son:

## 6. Desequilibrio de poder

Esta característica en el Cyberbullying puede devenir tanto por la indefensión de la víctima ante las agresiones como advenir por el anonimato tecnológico. La persona no puede hacer nada contra la agresión, no puede eliminar una foto o un video de Internet que ya ha sido difundido.

## 7. Ausencia de feedback físico y social entre los participantes

Al haber ausencia de contacto físico entre el victimario y la víctima significa que no es posible conocer la reacción de la víctima pero sí promueve en la víctima conductas disruptivas, desinhibidas, agresivas e impulsivas.

## 8. Canal abierto

A diferencia del bullying, en que el acoso a la víctima se produce en un espacio concreto y conciso: escuela, instituto o camino de casa al centro; en el Cyberbullying, con las posibilidades de las nuevas tecnologías, el victimario puede cometer sus ataques en cualquier momento, 24 horas al día, 7 días a la semana.

Fuente: <https://www.emagister.com/blog/ciberbullying-definicion-caracteristicas-tipologias/>

## Ejemplo

Un grupo de siete adolescente, sometieron a vejaciones diversas a un compañero, al que golpearon y humillaron en varias ocasiones. La grabación se llevó a cabo en septiembre de 2008 con un teléfono móvil y fue enviada rápidamente a otros adolescentes. Los agresores la publicaron en Internet, por lo que su difusión fue aún mayor.

El vídeo acabó en poder de la Oficina de Defensa de los Derechos del Menor (ODDM) de la conserjería de Asuntos Sociales. Este organismo remitió una copia de la grabación y un escrito a la Policía. Los siete adolescentes de entre 15 y 17 años fueron arrestados acusados de trato degradante, humillación y vejación (delito contra la integridad moral).

(Caso extraído de Ciberbullying.Wordpress.com)

## Plantilla 5:

Es alarmante la cifra que nos indica que 1 de cada 10 padres que están en línea afirma que su hijo ha sufrido algún tipo de ciberbullying o 1 de cada 4 conoce a algún niño que haya sufrido este tipo de agresión. En México las estadísticas muestran que el 24.5% de jóvenes de 12 años o más fueron víctimas de acoso a través de las TICS, especialmente los hombres.

Quienes fueron víctimas de acoso por medios digitales se enfrentaron a situaciones como ser registradas en un sitio web sin previo consentimiento, recibir spam o virus para causar daño, recibir mensajes o llamadas con insultos, amenazas e intimidaciones. Otras prácticas de los acosadores digitales consisten en contactar a sus víctimas mediante identidades falsas; causar daño al publicar información vergonzosa, falsa o íntima; robar datos personales; enviar videos o imágenes de contenido sexual o agresivo; obligar a entregar contraseña para controlar a su víctima o rastrear sus cuentas personales.

Los niños y adolescentes se han convertido en ciberverdugos de sus pares en México. El Centro Iberoamericano para el Desarrollo e Investigación de la Ciberseguridad (CEIDIC), reveló que 80% de los casos de sexting, ciberbullying, ciberacoso y sextorsión contra menores de edad son ocasionados por sus propios compañeros; el 20% proviene de adultos.

José Luis Ramírez Trejo, director honorario del CEIDIC, explicó que contrario a lo que se pensaría, son los propios niños y adolescentes quienes atacan a sus iguales, además de que han observado que entre más numerosa es la matrícula de la escuela, más frecuentes y graves son los ataques (Fuente: Publimetro, 2017)

Entrega ahora a tus alumnos la infografía **“Estadísticas del ciberbullying”**, forma equipos y pide a cada equipo que escriba una conclusión respondiendo a: ¿Por qué creen que sucede esto? ¿Qué creen que podríamos hacer para reducirlo?

## Ejemplo

Esta es la historia de un chico de suave hablar, tímido e inteligente, y pelo rojizo. Era uno de los primeros de su clase, el tipo de chico que sabes que nunca se va a meter en líos. Levantó la mano y confesó haber enviado amenazas de muerte por e-mail.

Habló un poco sobre su vida. Dijo que no se mete en líos en la vida real. Entrega los deberes a tiempo, se va derecho a casa después del colegio, escucha a sus padres... pero envía amenazas de muerte por Internet. También dijo que nunca haría nada malo, porque tiene miedo de que le descubran y de meterse en líos. También dice que le gusta ser un chico bueno.

Pensó que sería divertido representar sus fantasías en Internet. Cuando le pregunté por qué lo hizo, dijo sencillamente: “Porque puedo”. Es un buen chico. Nunca se le ocurriría ni soñar con amenazar a alguien fuera de la Red. Pero en Internet ya no es un estudiante aplicado y de buenos modales. Online él es el chico duro y violento que siempre ha fantaseado ser. Juega a ser otra persona. Es la versión



ciberespacial del Dr. Jekyll y Mr. Hyde. Y lo hace desde la seguridad de su dormitorio, cuando acaba los deberes.

El problema es que cuando llega una amenaza de muerte por medio del correo electrónico, el destinatario no sabe que ha sido este inofensivo chico el que lo ha enviado, y piensa que es una seria amenaza. También es una amenaza seria cuando la policía le sigue el rastro hasta su casa y llama a su puerta. (Caso extraído de la Guía práctica sobre Ciberbullying. Pantallas amigas)

## Plantilla 6:

El ciberbullying se manifiesta, principalmente, en redes sociales y aplicaciones de mensajería instantánea. Puede consistir en algo tan simple como seguir enviando correos a una persona que ha solicitado que no quiere recibir más. Otras formas de ciberbullying más comunes son las amenazas, el envío de malware (malicious software), las humillaciones frente a otros en la red, el spam, la distribución de fotos trucadas o manipuladas, la creación de sitios web falsos o bien, la suplantación de identidad.

Existen varias clasificaciones de tipos de ciberbullying, entre ellas está la que propone Buelga y Willard, en donde distinguen el Cyberbullying en función del tipo de acción que se realiza:

1. **Provocación:** se produce una discusión que se origina inicialmente en Internet y que se expande con descalificativos y agresividad.
2. **Hostigamiento:** se envían repetidamente mensajes desagradables o con contenido amenazante.
3. **Denigración:** se envían o se ubican en la red rumores y murmuraciones sobre una persona con el objeto de dañar su reputación o sus amistades. Puede ser a través de la difusión de imágenes o videos en situaciones vergonzosas.
4. **Suplantación de la personalidad:** el victimario se hace pasar por otra persona en el ciberespacio o usa su móvil para amenazar o molestar a los amigos de la víctima. Por ejemplo, entrar a un correo electrónico o red social sin el

consentimiento de la persona y realizar actos en su nombre, siempre negativos y amenazantes.

5. **Violación de la intimidad:** cuando un estudiante embauca a otro para realizar actos de intimidad y luego los difunde de forma masiva por el celular.
6. **Exclusión:** el victimario puede intencionadamente excluir de un grupo a la víctima, sin que exista una razón aparentemente lógica.

## Ejemplo

Un adulto puede suplantar a un menor sin mucha dificultad, basta con tener una foto de esa persona y se realiza en cuestión de minutos. Generalmente los menores crean un perfil falso para burlarse o humillar a alguien, con comentarios o imágenes creadas para ese fin.

Tal es el caso de dos jóvenes adolescentes que fueron condenadas a indemnizar a otra compañera por los daños morales ocasionados por suplantar su identidad en la red social tuenti y utilizar dicho perfil para enemistarse y ser repudiada por el resto de sus compañeros. Todo comenzó cuando a estas dos jóvenes se les ocurrió crear un perfil en tuenti, haciéndose pasar por una compañera, y publicando su nombre, lugar de nacimiento y lugar donde estudió, y subiendo una fotografía de la suplantada.

Las adolescentes valiéndose de este falso perfil, hacían comentarios denigrantes de otros compañeros que habían colgado fotografías en la red. Como es lógico, los compañeros, creyendo que dichos comentarios provenían de la denunciante, criticaron duramente a la chica, y provocó que estos la excluyeran aislándola socialmente, retirándole incluso el saludo. En este caso la consecuencia fue sólo de una indemnización monetaria, sin embargo hay otros en los que la suplantación de la identidad (en el caso de ser mayores de edad), tiene como condena la privación de la libertad. (caso expuesto en [delitosinformaticos.com](http://delitosinformaticos.com)).

## Plantilla 7:

El ciberbullying tiene las siguientes manifestaciones, según un estudio de Kaspersky:

### 1. Exclusión

La exclusión es el acto deliberado de aislar a alguien y puede suceder de diferentes maneras:

- El niño/joven puede estar siendo excluido de actividades o fiestas de sus amigos.
- Sus amigos están teniendo conversaciones online y etiquetando a otros amigos, menos a él.
- El niño/joven no utiliza redes sociales o no tiene un *smartphone*, por lo que está siendo excluido deliberadamente de las conversaciones de otros.

### 2. Acoso

El acoso es una forma prolongada, constante e intencionada de bullying a través de mensajes con insultos o amenazantes enviados a tu hijo o a un grupo.

Esta es una forma muy peligrosa de cyberbullying. Puede tener implicaciones serias que afecten al bienestar de tu hijo. Los mensajes suelen ser desagradables o crueles, impactando en su autoestima y seguridad haciéndoles temerosos.

El acosador hace un gran esfuerzo para causar miedo y dolor.

### 3. Poner en evidencia

Es el acto deliberado de avergonzar o humillar públicamente a tu hijo o a un grupo a través de la publicación de información sensible, privada o vergonzante sin su consentimiento.

Esta situación se puede dar de formas diferentes y la información revelada puede ser seria o insignificante. Incluso, leer los mensajes guardados del teléfono del niño/joven puede considerarse ponerle en evidencia. La información personal no debería ser compartida y si alguien revela información privada, asegúrate de que el niño/joven sepa identificarlo como ciberbullying.

### 4. Grooming

Esta forma de ciberbullying se puede considerar cuando el acosador mayor de edad amenaza el bienestar físico y/o seguridad de un menor. En estos casos utilizan Internet para contactar o intentar quedar con jóvenes, con fines sexuales. Es una forma muy peligrosa de ciberbullying y puede tener serias consecuencias si no se detiene inmediatamente. Esto es un delito y es gravemente penado.

### 5. "Fraping"

Es cuando alguien accede a la cuenta de la red social de un tercero, publicando contenido inapropiado, haciéndose pasar por él.

Es una forma seria de ofender a alguien, la cual mucha gente percibe con humor o como una forma de entretenimiento, pero no lo es. Hacerse pasar por alguien online y arruinar su reputación puede tener consecuencias serias. Recuerda que Google nunca se olvida de nada, así que cualquier publicación online nunca desaparecerá por completo, ni siquiera eliminándola.

### 6. Perfiles falsos

Los perfiles falsos pueden ser creados para que una persona esconda su verdadera identidad con la intención de cometer ciberbullying.

El acosador podría utilizar el correo electrónico o teléfono de otra persona para hacerlo. Esto haría parecer que alguien más ha estado enviando las amenazas. El acosador teme que se revele su identidad, por lo que elige usar cuentas falsas.

## 7. Humillar

Es la acción de enviar o publicar información cruel sobre alguien online, para dañar su reputación o sus amistades con otras personas. También puede incluir la publicación de material, como fotos, capturas de pantalla o videos. El agresor suele conocer a la víctima y lo hace intencionalmente para lastimarlo. Lo más doloroso para la víctima suelen ser los comentarios, burlas o veces compartido por otros (cómplices).

## 8. Bajo engaño

Es el acto de ganarte la confianza de alguien para que revele secretos o información vergonzosa que el acosador tiene interés de publicar online.

Este se hará "amigo" de del niño/joven y lo manejará con un falso sentido de seguridad antes de romper su confianza, enviando su información privada a terceros.

## 9. Troleear

Troleear es el acto deliberado de provocar una respuesta mediante el uso de insultos y palabras malsonantes en foros y redes sociales online.

Su principal objetivo es hacerlo enfadar lo suficiente para que reaccione de la misma forma. Los trols invierten su tiempo buscando a gente vulnerable. Habitualmente buscan sentirse bien con ellos mismos ofendiendo a otros.

## 10. Catfishing

Es cuando otra persona roba tu identidad digital, normalmente las fotos, recreando perfiles de redes sociales con fines engañosos.

Un *cattfish* es alguien que quiere esconder su verdadera identidad. Observará el perfil de otro en las redes sociales y tomará la información que quiere para crear un perfil falso. En ocasiones, solo roban las fotos y utilizan nombres e información falsa. En otras ocasiones, utilizan el nombre y la información personal. Puede ser difícil de entender por qué lo hacen, pero es importante saber que pueden dañar potencialmente tu reputación.

## Ejemplo

Cuando estaba en mi segundo año de secundaria, conocí a un muchacho vía Messenger. Parecía un chico agradable, era súper divertido y conversábamos de todo un poco. Este chico ya conocía a algunas de mis amigas, puesto que me pareció normal hablarle ya que tenía cierta confianza.

Tiempo después de conocerlo, conocí a sus primos, uno de los cuales estaba saliendo con una de mis amigas del colegio. Todo parecía que solo era más que una inocente amistad entre dos personas; le tenía mucha confianza y hablábamos de todo un poco, pero con el tiempo, la situación se fue tornando dudosa e insegura.

Primero, era raro que cuando hablaba con él por teléfono, tenía la misma voz que sus familiares, los cuales conocíamos, y que cada vez que queríamos salir para vernos, él nunca podía. Después, no empezaron a concordar las amistades ni los lugares que nos mencionaba; y tercero, cada vez que intentaba exponer a la luz estas incoherencias, él se molestaba, diciendo que no confiaba en él y que era una falta de respeto hacia su persona.

Poco a poco este chico fue armando una red más grande, llena de trucos y mentiras, engañando a la mayoría de mis amistades, y jugando con la confianza de cada uno de nosotros... pero esto no duró mucho luego de enterarnos que quien estuvo hablando con nosotros por casi 5 meses agarró la mayoría de las fotos de un joven de otro país, que tenía un perfil en una página concurrida, y se hizo pasar por esa persona.

Cuando se llegó a exponer al chico quien estuvo detrás de esta gran red de mentiras, él se burlaba que todos habíamos caído bajo su mentira. Le pareció una gran broma lo sucedido, y por un tiempo no supimos de él. Luego de un año del evento ocurrido, vi al muchacho real en una fiesta, y supe que él y una compañera de nuestra propia escuela fueron quienes habían armado todo el plan, un plan para burlarse de todos nosotros.

En realidad, este caso terminó en una situación controlable, sin embargo, pudo llegar a tornarse peligrosa si este chico hubiese sido alguien que quería hacernos daño. Caso extraído de <http://www.voicesofyouth.org/es/posts/-cuidado-con-el-catfish>.

Entrega ahora a tus alumnos la infografía “**Manifestaciones más comunes**”, forma 10 equipos y pide a cada equipo que ejemplifiquen el que les toco, enumeren las consecuencias y un posible plan para solucionar ese tipo de manifestación.

### Plantilla 8:

El ciberbullying es un fenómeno de permanente actualidad. Las noticias al respecto de situaciones relacionadas con esta forma de ataque y agresión a las personas son cada vez más frecuentes en los medios de comunicación.

Esto tiene consecuencias muy graves para las **víctimas**, desde la pérdida de amistades, humillación, acoso tradicional y/o ciberacoso, así como deterioro de su reputación, tanto en la vida real como en su imagen online. Las consecuencias pueden alargarse en el tiempo, a pesar de que el perfil falso se elimine, y en el caso de que se haya expuesto información íntima, el daño a su privacidad puede llegar a ser permanente.

Y es que en estas edades, en donde existe cierta vulnerabilidad emocional y por el momento evolutivo en el que se encuentran, para los adolescentes es muy importante la imagen que se proyecta a los amigos y compañeros, así como la aceptación e integración en el grupo.

Entre los principales riesgos están:

- Daños emocionales:
  - \* Ansiedad
  - \* Ira
  - \* Impotencia
  - \* Fatiga
  - \* Pérdida de confianza en sí mismos
  - \* Pérdida de la autoestima
  - \* Se sienten humillados
  - \* Temor a salir a la calle
  - \* Insomnio
  - \* Estados depresivos
- Aislamiento
- Dependencia a las tecnologías
- Ausentismo escolar y bajo rendimiento académico
- Cambios en comportamiento: cambios en la personalidad y en la manera de percibir el mundo, sufren desesperanza aprendida.
- Deterioro en las relaciones sociales
- Y en casos extremos: suicidio.



El ciberbullying produce sentimientos de ira, tristeza, frustración e indefensión en las víctimas; y muchas veces estas víctimas se pueden convertir en acosadores o tener reacciones agresivas con las personas con las que se rodea.

Asimismo, en el caso de los **ciber-agresores**, supone un riesgo en su desarrollo socioafectivo, así como problemas en sus relaciones interpersonales, pues suelen tener mayor probabilidad de desconexión moral, falta de empatía, personalidad y comportamientos antisociales y agresivos. Si se permite este tipo de conducta, y lo realiza de manera constante, y además tiene la aprobación de sus compañeros, lo más probable es que se convierta en en su manera habitual de conseguir sus objetivos y así pase a formar parte de su personalidad y por lo tanto de su manera de actuar.

## Ejemplo

Un par de alumnos de una escuela primaria crearon una página web donde se burlaban de algunos compañeros de clase, escribían artículos mofándose de ellos y publicaban fotos que les sacaban. (Caso extraído de Ciberbullying.Wordpress.com)

## Plantilla 9:

¿Qué hacer si soy víctima?

1. No respondas o trates de vengarte. Hacerlo no va a ayudar a nada y esto se volvería un estímulo o una ventaja para el acosador. Es importante mantener la calma y no actuar de forma exagerada o impulsiva.
2. Bloquea al acosador. El mejor consejo es ignorarlos. Sin embargo si el acoso persiste, primero adviértele que lo que está haciendo es un delito y que estás en la disposición de presentar una denuncia. Manifiesta que cuentas con pruebas suficientes recopiladas desde el inicio y que sabes cómo y dónde presentarlas. Debes indicar que, si el acoso persiste, te verás

obligado a acudir a la policía. Después de esto, no trates de entablar comunicación con el acosador, bloquéalo.

3. Guarda evidencia de la agresión. Guarda los links de las amenazas vertidas en redes sociales, haz capturas de pantalla de las mismas, puesto que es muy posible que el acosador intente borrar todo rastro de sus acciones. Los acosadores se crecen ante el aparente anonimato de internet, pero lo cierto es que lo bueno de la red es que queda siempre rastro de todo. (Zoe Quinn, desarrolladora, víctima y experta en ciberacoso).
4. Repórtalo en la red social en la que se cometió el acoso y con las autoridades. Informa al proveedor del servicio online que uno de sus usuarios muestra una conducta agresiva. Si la conducta del agresor contradice las normas de uso de este medio, el contenido ofensivo se retirará. Y por otra parte denúncialo a las autoridades, en México contamos con la Policía cibernética, que cuenta con toda la tecnología y sistemas para poder manejar este tipo de casos.
5. Pide ayuda a un adulto de confianza. Esto es lo más importante, al ser menor de edad puedes acudir a tu padre o tu madre o, en su defecto, a una persona adulta de confianza. No en ánimo de venganza, sino de protección, siguiendo los pasos que hasta aquí se han visto. Recuerda que no estás sólo y hay mucha gente que te puede ayudar a acabar con esto.

## Plantilla 10:

Prevención:

Para prevenir ser víctima de cualquier tipo o manifestación de ciberbullying, es muy importante que tomes en cuenta las siguientes consideraciones:

- Cuida la información que subes a tus redes sociales, con quién la compartes y en presencia de quién accedes a tu cuenta. Recuerda que lo que subes podría ser usado para perjudicarte. Por eso siempre es

bueno, seguir las reglas de Netiqueta y evitar hacer comentarios desagradables u ofensivos en la red. Recuerda tratar a los demás como quieres que te traten.

- No aceptes invitaciones por internet de personas desconocidas, revisa tu filtro de amigos y bloquea a las personas que no conozcas.
- No prestes tus contraseñas ni los accesos a tus cuentas. Tus datos personales no los compartas con nadie, ni con tus amigos.
- Monitorea el uso de tus cuentas e identifica si dispositivos desconocidos se han conectado a tu cuenta. Muchos servicios en internet, verifican por cuestiones de seguridad y te notifican si eres tú el que abrió tu cuenta en algún otro dispositivo no común.
- Si eres víctima de ciberbullying, coméntalo con tus padres o maestros, ellos te ayudarán a encontrar una solución. La comunicación con alguien de confianza es básica para frenar este tipo de acoso.
- No repitas hacia nadie aquellos comportamientos que te molesta que los demás tengan contigo. Desarrolla la empatía y pon ejemplo en la manera de comunicarte con los demás en las redes sociales.
- Utiliza los mecanismos de reporte de las redes sociales y mensajería instantánea si están siendo medios para el ciberbullying. Informa a los proveedores de servicios a través de los cuales se haya sufrido el ciberbullying (compañía de Internet, canal de chat, Facebook, Whatsapp, etcétera) de las actuaciones o mensajes inadecuados para que veten dichos contenidos o al usuario acosador si lo consideran oportuno ([webconsultas.com](http://webconsultas.com)).
- No dejes que crezca, si te molesta deténlo, antes de que sea más grande. El que el ciberacoso persista, muchas veces se debe a que la víctima no actúa desde un inicio para evitarlo o no acude a las personas adecuadas. Entonces los acosadores perciben que tienen la situación bajo control y continúan atacando. Por ello es importante que desde el primer momento, y en el caso de que persistan los acosos, se debe frenar para no seguir en el juego del acosador.

## Plantilla 11:

La solución está en: el cómplice.

En México nueve de cada diez estudiantes menores de edad han sido testigos, actores o víctimas de ciberbullying (dato proporcionado por la Asociación Mexicana de Internet).

Si conoces o detectas que se realiza este tipo de acoso, ayuda a la víctima. No podemos ser espectadores pasivos, en cualquiera de los casos, sea una violencia física o bien a través de las redes, debemos comunicárselo a alguien que pueda ayudar, no podemos permanecer indiferentes, pues el agresor percibirá que pueden continuar con esas acciones porque nadie puede detenerlos.

Si conoces a alguien que esté pasando por esto, informa a la autoridad competente (no necesariamente tienes que dar tu nombre): profesores, papás, familiares, etc. para que puedan actuar y detener esta situación lo antes posible. De este modo, la víctima recibirá más atención por parte de las personas que le rodean, en aquellos casos en los que tiene miedo a contar su situación.

Recuerda que si compartes, si no denuncias, si te burlas o simplemente permaneces como espectador, te conviertes en cómplice de esa situación.

Debemos hacer conciencia en todos, que cualquier manifestación de violencia, humillación, burlas, exclusión, amenazas, no debe ni puede estar considerado permitido. Debemos ser empáticos en todo momento y siempre tratar de actuar haciendo lo correcto porque hacerlo te convierte en un mejor ser humano.

## Actividades para concluir la sesión:

### “Campañas contra el ciberbullying”

Después de tener más conocimiento sobre este tema, es importante que se difunda esta información, tanto para prevenirla como para poder actuar en caso de que se presente una situación así.

Con toda esta información, el docente dividirá al grupo en equipos y cada equipo deberá crear una campaña para todos sus compañeros en la escuela. En una cartulina deberán utilizar imágenes y frases con lo que consideren que es más importante dar a conocer para prevenir el Ciberbullying.

Una vez realizado, expliquen a sus compañeros sus trabajos y de ser posible, vayan a otros salones a explicar la campaña contra el Ciberbullying. Peguen sus carteles en un lugar visible para todos.

### **Momento de diálogo sobre el contenido de la sesión: (cierre)**

Para finalizar la sesión el profesor dará una conclusión del tema tomando en cuenta lo trabajado con las infografías y el video.

En conclusión, la solución para frenar los casos relacionados al ciberbullying y en general para disminuir significativamente los riesgos que existen el uso de Internet, no consiste en prohibir su uso o un control sumamente limitado y coercitivo; sino más bien, enfocarse en un verdadero proceso formativo para que comprendan los riesgos, para que sean empáticos, para que sepan usar y navegar correctamente, para que sepan detectar y denunciar si creen que están siendo víctimas de alguno de estos problemas o bien para ayudar a otros que puedan estar pasando por ello.

### **Veamos un vídeo:**

Se presenta el **video** sobre ciberbullying y se les hace algunas preguntas de cierre a los alumnos sobre la impresión que les da dejado la sesión completa.

## REFERENCIAS

Garaigordobil, M. (2011). Prevalencia y consecuencias del cyberbullying: una revisión. *International Journal of Psychology and Psychological therapy*, 11(2), 233-254. Recuperado de: <http://www.ijpsy.com/volumen11/num2/295/prevalencia-y-consecuencias-del-cyberbullying-ES.pdf>

Luengo, J. A. (2014). *Ciberbullying prevenir y actuar: Guía de recursos didácticos para Centros Educativos*. Madrid: Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. Recuperado de: <http://www.copmadrid.org/webcopm/recursos/CiberbullyingB.pdf>

PantallasAmigas (2017). *10 Consejos básicos contra el ciberbullying*. Recuperado de: <http://www.ciberbullying.com/cyberbullying/diez-consejos-basicos-contra-el-ciberbullying/>

Posada, M. (05 feb 2018). Aumenta Ciberbullying en México, dicen expertos. *La Jornada*. Recuperado de: <http://www.jornada.unam.mx/ultimas/2018/02/05/aumenta-ciberbullying-en-mexico-dicen-expertos-4939.html>

PureSight LTD (2011). *Estadísticas de Cyber bullying*. Recuperado de: [https://downloads.telmx.com/pdf/manual\\_Ciberbullying\\_Estadisticas\\_acoso.pdf](https://downloads.telmx.com/pdf/manual_Ciberbullying_Estadisticas_acoso.pdf)

Common Sense Media Latino. Extraído el 7 de junio del 2018. <https://www.commonsensemedia.org/espanol/blog/que-es-el-ciberbullying-y-como-prevenirlo>

<http://orientacionenlies.blogspot.com/2014/12/recursos-para-trabajar-el-bullying-y-el.html>