



PARA | PIENSA | CONÉCTATE®



Conéctate contra el ciberacoso en la red (Bachillerato)

ORGANIZA

CIBER
VOLUNTARIOS.org

CON EL APOYO DE



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

www.parapiensaconectate.es

¿Qué vamos a ver?

En esta guía vamos a tratar de explicar a los alumnos de Bachillerato en qué consiste el ciberacoso, cuáles son sus consecuencias y cómo prevenirlo.

Los contenidos a tratar serán los siguientes:

- Qué es el ciberacoso
- Consecuencias del ciberacoso
- Prevención del ciberacoso
- Uso correcto del móvil e Internet
- Conclusiones

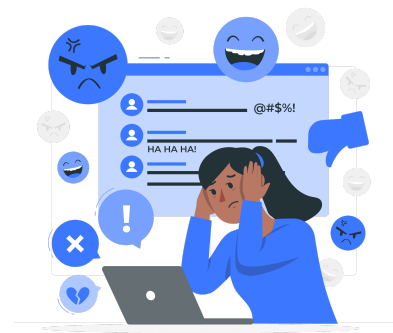
Qué es el ciberacoso

El ciberacoso consiste en acosar, amenazar, humillar, vengar o molestar de forma intencional y repetida a otros menores mediante el uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC).

Dónde se produce el ciberacoso: TIC

Se produce a través de dispositivos electrónicos como smartphones, tabletas, ordenadores, videoconsolas, etc. Los medios más comunes son:

- Llamadas.
- Mensajes de WhatsApp.
- Redes sociales.
- Correo electrónico.
- Chats/foros/webs.
- Juegos en línea.



Diferencias entre ciberacoso escolar y acoso escolar *offline*

Las principales diferencias con el acoso que se produce en los centros educativos (*offline*) es que el ciberacoso no requiere de un contacto directo, por lo que:

- Los acosadores pueden ser anónimos.
- El acoso dura 24 horas, 7 días a la semana.
- La percepción del daño causado es menor.
- El ciberacoso tiene un componente de invencibilidad y viralidad importantes que lo hacen aún más dañino para las víctimas.

Al darse fuera de un lugar físico, al contrario que el acoso escolar, no tiene límites de influencia

Qué tipo de ataques se realizan

Además, existen diferentes tipos de ciberacoso, dependiendo de su intensidad, intencionalidad y ejecución:

- Directos: insultos, amenazas y acciones dirigidas contra otro menor.
- Públicos: rumores, blogs, publicaciones vejatorias sobre otro menor.
- De terceros: suplantación de identidad, perfiles falsos, todo ello para hacer que otros ataquen al acosado.



Consecuencias del ciberacoso

El ciberacoso produce en la víctima consecuencias indeseadas, tanto físicas como emocionales, que pueden afectar profundamente a su vida:

- Cambios físicos y de tipo emocional: frecuentes dolencias, sentimiento de soledad, tristeza, ira, alteraciones del sueño y alimentación, estrés.
- Cambios en el entorno académico: baja el rendimiento escolar, falta de concentración y sin ganas de ir al colegio.
- Cambios de conducta y en las relaciones sociales: aislamiento social, apatía y problemas para relacionarse.

Por qué debe evitarse

Estas situaciones generan una enorme sensación de desprotección en la víctima. Además, se producen en edades en las que las víctimas son más vulnerables, ya que su madurez está en pleno desarrollo:

- Su socialización puede verse afectada.
- Aparición de complejos.
- Falta de autoestima.



OJO, es ciberacoso si...

Si sigues algunas de estas pautas o acciones es que estás cometiendo ciberacoso sobre otra persona. Siempre estás a tiempo de abandonar estas prácticas nocivas tanto para ti como para tus compañeros:

- Envías mensajes degradantes o vejatorios.
- Propagas rumores de forma intencionada para dañar a otros.
- Publicas fotos sin permiso o las manipulas.
- Distribuyes fotos de otros en zonas de uso privado como dormitorio, baño, etc.
- Creas webs, vídeos o perfiles en medios sociales donde te ríes de otros.
- Subes vídeos de terceras personas grabados sin autorización.



- Usas redes, chats, apps o juegos online para criticar o humillar a otros.



Es necesario prevenir conductas de riesgo en Internet como el ciberacoso y la violencia de género digital, para que la red sea un entorno seguro y saludable para todas y todos.

<https://www.youtube.com/watch?v=jdl6Rt6tsjo>

Prevención del ciberacoso

¿Qué debes hacer si te pasa?

Si eres víctima de ciberacoso, no lo dudes y sigue estas pautas. Cuanto antes te enfrentes al problema, antes podrás ponerle solución:

- Habla con quién te está molestando para que deje de hacerlo.
- No te culpes, ¡el otro se porta mal, no tú!
- Apóyate en tu grupo de amigos.
- No respondas a las provocaciones, ¡ignóralas!
- Usa la configuración de privacidad. Si te están molestando, ¡bloquealos!
- Cuéntaselo a un adulto, ¡ellos te pueden ayudar!
- ¡Guarda las pruebas! Las evidencias del ciberacoso.

No lo dudes, ¡denuncia!



¿Qué debes hacer si ves que alguien lo hace?

Ante todo ¡NO PARTICIPES! Si se trata de alguna amenaza, insulto, chantaje, suplantación, ¡avisa a un adulto!

Si recibes fotos, vídeos, etc. de otros en esta situación, ¡no los compartas! Tanto la identidad digital, como la real, están protegidas por ley.

Posibles medidas de prevención

- No seas ingenuo al navegar en la red.
- Legalmente, si eres menor de edad debes tener el consentimiento de tus padres para tener un perfil en una red social.
- Los perfiles han de ser seguros y privados.
- Sé responsable y piensa siempre antes de publicar.
- No publiques tus datos personales y privados.
- Accede a contenido adecuado para tu edad.
- Y, sobre todo, NO HABLES NI CONFÍES EN DESCONOCIDOS.

Uso correcto del móvil e Internet

Aplicaciones del móvil e Internet

El móvil, las redes sociales e Internet son herramientas muy potentes, a las que se les pueden dar muchos usos positivos:

- Un medio para mantenerse en contacto con amigos/as y familiares
- Un medio de información
- Un lugar de ocio
- Un sitio donde aprender



Uso correcto del móvil e Internet

Sin embargo, tienes que establecer unas reglas básicas de uso de internet para evitar futuros problemas. Algunas recomendaciones básicas podrían ser:

- Revisa las opciones de "Seguridad y Privacidad" de tus dispositivos.
- No le des tus datos personales a nadie.
- Usa contraseñas seguras.
- Ten contacto sólo con amigos y gente que te quiere.
- Sé educado, ¡siempre se pueden decir las cosas de forma que no hieran a los demás!

Uso incorrecto del móvil e Internet

Un mal uso de las tecnologías tiene consecuencias de las que a veces no somos conscientes:

Comunicado de prensa

Día para un Internet más seguro: UNICEF pide que se tomen medidas conjuntas para evitar el acoso y la intimidación que sufre el 70% de los jóvenes conectados mundialmente

Treinta años después de la aprobación de la Convención sobre los Derechos del Niño y la creación de la World Wide Web, ha llegado la hora de centrarse de nuevo en los derechos digitales de los niños

04 Febrero 2019

SEZ PROGRAMAS Y PODCAST EMISORAS Madrid 17° / 4°

15 DE MARZO DE 2021 ACTUALIZADO A LAS 17:51 CET

SOCIEDAD

CIBERACOSO

Casi el 60% de las niñas y adolescentes son acosadas en las redes sociales

- Desde los 8 años las chicas se enfrentan a experiencias de acoso que son más frecuentes en la edad adolescente
- En la mayoría de los casos, el acosador es alguien conocido

La Voz de Galicia

Uno de cada cuatro adolescentes sufre ciberacoso de su pareja

La investigación que lo demuestra contó con la participación de 341 jóvenes de entre 13 y 18 años

Testimonio

Si sufres violencia o ciberviolencia, denuncia. Es más, si tienes dudas de si estás sufriendo ciberacoso o violencia de algún tipo pregunta: "Si nadie te educa en que eso es acoso, ¿te parece un comportamiento normal?". Eso mismo se preguntó Ana, de 21 años. A los 16 empezó a darse cuenta de lo que era el acoso.

A veces se nos escapa qué es acoso o ciberviolencia por desconocimiento. Uno de los principales problemas es no reconocerlo cuando ocurre.

Conclusiones

- Las tecnologías son herramientas, no causas.
- Actúa con igualdad.
- Presta atención a la violencia en la red.
- Ten una actitud positiva en redes sociales.
- Vigila tu privacidad y lo que publicas.
- Somos iguales, disfrutemos de la Red.
- No te calles, ¡entre todxs podemos pararlo!
- El cambio está en nuestras manos



5 Consejos para una vida digital sana

Cada vez pasamos más tiempo en **#internet** y las **#RedesSociales**, por lo que cuidar nuestra salud digital es muy importante para nuestra salud física y mental.

Desde **#ParaPiensaConéctate** te damos 5 tips para mejorar tu **#BienestarDigital**:

- 📄 Cuida la información que publicas: lo que subes a internet se queda en internet
- 🛡️ Protege tus redes sociales: configura los ajustes de privacidad
- 😊 Sé real: muéstrate una imagen sana y positiva.
- ✖️ Desconecta de la pantalla: da un paseo, haz planes al aire libre... ¡Hay vida ahí fuera!
- 👤 Evita los comentarios negativos y potencia los positivos: empatiza, piensa que detrás de cada pantalla siempre hay una persona como tú.



<https://youtu.be/1cl3wN6GZv8?feature=shared>