



Guía para la prevención del acoso escolar y el ciberacoso



Guía para la prevención del acoso escolar y el ciberacoso

1ª edición 2023

Financiada por:



Autoras

Estefanía Estévez López

Universidad Miguel Hernández de Elche

Elizabeth Cañas Pardo

Universidad de Alicante

Diseño y maquetación

Beatriz García Blasco

ISBN: 978-84-09-52482-2



© Acción Familiar

Príncipe de Vergara, 128

Esc. Dcha. 1º (Entrepantana) – 28002 Madrid

www.accionfamiliar.org

Las opiniones vertidas en este documento no son necesariamente las de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas o las del Ministerio de Sanidad

Esta Guía se fundamenta en las colaboraciones académicas y los resultados obtenidos en el marco del Proyecto Nacional Acoso y ciberacoso entre iguales: de la regulación emocional a la ideación suicida (Ref. PID2019-109442RB-I00), siendo las investigadoras principales la Dra. Estefanía Estévez de la Universidad Miguel Hernández de Elche, y la Dra. Teresa I. Jiménez de la Universidad de Zaragoza.

acci**nfamiliar**

Índice

Presentación de la guía	7
Bloque I. El acoso en el contexto escolar	11
¿Qué es el acoso escolar? Mitos y realidades	12
Tipos de acoso entre iguales	17
La dinámica del acoso escolar	19
Los protagonistas y los espectadores	21
Consecuencias del acoso escolar	23
Factores de riesgo y protección	27
¿Qué se puede hacer desde la familia?	32
¿Qué se puede hacer desde la escuela?	34
Actividades para educadores	39
Bloque II. El acoso en el contexto digital	69
Uso de nuevas tecnologías en la adolescencia	70
Ciberacoso y violencia digital	74
Tipos de ciberacoso	77
Otras formas de ciberacoso	81
Señales que alertan de peligro en la red	87
¿Qué se puede hacer desde la familia y la escuela?	90
Actividades para educadores	93
Bloque III. Recursos para aprender más	119
Bibliografía básica recomendada	121
Webgrafía de interés	127
Libros para familias y educadores	132
Lecturas para niños/as y jóvenes	135
Recursos audiovisuales y películas	137

PRE SEN TA CIÓN de la guía

Las relaciones y las experiencias que viven los niños, niñas y adolescentes en sus entornos sociales más inmediatos como la familia y la escuela son clave para su desarrollo psicológico, emocional, cognitivo y social.

En ambos contextos, familiar y escolar, surgirán conflictos inherentes a las relaciones humanas entre padres, madres e hijos/as, estudiantes y adultos/as del entorno educativo, que en su proceso de resolución ayudarán a fraguar relaciones más empoderadas y compromisos más maduros si estos conflictos se afrontan de manera constructiva, o bien devendrán en ambientes

inseguros y desajustes emocionales y comportamentales si no somos capaces de abordar los problemas de un modo adaptativo en casa, en el colegio o instituto.

La sensibilización cada vez mayor de la sociedad en general y los medios de comunicación ante ciertos hechos que implican situaciones graves de comportamiento y convivencia, como casos de acoso entre menores de edad en los centros educativos o a través de TICOS (Tecnologías de la Información, la Comunicación y el Ocio), está fomentando la elaboración de recursos de apoyo para educadores/as y formadores/as que les ayuden en su labor educativa a través de programas y herramientas diversas de prevención y de resolución de conflictos.

El informe de la UNESCO (2019) "Behind the numbers: Ending school violence and bullying", en castellano **"Detrás de los números: Poner fin a la violencia y el acoso escolares"**, confirma que los actos de acoso y violencia en la escuela son problemas de gran impacto internacional que todavía

requieren de mayores avances preventivos en numerosos países. Y, por otra parte, la exposición del alumnado perteneciente a la generación de “nativos digitales” al mundo virtual de las redes sociales y su inserción desde la infancia en el consumo de nuevas tecnologías, hace necesaria la extensión de los planes de prevención al uso de TICOS entre la población más joven. El Área de la Sociedad de la Información de la Comisión Europea viene alertando desde hace años de los problemas evidenciados por el uso inadecuado de los recursos digitales en la adolescencia, entre los que destaca especialmente el ciberacoso entre iguales.

Desde Acción Familiar creemos que la labor de los padres, madres, profesorado, formadores/as y monitores/as de juventud y educadores/as en general, es primordial en la prevención de los riesgos en este ámbito. Su labor socializadora ha de implicar la enseñanza de estrategias de resolución positiva del conflicto, habilidades sociales como la capacidad empática y la negociación, así como el uso y consumo responsable de Internet. Sin embargo, en ocasiones es el personal educativo el que

necesita de apoyo y recursos para garantizar una mejor prevención y educación de los y las menores de edad.

Esta Guía nace con el propósito de **ser una herramienta para la comunidad educativa**, ofreciendo información sobre las problemáticas del acoso en el contexto escolar y en el contexto digital entre iguales, y proporcionando actividades de refuerzo para implementar con los y las jóvenes. El objetivo general de esta guía es intentar responder algunas de las preguntas que padres y madres, docentes y formadores/as, podemos tener acerca del acoso escolar y del ciberacoso, ofrecer información básica que necesitamos saber para comprender mejor estas problemáticas y saber orientar mejor las acciones preventivas que queramos desarrollar desde la familia, la escuela o centros de formación con jóvenes.

La Guía se organiza en torno a 3 bloques. El Bloque I se centra en el acoso en el contexto escolar. En este bloque definimos qué es el acoso escolar, algunos mitos y realidades, presentamos los tipos de acoso entre iguales que existen, y la dinámica del



acoso escolar identificando las principales características de los/as protagonistas implicados incluyendo a los/as espectadores/as, y destacamos indicadores, señales y consecuencias derivadas de los casos de victimización, así como algunos apuntes sobre prevención y actuaciones que se pueden hacer desde la familia y la escuela.

El Bloque II se centra en el acoso en el contexto digital. Este bloque comienza con una presentación sobre el uso de nuevas tecnologías en menores de edad, para continuar concretando de qué hablamos cuando usamos el término ciberacoso entre

El objetivo es intentar responder algunas preguntas que padres y madres, docentes y formadores/as, podemos tener acerca del acoso escolar y el ciberacoso

iguales, **diferenciamos los tipos de acoso digital, ofrecemos algunas pautas para detectarlo y prevenirlo**, y destacamos una serie de buenas prácticas digitales y consejos básicos que se pueden hacer desde la familia y la escuela.

Los Bloques I y II incluyen una serie de actividades que pueden orientar a educadores y educadoras a trabajar la reflexión sobre estas temáticas con menores de edad, sobre todo en edades escolares adolescentes.

Finalmente, el Bloque III de la Guía incorpora un listado de recursos externos: una bibliografía básica

recomendada, una webgrafía de interés que incluye webs institucionales y otros enlaces recomendados, así como algunos títulos destacables para lecturas en familia con niños, niñas y jóvenes en general.

Esperamos que esta Guía sea de su agrado y le ofrezca la oportunidad de profundizar en estas temáticas tan relevantes en nuestro contexto actual y, sobre todo, que **le ayude en una labor mediadora en la formación con jóvenes.**

BLOQUE I

El acoso en el contexto escolar



¿Qué es el acoso escolar?

Mitos y realidades

Los centros educativos son escenarios fundamentales para el desarrollo psicológico, emocional y social de niños, niñas y adolescentes. De hecho, además del contexto familiar, es precisamente la escuela el lugar donde transcurren la mayor parte de su tiempo aprendiendo e interactuando con otros iguales y profesorado.

Como en todo contexto de interacción social, es normal y habitual que surjan desavenencias y problemas a afrontar, tanto entre compañeros y compañeras como entre alumnado y profesorado. Los conflictos que surgen a diario a nivel de aula, patio y

colegio, se resuelven de modo consensuado, ágil y positivamente en la mayor parte de ocasiones, activando los recursos docentes e institucionales, así como los propios de la resolución de conflictos entre compañeros/as de clase.

Sin embargo, **existen conflictos cuya resolución requiere de una intervención especial** por su propia naturaleza y las características de la situación y los/as protagonistas, como son los casos de acoso escolar o bullying.

Una situación de acoso escolar supone un hecho de maltrato entre iguales. Uno de los principales investigadores sobre el bullying fue Dan Olweus, que hace tres décadas, en los años 80, definió por vez primera el acoso escolar como “una conducta de persecución física y/o psicológica que realiza un/a alumno/a contra otro/a, al que elige como víctima de repetidos ataques.

Esta acción, negativa e intencionada, sitúa a la víctima en una posición de la que difícilmente puede salir por sus propios medios.” Esta acción de persecución **instala una**

relación de dominio-sumisión que esclaviza la vida emocional, social y académica de la persona victimizada.

Cuando hablamos de acoso escolar, por tanto, nos estamos refiriendo a casos que implican estas características:

CARACTERÍSTICAS DEL ACOSO ESCOLAR

- 1.** Uno o varios compañeros/as de clase o instituto ejercen violencia hacia otra persona que **ha sido elegida deliberadamente**.
- 2.** El comportamiento violento es reiterado y persistente en el tiempo. No se trata de un conflicto aislado, sino de un **maltrato repetido y sistemático**.
- 3.** El agresor, la agresora o agresores/as **atacan con intencionalidad**. Su objetivo es dañar a la víctima, intimidarla, tiranizarla, amenazarla y someterla.
- 4.** La persona elegida como víctima está indefensa y se siente : **no puede o no sabe defenderse**. No dispone de los recursos para afrontar la situación.
- 5.** Se trata, por tanto, de una **relación abusiva de poder y dominio**, pues las fuerzas en los roles de agresor/a y víctima están desequilibradas. Este desequilibrio puede ser real o ser una percepción subjetiva por parte de la víctima.

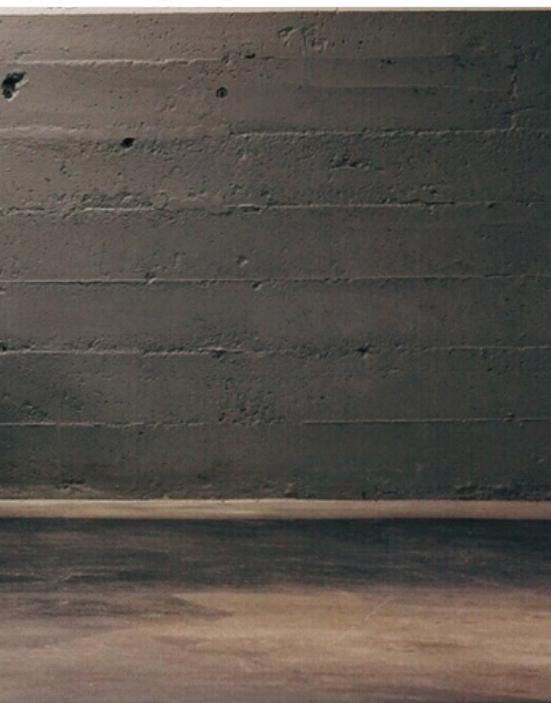




Conviene destacar también **algunas ideas erróneas o mitos alrededor del bullying.**

Existen concepciones erróneas sobre el maltrato entre iguales y la comprensión del fenómeno que dificultan las actuaciones necesarias para prevenir o intervenir en este tipo de situaciones. Si bien la mayoría de estas ideas se van superando poco a poco en nuestra sociedad, gracias a la mayor formación de los/as educadores/as y a los programas de sensibilización, es importante recordarlas y tenerlas presentes.

Por ejemplo, hay que tener en cuenta que existen otros conflictos en el contexto escolar que, si bien tienen una relevancia y seriedad importantes porque implican violencia y, por tanto, requieren igualmente una gestión inmediata por parte de la comunidad educativa, no pueden considerarse casos de acoso escolar, como las peleas aisladas o los actos de vandalismo. Los casos de acoso escolar tienen las particularidades que hemos descrito con anterioridad e implican una persistencia temporal.



Debemos desterrar la idea de que el acoso puede resolverse por sí mismo sin mediación, considerándolo “cosas de niños”

También debemos desterrar la idea de que el acoso puede resolverse por sí mismo sin mediación de los/as educadores/as, considerándolo “cosas de niños/as”, pues muy al contrario, **estos hechos pueden comportar graves problemas de salud** física y mental, como cuadros de ansiedad y depresión que en última instancia devienen en algunos/as adolescentes en autolesiones e ideación suicida.

Estos comportamientos **no pueden considerarse como bromas o como modas**. Si bien el problema ha adquirido una visibilidad notoria por la mayor concienciación de la población y por su mayor difusión en los medios de comunicación, los estudios apuntan que esta problemática ha existido siempre. Otro error es, precisamente, considerar que, puesto que ha existido siempre y “no ha pasado nada”, se puede ignorar y dejar que los/as implicados/as lo resuelvan por sí solos/as.

Otros mitos e ideas erróneas se relacionan con el perfil de las víctimas. **En ocasiones las víctimas reciben lo que se denomina una doble victimización**, al ser señaladas como las causantes y

provocadoras de la situación de acoso. El “se lo merecía” es un grave error.

No podemos justificar estas actitudes ni minimizar en ningún caso los comportamientos violentos. En paralelo a esta idea, un peligroso mito implica considerar que la situación de acoso puede ser incluso beneficiosa para la víctima para que “se curta” y “se espabile” porque este tipo de cosas “fortalecen el carácter”.

Lejos de fortalecer nada, el acoso escolar mina a los niños, niñas y adolescentes maltratados generando consecuencias negativas e incluso devastadoras.

Otro mito es considerar que se trata de un problema minoritario hacia personas débiles, o que sólo acontece entre chicos. No es así. El acoso escolar puede afectar a cualquier persona en cualquier centro educativo, tiene una prevalencia relevante en

aumento, se puede detectar en cualquier curso educativo, si bien es más frecuente en la educación secundaria, e implica tanto a chicos como a chicas en todas sus manifestaciones posibles.

Hay que desterrar el estereotipo del agresor como un chico fuerte, procedente de una familia desestructurada, y que solo ataca a los compañeros/as más estudiosos/as: lo cierto es que no existe un único perfil concreto y exclusivo entre los *bullies*. Como tampoco hay un perfil de escuela.

El maltrato **puede producirse en todas las escuelas, no puede asociarse exclusivamente con ciertas áreas y poblaciones**, pues esta exclusión puede implicar que algunos centros decidan no aplicar programas de prevención aludiendo que en esos centros no existe el problema. Esta posición aumenta el riesgo de aparición de nuevos casos y de perpetuación de los existentes.

Tipos de acoso entre iguales

El tipo de comportamiento violento que el agresor/a ejerce hacia su víctima, se puede clasificar o tipificar en cuatro categorías principales que implican agresiones de tipo físico, verbal, social y sexual. Es importante destacar que en la mayoría de ocasiones pueden estar presentes a la vez varios tipos de violencia hacia la misma víctima. Además, a esta clasificación **podríamos añadir la categoría de violencia digital**, que, por tener unas características propias, abordaremos en profundidad en el Bloque II de la guía.

TIPOS DE VIOLENCIA

1. Agresiones físicas. El objetivo de estas agresiones es dañar la integridad física de la víctima. Se incluyen aquí las bofetadas, golpes, patadas, pellizcos, empujones, arañazos, clavar objetos, así como el daño o robo de los enseres de la víctima.

2. Agresiones verbales. El propósito es amenazar, infravalorar y atacar la autoestima e integridad psicológica de la víctima. En esta categoría se incluyen los insultos, amenazas, chantajes, intimidaciones, uso de motes despectivos, las burlas y los menosprecios en público.





3. Agresiones sociales. Su objetivo es dañar el contexto de relaciones sociales de la víctima para aislarla y marginarla. Incluyen comportamientos como la exclusión de un grupo en clase o en el patio, la ruptura de la comunicación con la víctima y con su red social, la distorsión de la imagen de la víctima acentuando aspectos negativos frente al grupo, las difamaciones y difusión de rumores falsos, así como y la manipulación y coacción hacia compañeros/as para que aparten a la víctima.

4. Agresiones sexuales. El propósito es someter a la víctima poniendo en riesgo su seguridad física y sexual, a través de acciones que implican tocamientos no consentidos, intimidaciones físicas y el uso de frases obscenas hacia la víctima.

Es importante destacar que todas las manifestaciones de maltrato entre iguales, desde las más directas hasta las más soterradas, como la violencia por exclusión

social, han mostrado ejercer un impacto dañino en el bienestar psicológico de la persona agredida.

La dinámica del acoso escolar

El acoso escolar no debe ser entendido como una situación en la que únicamente hay dos “actores” implicados (agresor/a y víctima), puesto que se trata de un fenómeno grupal e interpersonal en cuyo abordaje y resolución debe incluirse al resto de alumnado. Así, en la dinámica del acoso entre iguales **podemos identificar diferentes participantes con distintos roles:** por un lado, está la persona o personas que agreden y maltratan a un compañero/a, por otro lado, encontramos a la persona maltratada que puede adoptar el rol de víctima pasiva (reclirse y no reaccionar frente a la agresión) o activa (opta por defenderse), y finalmente existen una serie

de testigos, observadores/as o conocedores/as de la situación de acoso. A estos tres roles se les denomina el triángulo del acoso escolar.

Normalmente, **las situaciones de acoso son, de hecho, conocidas por el resto del alumnado.** El rol de los testigos es complejo y variado, pues algunos/as optan por defender a la víctima, otros/as por aplaudir el comportamiento del/la agresor/a, y otros/as por ignorar la situación como si no fuera con ellos. A menudo estos últimos son compañeros/as que no justifican el maltrato, pero que tienen miedo a las posibles represalias de su “chivatazo”. Sin embargo, **este silencio es un gran aliado** de los/as agresores/as y una forma de perpetuar el maltrato. A este hecho se le conoce como la ley del silencio.

También dentro de la dinámica del acoso encontramos la necesidad de los/as agresores/as de sentir poder y dominio sobre los demás, en este caso sobre una víctima a la que gusta someter, con el propósito final de conseguir reconocimiento social y una fama determinada dentro del grupo de clase o instituto. Por ello, las



agresiones se realizan ante una audiencia de iguales y responden a la necesidad de protagonismo del bully.

El papel que juega esta audiencia en la dinámica social del acoso escolar es clave y fundamental, puesto que ya sea de forma activa

o pasiva, **el/la testigo** que guarda silencio y no defiende ni comunica la situación, **está encubriendo y, por tanto, fomentando el acoso.** De ahí que cualquier propuesta de prevención e intervención ha de considerar la inestimable ayuda y colaboración de los/as observadores/as.

Los protagonistas y los espectadores

En **el triángulo del acoso escolar** encontramos una víctima que suele ser un/a niño, niña o adolescente inseguro/a y con baja autoestima social, lo que agrava su situación y hace que resulte sumamente complejo, en ocasiones imposible, que pueda encauzar la situación por sí mismo/a. El hecho de no poder afrontar la situación con fuerza y recursos hace que **termine sintiendo una gran tristeza, sintomatología depresiva** y un profundo sentimiento de soledad.

Normalmente carecen de las habilidades sociales necesarias para pedir ayuda a otros/as

compañeros/as o adultos/as y se sumergen en un silencio donde se estancan en muchas ocasiones, perpetuando la situación durante meses o incluso varios cursos académicos. Este silencio responde también a sus **sentimientos de vergüenza, del miedo al qué dirán, de que la burla se pueda extender** si se desvela su situación. Es en pocas ocasiones que la víctima reacciona activamente defendiéndose, y lo hará solamente si siente que obtendrá el refuerzo y apoyo de algunos de sus compañeros/as tras rebelarse por la injusticia que está sufriendo.

En definitiva, se trata de chicos y chicas que normalmente muestran timidez e introversión, con dificultades para comunicarse y pocas habilidades sociales, con pocos amigos y amigas, sensibles y muchas veces responsables y buenos estudiantes, o por el contrario con dificultades de aprendizaje. A veces destacan por alguna característica física o pertenecen a grupos de mayor vulnerabilidad, como alumnado con alguna discapacidad, con altas capacidades, con una determinada orientación sexual, con rasgos étnicos particulares o de origen extranjero.

Por otro lado, la persona que agrede suele ser niño, niña o un/a adolescente que, con carácter general, mostrará un talante agresivo en sus interacciones, así como dificultades para controlar sus impulsos, incapacidad para ponerse en el lugar de los demás y de sentir remordimientos o culpa por las consecuencias que sus actos tienen en la persona que victimiza. El/la agresor/a ha demostrado tener **capacidad de manipulación, suele despreciar las normas establecidas,** justificar la violencia y adoptar un carácter desafiante.

Además, estos alumnos y alumnas, en ocasiones adquieren cierto estatus popular en clase o en el instituto, un aspecto que valoran muy positivamente y ayuda a que se mantenga su comportamiento en el tiempo y a situarse en una posición de ventaja social respecto de la víctima. Esta situación se agrava si el alumnado y el profesorado conocedor de la situación tiende a minimizar las agresiones.

Como hemos comentado, a los/as agresores/as **les gusta actuar frente a una audiencia,** y gracias a este hecho logran o mantienen su fama y poder, ganan popularidad

y se sienten intocables. Mostrando sus abusos frente al grupo **consiguen en ocasiones prestigio social,** aunque en otros casos alimentan un liderazgo de carácter negativo con la antipatía de ciertos compañeros/as.

Estos/as testigos juegan un papel fundamental en la dinámica del acoso y pueden adoptar estos roles: ser activos/as apoyando al agresor, ser activos/as apoyando a la víctima, o ser pasivos/as observando sin impedir la agresión. Sin duda, la respuesta más efectiva para cesar el maltrato se da cuando los/as testigos muestran rechazo hacia los bullies y protección y apoyo a las víctimas.

Por ello, entre los programas más eficaces para la prevención del acoso entre iguales se encuentran aquellos que dan **prioridad al trabajo de sensibilización de la comunidad educativa en general y al empoderamiento de los/as observadores/as** conocedores/as de las situaciones de acoso. La idea principal es que todos/as somos responsables.

Conse- cuencias del acoso escolar

Si bien el acoso escolar afecta principalmente al alumno o alumna que sufre las agresiones reiteradas de sus compañeros/as, **las consecuencias negativas del acoso van más allá**. El acoso escolar afecta también al alumnado que observa estas situaciones y que teme ser un objetivo futuro de los/as agresores/as, a los/as propios/as agresores/as que se envalentonan frente a su grupo y que asumen un comportamiento cada vez más problemático, y al clima socioemocional del aula donde conviven profesorado y alumnado.

Así, la existencia de estas situaciones provocará efectos negativos en toda la comunidad educativa.

La violencia en centros escolares perjudica las relaciones sociales, tanto entre alumnos/as como entre alumnado y profesorado, **desmoralizan y desmotivan, obligan a focalizar la atención en las medidas a tomar** en lugar de poder continuar con armonía con el objetivo de la enseñanza. La violencia genera también un clima escolar negativo, que se traduce en una mayor preocupación de todos y todas por gestionar la situación para recuperar el bienestar y la normalidad cuanto antes. Pensemos que las situaciones de acoso implican un ataque directo a los valores democráticos de la escuela, a los valores de igualdad, tolerancia y paz, desarrollando miedo y conflicto, aspectos incompatibles con los objetivos educativos y de enseñanza en un contexto de respeto mutuo y diálogo.

CONSECUENCIAS EN LAS VÍCTIMAS

Para la víctima, el acoso escolar supone una situación sumamente estresante y que repercute de forma muy negativa en su bienestar psicológico general. Aunque las consecuencias del acoso van a depender de la duración y la intensidad del mismo, **las víctimas suelen expresar siempre sin excepción sentimientos** de soledad, ansiedad, síntomas depresivos, baja autoestima, descenso en el rendimiento académico, sentimientos de infelicidad, problemas de insomnio y otras quejas somáticas (como dolores de cabeza, dolor de estómago, náuseas o vómitos), rechazo a asistir a la escuela y, en los casos más graves, ideas acerca del suicidio. No olvidemos que **las víctimas viven con miedo**: con miedo a que la agresión se agrave y con miedo a represalias por las amenazas que pueden estar recibiendo por parte de su agresor/a o agresores/as si desvelan su situación y señalan al culpable.

Algunas de estas consecuencias, como los problemas de ansiedad y los síntomas depresivos, pueden mantenerse incluso años después de haber sufrido el acoso, y para algunas víctimas puede ser necesaria la ayuda y el apoyo de profesionales para superar esta situación.

Para padres, madres y profesorado, **observar cambios repentinos en la víctima**, como, por ejemplo, miedo a ir al colegio, problemas de ansiedad o insomnio, dolores de estómago o dificultades de concentración, falta de energía o incapacidad para concentrarse, pueden ser señales a partir de las cuales preguntarles si están inmersos en algún problema en la escuela.

Ante estos síntomas, es necesario indagar qué los provoca, preguntar al niño/niña o adolescente **qué es lo que le preocupa o qué situación está viviendo** que deviene en el estrés que siente. Como es lógico, cuanto antes se detecte el problema, antes se podrá también



buscar una solución y evitar que las consecuencias en las víctimas sean más graves. Además, la **detección de una situación de acoso escolar activará automáticamente los protocolos** establecidos en educación para intervenir en cada caso.



CONSECUENCIAS EN LOS/AS ESPECTADORES/AS



En el caso de los/as espectadores/as, el hecho de conocer estas situaciones también puede generar en los/as testigos **sentimientos de culpabilidad en caso de no ayudar a la víctima**, o de vulnerabilidad en caso de ayudar y temer la represalia de ser también victimizados por su defensa explícita.

Otros/as espectadores/as que son más indiferentes al sufrimiento de la persona victimizada o que sienten que no pueden hacer nada por mejorar las situaciones injustas pueden, sin embargo, **reforzar posturas individualistas y egoístas, mostrar una creciente insensibilidad** hacia la violencia, y fomentar la falta de solidaridad ante los problemas del resto.

CONSECUENCIAS EN LOS/AS AGRESORES/AS



En los/as agresores/as existe el **peligro de que decidan generalizar su comportamiento violento** en otros contextos y de perpetuarlo como hábito en su vida, al haber asociado la conducta agresiva con la obtención rápida y eficaz de lo que desean, ya sea prestigio, poder, fama o liderazgo. Esto conlleva necesariamente el establecimiento de relaciones de **carácter problemático no sólo en la escuela sino también en la familia**, y en otros contextos de interacción.

También pueden agravarse aspectos como la falta de control de impulsos, el carácter autoritario e impositivo, y el uso de la fuerza y la amenaza, así como la merma de la capacidad empática, la pérdida de interés en los estudios y, en casos más extremos, la posibilidad de presentar conductas delictivas en la adultez.

De hecho, **algunos de estos comportamientos pueden implicar responsabilidades civiles y penales**, pues determinadas manifestaciones del acoso escolar son constitutivas de delito de lesiones, delitos contra la libertad por amenazas o coacciones, y delitos contra el honor. Cuando el/la autor/a del delito es menor de edad se aplica la ley reguladora de la responsabilidad penal de los/as menores, que exige en nuestro país la responsabilidad de las personas mayores de catorce años y menores de dieciocho por la comisión de hechos tipificados como delitos o faltas en el Código Penal.

Factores de riesgo y protección

Como acabamos de exponer, **el acoso escolar afecta a todos y todas**: a las víctimas, a los/as agresores/as y a los/as espectadores/as, al alumnado, al profesorado y a las familias. De un modo directo o indirecto, influye en las relaciones sociales que se establecen en el contexto escolar, en los valores de convivencia que aprende el alumnado, y en tipo de ambiente escolar más o menos positivo en el que se lleva a cabo la labor educativa en el aula.

Es por esto que podemos identificar igualmente factores de riesgo en los contextos mencionados que ayudan a explicar por qué se desarrollan

estos comportamientos tan desadaptativos y por qué se mantienen en el tiempo.

Las explicaciones al acoso escolar no son sencillas, pues a veces se suman y combinan diferentes causas para crear unas determinadas condiciones que pueden aumentar la probabilidad de que se desarrollen situaciones de violencia.

Ningún factor por sí mismo puede explicar todos los casos de acoso escolar, y es frecuente que tengamos que considerar la combinación de características personales del alumnado junto con problemas de integración escolar y dificultades en el entorno familiar como elementos explicativos del acoso entre iguales.

Así, un **análisis completo de esta problemática** requiere que tengamos en cuenta y analicemos factores tanto sociales (como el uso de TICs que explicamos en el Bloque II), como familiares y escolares que han sido vinculados al acoso escolar. Entender estos factores, y el modo en que se relacionan entre sí, es un paso fundamental para poder prevenirlo.

6.1. Factores familiares

El ambiente familiar en el que crecen y se desarrollan los niños y niñas es fundamental para su óptimo desarrollo en todos los niveles. Una de las influencias más importantes se produce a través del **tipo de valores y actitudes** que los padres y madres transmiten a sus hijos e hijas, así como la manera en que lo hacen (un proceso al que denominamos socialización).

La utilización de **pautas de crianza o de socialización demasiado autoritarias, o demasiado permisivas**, la inexistencia de normas y límites o un alto grado de negligencia en el cuidado de los hijos/as, son elementos relacionados con un peor funcionamiento familiar en general, así como con problemas emocionales y de comportamiento en los niños/as en particular.

Para un adecuado desarrollo, los hijos/as necesitan unas normas claras en un ambiente afectivo, pues cuando estas normas son demasiado rígidas, o bien inexistentes, su comportamiento puede tornarse desajustado y problemático.

El grado de afecto y apoyo que se muestra a los hijos/as es otro aspecto clave para su buen desarrollo evolutivo. En las familias en las que los hijos/as no perciben el afecto y apoyo que esperan de sus padres y madres, sino que al contrario, obtienen muestras de indiferencia ante sus intereses y preocupaciones, es más probable que en la etapa infantil y, sobre todo, adolescente, se desarrollen más dificultades de adaptación al entorno, más malestar emocional y la aparición de conductas de riesgo como el consumo de sustancias, la adicción a nuevas tecnologías, el comportamiento antisocial, o la inclusión en grupos de amistades que practican estas conductas.

La existencia de conflictos frecuentes, no sólo entre progenitores e hijos/as, sino también entre la pareja, es otro elemento muy relevante que incide en las actitudes y comportamientos de los/as hijos/as en relación con la violencia.

Esta influencia negativa se produce cuando los/as hijos/as observan un uso de la violencia en el seno familiar, ya sea física o verbal, que se justifica y se elige como forma de reacción habitual

y como medio para resolver los conflictos: los /as niños/as pueden llegar a interiorizar la agresión como el medio normativo para lidiar situaciones con los demás. Así, los **insultos, portazos, los gritos u otras formas de agresión** que los/as hijos/as observan en el contexto familiar pueden reproducirse después en el contexto escolar para afrontar situaciones con compañeros/as o profesorado.

También en algunos casos, las **dificultades de adaptación de los/as hijos/as** tienen que ver con problemáticas de los propios padres y madres que configuran entornos familiares poco saludables para el buen desarrollo de sus niños/as, como por ejemplo el consumo de sustancias en los progenitores, problemas

La influencia negativa se produce cuando los hijos/as observan un uso de la violencia en el seno familiar ya sea física o verbal

psicológicos como la depresión, que dificultan poder ejercer el rol parental adecuadamente, o problemas de comportamiento en los propios padres y madres como el uso de la violencia al que aludíamos en el párrafo anterior.

Todos estos factores incrementan el riesgo de que los/as hijos/as se impliquen en conductas problemáticas entre las que se encuentran agresiones entre iguales o casos de acoso escolar.

6.2. Factores escolares

El ambiente que se genera en el contexto del aula a partir de las relaciones en el grupo es parte esencial para determinar el comportamiento del alumnado, y este ambiente dependerá en buena medida de la **percepción que tengan los propios estudiantes sobre los valores que predominan en el centro educativo**, sobre las normas y el estilo docente del profesorado, sobre la importancia que se concede al bienestar del alumnado, la aceptación y respeto mutuo, frente al fomento de valores competitivos e individualistas o la tolerancia de ciertas formas de agresión.



Los ambientes negativos, la falta de compañerismo en las aulas, y la gestión inadecuada de los conflictos, aumentan la probabilidad de que los niños, niñas y adolescentes escolarizados se aislen y sufran rechazo social, haciendo más fácil que se conviertan en diana de abusos. Como hemos comentado, los/as acosadores/as **suelen elegir a las víctimas de sus agresiones** entre aquellos alumnos y alumnas que tienen menor número de amistades y a los que es menos probable que el resto de compañeros/as defiendan de las agresiones.

Por lo tanto, las **situaciones de aislamiento y rechazo social son un factor de riesgo** importante para el acoso escolar y, en consecuencia, una forma de prevenirlo desde el contexto escolar será favorecer la integración social de todo el alumnado.

También la **relación entre alumnado y profesorado** es fundamental. Los/as docentes son adultos/as de referencia para su alumnado, y el grado en que las víctimas decidirán contar la situación en que se ven inmersas, dependerá en gran proporción del

nivel de cercanía y percepción de apoyo y comprensión que les manifiesten las figuras de protección en la escuela, como son los profesores y profesoras y los orientadores/as, entre otros. La prevención comienza cuando el alumnado **se sienta acogido y protegido en el contexto escolar**, tanto por sus compañeros/as (no olvidemos el papel tan relevante que desempeñan los testigos) como por sus profesores/as.

La concienciación sobre la importancia de un clima de relaciones positivo, el desarrollo de competencias en el alumnado y la dotación de información a padres, madres, profesorado y alumnado sobre la necesidad de no tolerar ninguna forma de violencia entre compañeros/as **son elementos clave para reducir la incidencia del acoso escolar** y para mejorar el bienestar y el desarrollo positivo de los estudiantes. Cuando en el centro escolar no se concede a estos aspectos la suficiente importancia, el ambiente se deteriora y es más probable que surjan situaciones de abusos.

¿Qué se puede hacer desde la familia?

Desde la familia se asientan las bases esenciales del desarrollo de los/as hijos/as, la transmisión de valores, la concienciación social y las bases educativas para que nuestros/as niños y niñas sean adultos/as responsables. **En el seno familiar aprendemos sobre derechos y deberes**, sobre comportamiento socialmente aceptable y sobre respeto a la diversidad.

Por ello, cubrir las necesidades emocionales y psicológicas de los niños, niñas y adolescentes, en combinación con el establecimiento de normas razonadas, les ayudará a ir integrando un modo de estar en el mundo con responsabilidad

y conciencia empática, mayor tolerancia a la frustración y control de impulsos. Es necesario inculcarles desde la niñez la importancia del **compañerismo, la solidaridad, el apoyo, la ayuda, y la defensa asertiva** de sus derechos.

También es importante que nos preocupemos por conocer a los amigos y amigas de nuestros hijos e hijas para evitar que se integren en pandillas identificadas con la violencia. En este sentido, las familias somos también responsables de **acercar a los hijos e hijas hacia modelos sociales positivos y solidarios**, ofreciendo contextos de ocio saludables y constructivos donde se creen ambientes que prioricen los valores democráticos y de la equidad.

Padres y madres se encuentran, además, en una posición privilegiada desde la que estar **atentos a cualquier señal que nos alerte** de una posible victimización, como por ejemplo: falta de concentración y energía, pérdida de interés en los estudios e incluso en las actividades que le gustan, somatizaciones, o rechazo a ir a la escuela. Ante estas señales es recomendable



intentar mantener la calma y preguntar y **escuchar de forma activa al menor de edad sin emitir juicios** para evitar que se sienta incomprendido, dando credibilidad a lo que nos cuenta, disipando cualquier resquicio de culpa que pueda tener; dar apoyo y acompañamiento en todo momento y asegurarnos de que estamos entendiendo lo que nos quiere comunicar para buscar soluciones a todos los niveles.

Los niños y niñas han de comprender lo importante que es **que informen de una acción de acoso o maltrato**, y que sepan dónde dirigirse en búsqueda de ayuda en el centro escolar, un aspecto que se puede resaltar desde las familias. Padres y madres hemos de preguntar y conocer qué programas existen en el centro con respecto a la prevención en caso de acoso escolar y cuál es su política de actuación.

Asimismo, debemos colaborar estrechamente con el centro en caso de que nuestro hijo o hija esté involucrado en alguna acción de acoso escolar, independientemente del rol que esté jugando en el mismo.

Ante la sospecha de una situación de acoso, intervenir rápidamente es vital. La **buena comunicación entre la familia y la escuela** es parte esencial del proceso de comprensión y solución de lo que esté pasando.

Se deberá poner en conocimiento de la escuela la situación detectada en casa para que desde ambos contextos se ayude a clarificar la situación y se activen, en caso necesario, los protocolos acordados al caso. Es imprescindible mantener la seguridad del niño/a al tiempo que nos informamos de los recursos y servicios disponibles en el centro escolar y las actuaciones concretas a llevar a cabo.

¿Qué se puede hacer desde la escuela?

La colaboración y comunicación entre familias y profesorado resulta esencial para el adecuado desarrollo social de niños/as y adolescentes, y será también esencial ante un caso detectado de acoso escolar. **Aunque esta colaboración a veces es difícil y no está exenta de dificultades**, es importante centrarse en los puntos de conexión, más que en las divergencias.

El principal punto en común que comparten padres, madres y profesorado es su interés por el adecuado desarrollo y educación del hijo/a y alumno/a, y es importante ser conscientes de que ésta es una labor en la que se necesita la colaboración de ambos



pilares. Ambos deben “remar juntos” en la misma dirección. La existencia de **reuniones periódicas individuales programadas con cada familia** y su planteamiento como un objetivo del centro pueden favorecer esta colaboración. Es necesario crear una red en la que la comunidad educativa, las familias y el alumnado puedan trabajar conjuntamente para solucionar y prevenir cualquier situación de maltrato y abuso entre iguales.

Desde el centro escolar pueden realizarse actuaciones concretas encaminadas a la prevención del acoso escolar, al margen de todos los protocolos específicos de actuación ante



los casos detectados. Entre las **actuaciones preventivas** que más se han señalado en diversas investigaciones destacan la importancia de la concienciación sobre esta problemática y el desarrollo de actividades y programas específicos.

Estos programas se fundamentan en el desarrollo de actividades de concienciación del estilo de las presentadas en la presente guía, cuyo objetivo será la psicoeducación sobre la problemática de la violencia en las escuelas: debe existir una clara conciencia sobre el hecho de que el acoso escolar constituye **un grave problema que afecta a toda la comunidad educativa.**

Esta concienciación debe realizarse en dos sentidos. Por una parte, debe concienciarse de que todas las formas de violencia entre alumnos/as, y de violencia escolar en general, son perjudiciales y no deben ser toleradas en modo alguno.

En esta línea, resulta fundamental el desarrollo de **actuaciones encaminadas a mejorar la información sobre esta problemática y a fomentar la sensibilización** en el centro escolar sobre la tolerancia cero hacia cualquier forma de agresión. Conviene realizar reuniones con el alumnado para analizar las formas de violencia y para concienciarles sobre las consecuencias negativas

que todas las formas de agresión tienen.

Es conveniente fomentar su empatía emocional y su reflexión sobre el modo en que el acoso afecta a la víctima, haciendo hincapié en concienciar sobre las consecuencias negativas que algunas formas de acoso, a veces consideradas “menores”, como son **los insultos, los motes, la exclusión social o la difusión de rumores maliciosos**, tienen en el bienestar de la víctima. Los valores de la convivencia y la no tolerancia hacia ninguna forma de agresión son la clave.

En las escuelas, además, **se pueden organizar recursos concretos preventivos y de resolución de conflicto**, como

La mediación escolar pretende crear un clima de diálogo entre las partes en conflicto para encontrar una solución satisfactoria

la implementación de programas encaminados al desarrollo de habilidades y competencias sociales en el alumnado. El desarrollo de actividades y programas concretos dirigidos a potenciar los recursos personales y sociales de los/as alumnos/as tiene una repercusión clara y directa en la convivencia, en la calidad de la educación y en la satisfacción personal y profesional de los/as educadores/as.

Estos programas incluyen en algunos casos el **análisis de las distintas formas de violencia escolar y las estrategias necesarias para la resolución positiva de los conflictos**, y se ha demostrado que permiten mejorar las competencias sociales, las habilidades de comunicación, la capacidad de afrontamiento y la integración social y escolar del alumnado.

Otra posibilidad que ofrece grandes oportunidades de prevención e intervención es la creación de un equipo de mediación escolar.

La existencia de estos equipos, integrados por alumnado y profesorado, permite a los/as estudiantes recurrir a ellos en caso de existir un conflicto con

otro compañero/a, y generan una actitud y un clima positivo hacia la convivencia pacífica y hacia la resolución adecuada de los conflictos que incide positivamente en la reducción de los casos de acoso escolar.

Mediante la mediación escolar se pretende crear un clima de diálogo entre las partes en conflicto, con el fin de que sean capaces de encontrar, de común acuerdo, una solución satisfactoria para ambas partes.

El tiempo y esfuerzo dedicado a este tipo de iniciativas mejora sensiblemente la convivencia en el centro escolar y esto

repercute, a su vez, tanto en la calidad de vida y bienestar de alumnado, profesorado, padres y madres, como también en el propio aprendizaje curricular del alumnado al ser menor el número de conductas disruptivas y generarse climas de aprendizaje más positivos.







Actividades para educadores

Se presentan 6 actividades que invitan a la reflexión, ideadas para que sirvan de guía al adulto educador/a en su trabajo con menores de edad, principalmente adolescentes.

Cada actividad se organiza ofreciendo en primer lugar una breve descripción que la contextualiza, para continuar exponiendo el propósito de la misma, los materiales y recursos que se necesitan para implementarla y una explicación sobre cómo llevarla a cabo.

Role playing



El **role playing** -juego de rol en español- consiste en interpretar un papel concreto en un escenario ficticio. En determinadas situaciones y según el enfoque que adquieran estas dinámicas puede favorecer el desarrollo de habilidades psicosociales, la identidad personal y la conciencia de las reglas sociales.

En relación con el acoso, este tipo de dinámicas ha mostrado promover habilidades socioemocionales, como la empatía, reduciendo el comportamiento violento entre los y las estudiantes.

Aplicar el role playing en las aulas como técnica preventiva del acoso puede resultar especialmente útil ya que el estudiantado aprende observando a los protagonistas ficticios de la historia.

Es decir, a través de la interpretación de una situación de acoso y su posible resolución, el alumnado va adquiriendo habilidades y competencias tanto sociales como emocionales que contribuyen a cambiar o modificar determinadas conductas.

¿CUÁL ES EL PROPÓSITO DE ESTA ACTIVIDAD?

- ✓ Conocer el **perfil aproximado** de cada persona implicada en situaciones de acoso escolar.
- ✓ Detectar las **posibles situaciones** que pueden desencadenarlo o evitarlo.
- ✓ Reflexionar sobre las posibles **consecuencias físicas, emocionales y sociales** que el acoso tiene para las víctimas
- ✓ Meditar acerca de las posibles **soluciones** ante el conflicto.



MATERIALES Y RECURSOS

Para esta actividad de representación teatral son necesarios **un guión** (de una historia de acoso escolar) y **tarjetas con los roles** de los protagonistas y espectadores

La historia o caso en particular puede proponerlo el/la formador/a en base a algún caso real (obtenido de información del contexto escolar o de los medios de comunicación) o **puede ser ficticio**, e incluso existe la posibilidad de que se redacte entre todos los/as participantes

Las tarjetas se pueden elaborar con cartulinas. En una de ellas se escribirá la palabra "**víctima**", en otra (o varias) la palabra "**agresor/a**", y en otra (o varias) la palabra "**testigo/a o espectador/a**".

Es recomendable que varias personas interpreten el rol de espectador, siempre que el número de participantes lo permita, de manera que alguna lo ejerza como testigo pasivo y otra como activo en defensa de la víctima o en apoyo al agresor/a. Por tanto, **el número de tarjetas es flexible**.



¿CÓMO LO HACEMOS?

En el aula se pide la **colaboración de tres voluntarios/as (mínimo) para realizar la interpretación teatral**. Una vez seleccionados/as se les pide que cada uno/a coja una de las tarjetas, que previamente se habrán colocado boca abajo para no poder ver el rol. Una vez asignado el rol a cada voluntario/a, deben consensuar con el educador la situación de acoso que se va a exponer. Esta parte de la actividad es libre, pues como hemos comentado se puede elegir desde una situación real que se haya producido recientemente en el centro escolar, hasta una situación inventada.

Tras la representación, se pide al conjunto del aula, por un lado, que reflexionen sobre las características de cada uno de los actores de la situación de acoso representada y las posibles consecuencias (físicas, emocionales y sociales). Y por otro que propongan **posibles actuaciones que representen soluciones al conflicto y modos de prevenirlo**. Estas soluciones pueden plantearse de manera generalizada, o planteando propuestas en función del rol implicado.

Es decir, preguntando, por ejemplo “¿Qué podría hacer la víctima u observador/a en este caso? ¿Cómo podrían intervenir los adultos? Se dejará que el alumnado exprese preguntas y respuestas abriendo un debate guiado por el educador.

ALTERNATIVA PARA REALIZARLA EN CASA

Padres, madres y/o tutores pueden visualizar junto con los/as jóvenes de la casa los recursos audiovisuales presentados al final de la guía. Tras la visualización de uno o varios de los recursos se pide a los/as jóvenes que **reflexionen sobre las características de cada uno de los actores** de la situación de acoso observada y las posibles consecuencias (físicas, emocionales y sociales), además de proponer posibles actuaciones que representen soluciones al conflicto y modos de prevenirlo.

¿Sabemos identificar posibles situaciones de acoso?

Aunque en los últimos años parece haber aumentado la sensibilización sobre el acoso en las aulas, todavía existe un amplio desconocimiento y dificultad para **identificar las señales que pueden hacernos detectar** que se está presenciando una situación de acoso escolar.

Además, en ocasiones se observa cierta trivialización del acoso, así como de sus consecuencias. Lo que está claro es que nadie está libre de sufrir acoso por lo que saber identificar las señales, que en ocasiones suelen ser la punta del iceberg de lo que realmente sucede, es fundamental para advertir que algún/a menor de edad está siendo acosado y por lo tanto actuar desde el minuto uno. La detección temprana permite solucionar y erradicar más fácilmente un episodio de acoso.



¿CUÁL ES EL PROPÓSITO DE ESTA ACTIVIDAD?

- ✓ Conocer las principales **características** del acoso escolar.
- ✓ **Saber diferenciar** el acoso de otro tipo de conflictos que pueden aparecer en el centro escolar.
- ✓ Analizar **diferentes maneras** en las que se ejerce acoso (físico, verbal, relacional).
- ✓ Ayudar a **detectar las señales** que permitan identificar cuándo se está ejerciendo acoso.
- ✓ **Promover la no aceptación** de ningún tipo de acoso.

MATERIALES Y RECURSOS

Para llevar a cabo esta actividad será necesario disponer de un aula o una sala con ordenador y cañón/proyector, presentación en powerpoint u otro formato para mostrar los casos en clase, aunque en su defecto pueden llevarse los casos impresos.

También serán necesarios folios y bolígrafos para tomar posibles apuntes. Si realizamos la actividad en casa necesitaremos un ordenador o tableta.





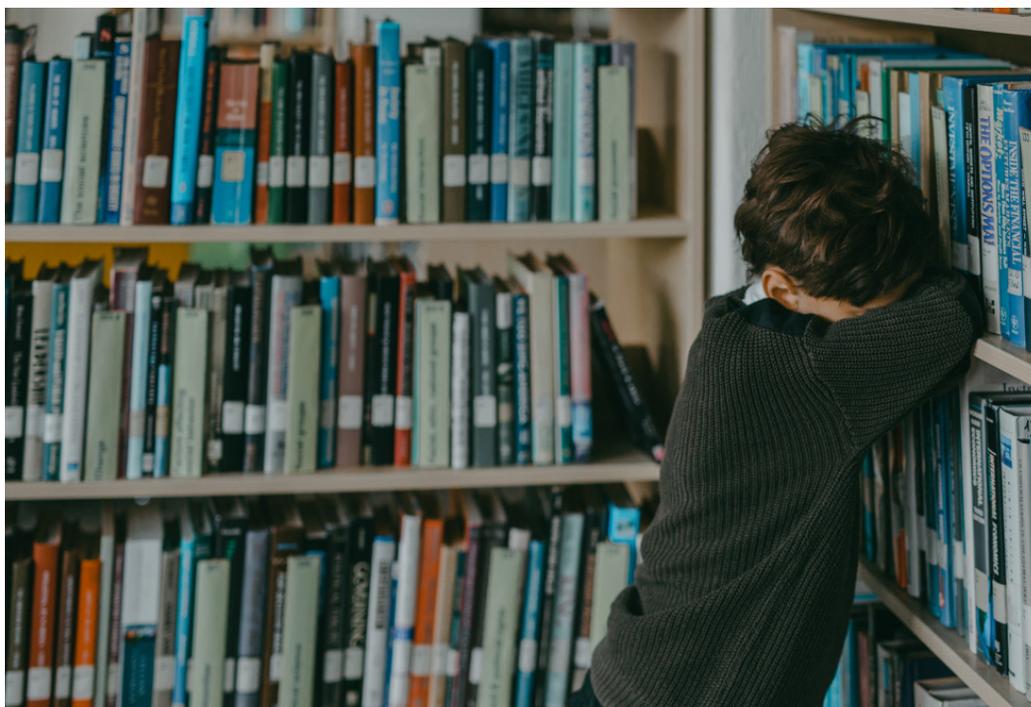
¿CÓMO LO HACEMOS?

El educador o educadora responsable de guiar la actividad hará una presentación sobre los distintos tipos de acoso entre iguales que pueden darse en el contexto escolar. En esta presentación se expondrán diferentes casos de ejemplos de acoso (se muestran en los anexos), aunque **el profesorado también puede redactar otros que crea que puedan conectar con la realidad de su alumnado**. Estos casos pueden ser recogidos a través de la observación del profesorado en los diferentes espacios escolares (aulas, biblioteca, patio, entradas y salidas, gimnasio...) y es importante asegurarse que los casos que se exponen reflejan diferentes tipos de acoso. Cabe destacar que es recomendable que los casos que se presenten permitan trabajar también la política de acoso cero, entendida como la no aceptación, trivialización o justificación de ningún tipo de acoso.

Tras la presentación de los casos (bien del anexo o elaborados por el profesorado), se pide al alumnado que en grupos especifiquen el tipo de acoso de cada caso y planteen alternativas a estos modelos de comportamiento. Además, cada uno de los grupos debe nombrar a una persona como portavoz para exponer:

- Los tipos de acoso que ha identificado.
- Las señales que les han llevado a pensar que se trataba de acoso escolar.
- Algún tema que haya generado debate en el grupo o sugerir alguna pregunta (discrepancias en el tipo de acoso u otras cuestiones que consideren relevante compartir con el resto de la clase como, por ejemplo, si alguna de las situaciones se da muy a menudo en su centro.).

Una vez presentadas las diferentes propuestas, **se abrirá un debate con toda la clase con el fin de pensar propuestas** respecto a los casos y situaciones expuestas, que logren frenar y erradicar el acoso. Durante este debate el profesorado recogerá las aportaciones del alumnado para trabajar proyectos futuros.



ALTERNATIVA PARA REALIZARLA EN CASA

Padres, madres y/o tutores expondrán a los y las jóvenes de la casa los distintos tipos de acoso entre iguales que pueden darse en el contexto escolar, cuya información se recoge a lo largo de esta guía. A continuación, se presentan los casos descritos en los Anexos y se realiza la actividad tal y como está descrita en los párrafos anteriores.

CASO 1

"Me llamo Paula y mi historia comienza cuando a los 7 años cambio de colegio. Yo considero que mi comportamiento era normal. Me comportaba como lo había hecho siempre, pero un grupo de compañeras me tomó manía. Daba igual el lugar, ya fuese en el aula, en el patio o en los aseos del colegio, porque en todos ellos me arrinconaban y me insultaban: que si olía mal, que si era fea, que si no sabía vestir...



De tantas veces que me lo dijeron, creía que todos aquellos comentarios eran verdad. Me cuesta mucho recuperarme de todo aquello. En mi caso, he superado las secuelas más graves, pero en ocasiones todavía me pongo nerviosa al recordar todo aquello. Para mí es como una herida que aún está cicatrizando y que duele un poco al tocarla. Tras los insultos, el acoso pasó a ser más físico: me robaban el desayuno y llegaron al punto de lanzarme estuches. Recuerdo otro día en el que aquellas compañeras empezaron a lanzarme papel higiénico mojado después de la clase de gimnasia. Me escondí en un baño, pero ellas me lo siguieron lanzando por encima de la puerta. En aquellas ocasiones me quedaba quieta, no sabía cómo reaccionar. Además, no me atrevía a decírselo a nadie por sus amenazas: 'Como se lo digas a alguien, sufrirás el doble', me decían. Así que ni mi madre ni mi padre se enteraron hasta que mis primas se lo contaron.

En mi caso, he logrado superarlo a los 15 años tras pasar al instituto y coincidir con una tutora que está muy involucrada en la lucha contra el acoso escolar. Desde el momento que comenzó a darnos clase, hablaba abiertamente del problema y por ello decidí contárselo. El hecho de haber tenido una tutora sensible fue decisivo en mi caso y por eso creo que es importante que profesores/as y tutores/as estén bien preparados."

CASO 2

"Mi nombre es Carlos y da igual que haya pasado por colegios públicos y privados porque toda mi vida escolar ha estado vinculada con el acoso. Al principio, cuando era más pequeño, otros niños me hacían el vacío y me prohibían jugar con ellos. Luego, más adelante, durante mi paso por un internado, de los 11 a los 15 años, otros niños se metían en mi habitación y me golpeaban por las noches.

Creo que la tomaban conmigo por ser muy introvertido. Siempre he sido una persona solitaria y me costaba mucho centrarme en los estudios. Aunque creo que también ha tenido que ver el hecho de ser de otro país. Llegué a España cuando era muy pequeño, pero creo que el acoso contra mí tuvo un factor racista.

Por ser una persona tan introvertida, me costó mucho exteriorizar todo lo que me estaba ocurriendo. Incluso, en un intento por integrarme, llegué a convertirme en acosador. Eso duró una temporada, hasta que me di cuenta de que ese camino no llevaba a ningún lado. Así que yo lo superé gracias a un ejercicio de resistencia pura y dura".



CASO 3

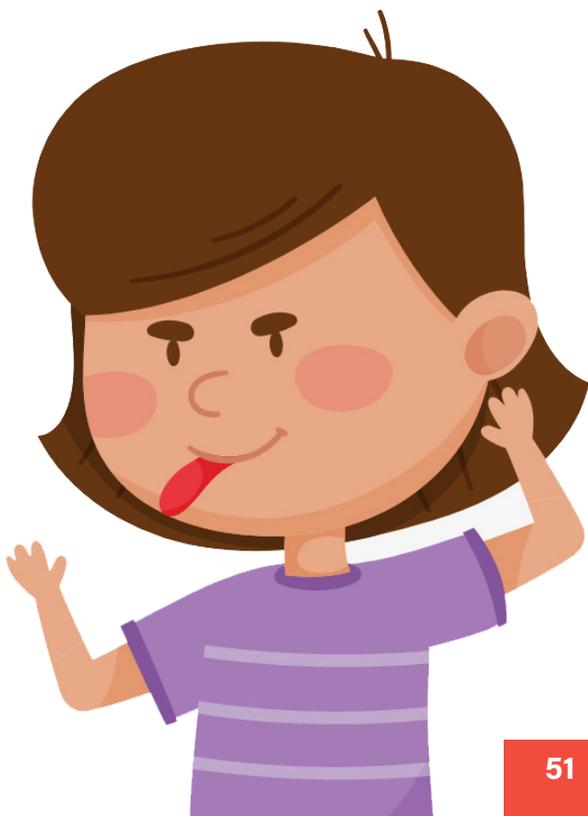
“Me llamo Miguel y empecé a sufrir acoso escolar durante la adolescencia. Realmente el acoso empezó cuando me ponía del lado de otros chicos y chicas que sufrían acoso. En un inicio los agresores empezaron a meterse conmigo y a pegarme, pero después todo empezó a agravarse: empezaron con collejas en el pasillo y luego me esperaban fuera del colegio para golpearme.

En mi caso lo verbalicé con rapidez y se lo dije a mis profesores, pero no le dieron mucha importancia. También lo hablé con mis padres, quienes insistieron ante los profesores, aunque sin resultados. Mis padres hablaron incluso con los padres de mis acosadores, lo que tampoco sirvió. Por desgracia, las cosas no mejoraron hasta que me cambiaron de clase. Pero, aunque no consiguieron enderezar las cosas, mis padres se convirtieron en mi sostén principal y me apoyaron mucho”



CASO 4

“Me llamo Marcos y compañeros de mi clase comenzaron a insultarme, a hacerme pintadas en las mesas que ocupaba en el aula y a darme empujones cuando descubrieron que me gustan los chicos. No sé si el motivo del acoso hacia mí se debía al miedo que les podía generar que fuese diferente. Afortunadamente mi acoso no fue más allá y no he sufrido las terribles agresiones físicas que he visto en otros compañeros. Realmente, además de ser víctima de acoso también he sido testigo del acoso de otros compañeros. Me siento mal por no saber reaccionar como testigo ante esta situación, me limité a observar, a compadecerme y nada más. Pero tampoco supe cómo reaccionar como víctima. Nunca manifesté el problema ante ningún adulto porque me daba vergüenza.”



Masculinidad- agresión-atracción

Tradicionalmente se ha asociado el atractivo de los chicos de instituto con una imagen de “chico malo” e incluso, en ocasiones de chico dominante, que a su vez ha sido asociado con la masculinidad.

Promover una imagen alternativa de la masculinidad desde la propia familia y desde los centros educativos puede ser una estrategia idónea para prevenir el acoso escolar e incluso posibles problemas futuros de violencia de género.

Esta alternativa de masculinidad debe promocionar el atractivo y seguridad a aquellos chicos que se muestran respetuosos con sus compañeros/as, que establecen relaciones igualitarias con ellos/as y que no pretenden imponerse al resto.

Se trata por lo tanto de que estos chicos se posicionen en contra



de cualquier conducta agresiva y de acoso, a la vez que se les dé **el refuerzo y la visibilidad como chicos buenos y atractivos**. No obstante, y para que esta imagen de masculinidad alternativa surja efecto, se debe generar un claro rechazo hacia el acoso, erradicando el atractivo atribuido a los actores de estas.

¿CUÁL ES EL PROPÓSITO DE ESTA ACTIVIDAD?

- Identificar las **características** que se vinculan a la masculinidad tradicional, tales como la dominación, la falta de sensibilidad, etc.
- Conocer las características de una **masculinidad alternativa**, caracterizada por la igualdad, el respeto, etc.
- Eliminar la característica de “atractivo”** a aquellos adolescentes que tratan con violencia: despreciando, humillando, degradando, etc
- Potenciar el atractivo de aquellas personas que **tratan con respecto, de manera igualitaria y solidaria**.

MATERIALES Y RECURSOS

Para realizar esta actividad será necesario disponer en el aula de un ordenador, un proyector, equipo de sonido, pizarra y rotulador o tiza.

Para esta actividad es recomendable que el profesorado que dirija la actividad prepare con anterioridad varias escenas (de películas, series, algún fragmento de libro...) que refleje la masculinidad tradicional que se pretende abordar en esta actividad.



¿CÓMO LO HACEMOS?

Para iniciar la actividad el profesorado lanzará la siguiente pregunta, dirigida a todo el alumnado:

“¿Cómo son los chicos que tienen más éxito [más gustan, suelen considerarse líderes, populares]?”

Con esta pregunta se espera que los chicos y chicas que estén participando en la actividad aporten un listado con numerosos rasgos. No obstante, en el caso de que el debate esté arrojando pocos resultados, o, por ejemplo, los rasgos solo vayan dirigidos al físico, pueden redirigirse el debate comentando: “sólo estáis hablando del físico, ¿no hay rasgos en el carácter que podáis nombrar? o “¿Cómo es el trato de estos chicos hacia las otras personas, chicos o chicas? o ¿Cómo tratan a los demás los chicos que tienen más éxito?”. Si en este momento se observa que el debate no avanza puede ser un buen momento para proyectar las escenas para que el alumnado pueda visualizar de manera más sencilla lo que queremos trabajar con esta actividad.

De manera paralela al debate, **la pizarra se dividirá en tres columnas** (como se muestra en la tabla): la primera para anotar todos los rasgos compatibles con un chico dominante y/o agresivo, pero que resulta atractivo; la segunda destinada a todos aquellos rasgos que se identifiquen con un chico bueno, no agresivo, y que mayoritariamente se considera poco atractivo; y la tercera para todos los rasgos que se identifiquen con un chico bueno, no agresivo, pero atractivo al mismo tiempo.

RASGOS		
Chico dominante / agresivo y atractivo	Chico bueno / no agresivo y no atractivo	Chico bueno / no agresivo y atractivo



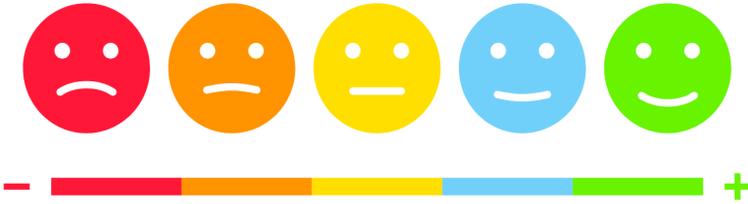
Generalmente y por lo que hemos asociado de la masculinidad tradicional, aquellos chicos más dominantes y agresivos son los que obtendrán mayor número de rasgos positivos relacionados con el éxito y el atractivo.

En esta línea y cuando las columnas estén cumplimentadas se propone que **el alumnado reflexione acerca de por qué los chicos que peor tratan a sus iguales tengan/tienen más éxito**. El objetivo de esta reflexión es que el estudiantado sea capaz de profundizar sobre los diferentes elementos que las personas en general, independientemente del sexo, asumimos como propios de chicos atractivos y cómo esta imagen se potencia en los medios de comunicación, redes sociales e incluso literatura.

ALTERNATIVA PARA REALIZARLA EN CASA

Esta actividad se puede replicar fácilmente en casa. Para ello, padres, madres y/o tutores/as comenzarán la actividad preguntando "¿Cómo son los chicos que tienen más éxito [más gustan, suelen considerarse líderes, populares]?" A continuación, la actividad puede desarrollarse según está descrita para el aula con la excepción de que en vez de usar pizarra para poner en común las respuestas de los participantes se puede hacer uso de una libreta, un bloc de notas o incluso folios.





Necesito decírtelo

Ya hemos dicho que a menudo las emociones no son ni buenas ni malas, pero aquellas que no expresamos se quedan ahí dentro y pueden hacernos daños; por eso, es más conveniente expresar las emociones en lugar de esconderlas, incluso cuando se trate de emociones positivas – alegría, risa...-.

No obstante, hay diversas **formas de expresar las emociones que también pueden ser positivas o negativas**, y expresarlas de manera inadecuada pueden tener consecuencias negativas

La **asertividad** es una forma de expresión consciente cuyo objetivo es comunicar ideas, opiniones y sentimientos de manera auténtica, clara, directa y equilibrada, respetando nuestros derechos sin herir a la otra persona.

¿CUÁL ES EL PROPÓSITO DE ESTA ACTIVIDAD?

- Aprender a detectar las emociones que de manera general tienden a resultar agradables y desagradables
- Conocer opciones para expresar emociones de manera adecuada.
- Trabajar la comunicación asertiva.
- Reflexionar acerca de las consecuencias negativas que pueden tener expresar de manera inadecuada determinadas emociones.

MATERIALES Y RECURSOS

Para esta actividad serán necesarias folios y bolígrafos, así como el texto/diálogo (véase cuadro) en los que se presenta el conflicto impreso o en su defecto pueden proyectarse si el aula cuenta con ordenador y cañón/proyector.

En clase de Educación física pide hacer equipo para jugar a baloncesto. Para ello selecciona a Natalia y Blanca como capitanas para formar los respectivos grupos. Ambas comienzan a seleccionar a compañeros y compañeras de manera simultánea. Una vez los equipos se han formado, Marina, una compañera de clase, no ha sido seleccionada, Natalia y Blanca se miran entre risitas e ignoran a Marina para no escogerla en el equipo. El profesor pide a Marina que se ponga en equipo de Blanca. Ante eso, la expresión facial de Blanca se vuelve negativa y Natalia le hace un gesto burla, a la vez que se siente aliviada de que no le haya tocado Marina en su equipo.

Más tarde, durante el partido, Natalia y Blanca sacan el móvil para visualizar fotos de la fiesta en la que estuvieron junto con el resto de compañeros/as de la clase el fin de semana anterior, pero a la que Marina no estuvo invitada. En ese momento se vuelve a formar un corro para recordar anécdotas que sucedieron en la fiesta y del que Marina vuelve a estar excluida.





¿CÓMO LO HACEMOS?

En el aula pedimos que hagan grupos de entre cinco y siete personas. Una vez el alumnado se haya dividido en grupos se deben plantearse las siguientes preguntas:

- ¿Qué emociones creéis que han experimentado Marina, el resto del grupo, Blanca y Natalia?
- ¿Cuál ha sido el comportamiento más representativo de cada una de las protagonistas?
- ¿Consideras alguno de los comportamientos mejor que el otro?
- ¿En vuestro caso hubierais actuado de otra forma?
- Analiza las siguientes respuestas e imagina que es Marina la que responde así ante el acoso relacional que está sufriendo. ¿Con qué tipo de comunicación se caracterizaría cada respuesta (pasiva, agresiva o asertiva) y por qué?

Ante la situación descrita:

* Marina baja la mirada y no dice nada, ni siquiera expone cómo se siente. Incluso llega a pensar que quizás el problema de que la rechacen sea de ella.

* Marina se dirige al grupo de compañeros y compañeras haciendo el siguiente comentario: "Creo que sois todos unos/as estúpidos/as y nunca vais a llegar a ser nada en la vida. Siempre estáis con risitas y burlas, pero tendríais que veros primero antes de reiros de los demás".

- ¿Cuál sería una respuesta asertiva, es decir, que nos ayude a resolver los conflictos de manera adecuada?
- Plantead una alternativa asertiva que podría responder Marina ante sus acosadoras.

Después de que cada grupo haya respondido en un folio a todas las preguntas se abrirá un debate para poner en común todas las respuestas, especialmente aquellas en las que se puede observar con claridad la forma en la que el alumnado procesa determinadas emociones asociadas a diferentes conductas, y contrastar las posibles diferencias entre ellas.



ALTERNATIVA PARA REALIZARLA EN CASA

Padres, madres y/o tutores/as comentan junto con los/as jóvenes los tipos de comunicación que podemos utilizar a la hora de expresar nuestras emociones y sentimientos. Posteriormente se realizará una lectura del texto/diálogo preparado para esta actividad y se procederá a responder las preguntas presentadas en los párrafos anteriores.

¿Usamos prejuicios de manera justificada?

Los prejuicios son sentimientos y emociones que podemos tener sobre algo, alguien o un grupo social, y pueden ser positivos o negativos. Se trata de opiniones que en la mayoría de las ocasiones no están fundadas, ni contrastadas y principalmente se originan por la falta de información y conocimiento. **Las personas nacemos sin prejuicios**, sin embargo, estos se van inculcando poco a poco según la influencia del entorno familiar, social, educativo, y también a través de los medios de comunicación.

A medida que crecemos y comenzamos a socializar con otras personas, **a menudo damos opiniones de nuestros amigos/as sin pensar demasiado**, y eso hace que “etiquetemos” a las personas, sin darnos cuenta de que podemos hacerles mucho daño y que pueden sentirse verdaderamente mal. Que los/as jóvenes conozcan

qué son los prejuicios y cómo se originan puede ser el primer paso para reducirlos.

¿CUÁL ES EL PROPÓSITO DE ESTA ACTIVIDAD?

- Conocer qué son los **prejuicios** y cómo se infunden.
- Reflexionar acerca de los prejuicios que tenemos.
- Sensibilizar ante las problemáticas ajenas.
- Reflexionar sobre **cómo puede sentirse el resto** a causa de los prejuicios.

MATERIALES Y RECURSOS

Para esta actividad será necesario una caja, bolígrafos o rotuladores y cartulinas o folios.



¿CÓMO LO HACEMOS?

Esta actividad se va a dividir en dos fases. Para la primera fase se dispondrá de una caja en el aula y pediremos la colaboración de 5 o 6 voluntarios/as. Al resto del alumnado se le pedirá que se sienten en un corro en medio del aula. Al grupo de voluntarios/as se les pedirá que escriban en un trozo de folio o cartulina (pueden haberse recortado previamente a modo de tarjetas) algunos de los prejuicios que hayan oído dirigidos hacia algunos/as compañeros/as en los últimos días. **Lo ideal es que se consigan anotar tantos prejuicios como alumnado haya en el aula** sin contar a este grupo de voluntarios/as. Cuando hayan terminado de escribir los prejuicios se les pedirá que los introduzcan en la caja.

En la segunda fase se pide al grupo de voluntarios/as que vayan cogiendo de la caja los prejuicios de manera aleatoria, y a continuación vayan pegando en silencio cada uno de ellos en la espalda de los compañeros/as que están sentados en corro. Una vez que todos tienen su etiqueta/prejuicio se les explica que deben moverse libremente por el aula observando, leyendo y actuando en función del prejuicio que pone en la etiqueta. En ningún momento deben decir lo que está escrito en cada etiqueta, sino **comportarse o adoptar una determinada actitud.**

Mientras tanto, el grupo de voluntarios/as debe actuar de observadores/as tomando nota de lo que observan, así como cuáles son los comportamientos, las actitudes y las reacciones de sus compañeros/as. La posición de los observadores, dado que no tienen etiqueta es neutral, adquiriendo una visión más ecuánime de lo que ocurre.

Tras la actividad **se pide a los observadores/as que informen al profesorado que dirige la actividad** de las conductas que han observado durante la dinámica. Posteriormente se hará lo mismo con el resto de los/as participantes, quienes tendrán oportunidad de poner en común lo sucedido durante el desarrollo del juego.

Por último, el profesorado explicará que en la mayoría de las ocasiones los prejuicios desencadenan el acoso escolar, y a continuación **realizará un pequeño debate con las siguientes preguntas**, aunque pueden utilizarse otras de ejemplo, sobre las actuaciones o prejuicios en general.

- ¿Qué os parece que se juzgue así a un/a compañero/a y sea motivo para rechazarlo/a o excluirlo de diferentes actividades?
- ¿Cuál creéis que es la razón por la que tiene este prejuicio?
- ¿Cómo creéis que se puede sentir la persona que recibe el prejuicio?
- ¿Os parece apropiado utilizar este tipo de prejuicio hacia alguien?

ALTERNATIVA PARA REALIZARLA EN CASA

Padres, madres y/o tutores/as explican a los/as jóvenes qué son los prejuicios y cómo se forman. Una vez que el concepto ha quedado claro, se le pide a los/as jóvenes que pongan un ejemplo de prejuicios que hayan oído en el aula del centro escolar. Una vez identificado uno o varios prejuicios se procederá a formular las preguntas del párrafo anterior.



Solventar conflictos y desacuerdos

Todos deseamos disfrutar de relaciones satisfactorias con las personas de nuestro entorno. Pero en la convivencia diaria surgen dificultades que enturbian y convierten en problemáticas las relaciones con ciertas personas.

Los conflictos son siempre acontecimientos complejos cuya resolución requiere de un análisis detenido de los hechos, desde el punto de vista de las diversas personas implicadas. La tendencia natural es hacer algo para resolver esos problemas, y muchas veces optamos por soluciones superficiales, fáciles y que normalmente proceden de cauces ajenos a la comprensión de los hechos que han configurado las situaciones conflictivas. Nos guste o no, lo cierto es que **sólo a partir de la aceptación y análisis** de los conflictos podremos encontrar una solución adecuada a nuestros problemas.

¿CUÁL ES EL PROPÓSITO DE ESTA ACTIVIDAD?

- Aprender a analizar** un conflicto desde distintas perspectivas.
- Interiorizar estrategias** adecuadas para la solución de los conflictos.
- Tomar conciencia** de que las soluciones violentas generan nuevos problemas.
- Valorar las intervenciones** positivas de otros miembros de la clase.

MATERIALES Y RECURSOS

Para esta actividad serán necesarios folios (también se puede llevar impresa las plantillas de las actividades), bolígrafos, pizarra y tizas, así como los textos con los conflictos impresos.



¿CÓMO LO HACEMOS?

Al inicio de la actividad se comenta al alumnado que se les van a presentar dos tipos de situaciones problemáticas a las que otros chicos y chicas han tenido que hacer frente, y que tienen que resolver de manera efectiva. Para conseguir una solución adecuada al conflicto se les expone el siguiente guión a modo de ayuda:

- Analizar las causas.
- Pensar en distintas soluciones.
- Coordinar medios y fines.
- Evaluar sus consecuencias.
- Analizar las perspectivas de las personas implicadas.

A continuación, se forman grupos de 5 o 6 estudiantes, nombrando a un/a representante por grupo para que vaya tomando nota de las aportaciones y de trasladarlas a la puesta en común final. Una vez organizados los grupos **se le entrega a cada grupo un texto** con los dos conflictos (véase al final de la actividad) y se les deja un tiempo para que trabajen en posibles soluciones sobre ellos. Adaptar a la familia, que entiendo que lo pueden hacer individualmente en primer lugar.

Transcurrido el tiempo establecido se hace una **puesta común final** prestando especial atención a las alternativas que se han encontrado para resolver los conflictos. Finalmente, se enfatiza el valor del trabajo realizado y se anima al estudiantado a que analice los problemas que vaya encontrando en sus vidas y en el centro escolar e intente buscar soluciones efectivas como lo ha hecho en esta actividad.

ALTERNATIVA PARA REALIZARLA EN CASA

Jóvenes, padres, madres y/o tutores/as leen de manera conjunta los dos conflictos expuestos. Tras la lectura inicial se establece un tiempo para que, de manera individual, cada uno de los presentes en la actividad piense en posibles soluciones, para finalizar con una puesta en común.



CONFLICTO 1

"Soy Jorge y tengo problemas con un chico de mi clase. Este chico (David) siempre critica a los/as demás a las espaldas. Cuando yo no estoy me critica y eso me fastidia mucho. Un día hablé con él, pero no me hizo caso. Siempre intento controlar mi rabia, pero hace dos días perdí el control y le pegué. Inmediatamente nos separaron y castigaron a los dos. Pese a esa situación él sigue igual y me temo que si no deja de meterse conmigo volveré a pegarle. Sé que una opción es hablar de este problema con el/la delegado/a de la clase e incluso con algún/a profesor/a, pero estoy convencido de que eso no resolvería nada y prefiero solucionarlo a mi manera. Esta situación me está resultando insostenible y me gustaría darle una buena paliza".

PREGUNTAS

1. Jorge ya ha intentado solucionar el problema a su manera y ha comprobado que no le da buenos resultados. ¿Por qué se empeña en repetir lo que ya ha hecho y no busca otro tipo de soluciones?
2. ¿Ha utilizado su inteligencia para resolver el conflicto?
3. ¿Qué otras cosas hubiera podido hacer?
4. ¿El hecho de que David critique a Jorge, da derecho a este último para pegarle?
5. Si cada vez que uno insulta el otro pega, y cada vez que uno pega el otro insulta, ¿cuándo y cómo acabará el problema?
6. ¿Cómo creéis que se siente Jorge?
7. ¿Creéis que está en condiciones de saber y decidir él sólo qué cosas se merece su compañero o, por el contrario, creéis que otras chicas y chicos de la clase, no tan implicados en el problema, podrían ayudarle a encontrar una solución mejor?
8. Jorge dice que David siempre le critica, ¿qué significa realmente siempre?
9. ¿Es posible que Jorge exagere? ¿Creéis que la exageración juega un papel importante en los conflictos?
10. ¿Cómo creéis que se siente David?
11. Imaginad que una amiga o amigo vuestro a menudo critica a otra persona, ¿qué le diríais?, ¿qué consejos le daríais?
12. Pensad una solución inteligente que le daríais a Jorge y que no implique recurrir a la violencia.



CONFLICTO 2

"Me llamo Laura y hace algunos días salí con un grupo de compañeros/as de clase. Era la primera vez que salía con ellos/as, aunque los/as demás se conocían mucho y habían salido otras veces juntos. La cosa fue bastante bien hasta que debí de hacer algo que les molestó. Empezaron a meterse conmigo. Recuerdo ese día como una auténtica tortura. No sabía qué hacer. Nunca me habían tratado tan mal. Se burlaron de mí y me dijeron cosas terribles. Quería irme, pero tuve miedo de que si decía que me iba todavía me atacarían más. Dos días después se disculparon y me dijeron que nunca habían pensado que yo sea todo lo que me dijeron, que lo dijeron sin pensar, que sienten haberme hecho daño. Aunque se disculparon creo que aquel día me demostraron cómo son realmente, así que paso de ellos/as, e intento no estar a su lado. A esto se ha unido otro problema, que es que no quiero contar a nadie lo que ocurrió, pero eso hace que los demás presten atención a mi comportamiento y empiezan a decir que soy rara. Encima ellos se rien de mí porque no digo nada. Sé que debo de hacer algo, pero no sé el qué. No me gusta denunciar y no quiero que nadie sepa lo que dijeron de mí".

PREGUNTAS

1. ¿Por qué creéis que el grupo de compañeros/as con el que iba Laura se enfadó tanto?
2. ¿Qué creéis que les dijo ella para que reaccionaran así?
3. ¿Por qué pudo desencadenarse la agresión verbal?
4. ¿Qué creéis que dijeron los/as demás?
5. ¿Por qué creéis que se comportaron de esta forma?
6. ¿Qué pensaron?
7. ¿Cómo se sintieron?
8. ¿Por qué se rien de ella si en el fondo parece que sienten lo que hicieron?
9. ¿Creéis que ante una situación así es suficiente con disculparse?
10. ¿Qué otra cosa podrían hacer para mitigar el dolor que le causaron?
11. Si a una de vuestras amistades le pasa lo mismo que a Laura, ¿qué consejos le darías? ¿Qué le dirías que hiciera? ¿Por qué?

BLOQUE II

El acoso en el contexto digital



Uso de nuevas tecnologías en la adolescencia

Las llamadas nuevas Tecnologías de la Información, la Comunicación y el Ocio (TICOs) se han expandido rápidamente en todos los ámbitos de la sociedad actual. Hoy en día **es imposible no sentirse inmerso en ellas**, especialmente en el caso de los y las más jóvenes, quienes están expuestos/as prácticamente desde el nacimiento a la influencia de los dispositivos tecnológicos.

Cada vez es mayor el interés de educadores/as y psicólogos/as por el impacto que este uso extendido puede estar ejerciendo en el desarrollo psicoemocional y comportamental en las etapas infantil y adolescente. De hecho, un aspecto que preocupa

particularmente es **el aumento casos de usos inadecuados** de las TICOs por parte de algunos/as jóvenes que muestran conductas vejatorias, controladoras y violentas hacia otras personas.

La introducción masiva de las TICOs en la vida cotidiana ha generado **nuevas formas de comunicarse y relacionarse**, sobre todo en el caso de los y las adolescentes, quienes ansían ser los protagonistas de lo que sucede y se crea en la Red.

Además, se tiene evidencia de que estas nuevas tecnologías promueven la mejora en el aprendizaje del estudiantado y los métodos de enseñanza. Las herramientas digitales, frente a los medios tradicionales de lápiz y papel, **despiertan un gran interés en el alumnado** de la sociedad actual hacia las tareas escolares.

Del mismo modo, el potencial de las TICOs en la práctica pedagógica reside en propiciar una mayor autonomía en el alumnado y una mayor responsabilidad en el trabajo colaborativo ante sus compañeros/as y frente a su propio aprendizaje. Es decir, las TICOs posibilitan la mejora de algunas funciones superiores de

razonamiento y de destreza, y **aumentan las oportunidades de integración del alumnado con dificultades.**

Esta transformación digital en la que se ve envuelta la sociedad evidencia que las TICOs no sólo **son herramientas muy valiosas** como metodología de enseñanza y aprendizaje en el ámbito educativo, sino que también se han convertido en potentes herramientas de comunicación y de ocio en la población en general.

La importancia de las TICOs en la vida diaria parece ser mayor entre los/as jóvenes nacidos en plena sociedad tecnológica (Generación Z o generación posmilénica), ya que **desde su nacimiento han convivido de manera natural con la tecnología y la digitalización.**

Para los y las jóvenes, disponer de dispositivos con altas prestaciones tecnológicas configuradas por múltiples funciones y numerosas aplicaciones, es primordial para su actividad diaria con las TICOs.

Según estudios actuales, los y las adolescentes **dedican seis horas diarias al uso de las nuevas tecnologías** (móvil, Internet, videoconsola, televisión...), lo que

El potencial de las TICOs en la práctica pedagógica reside en propiciar una mayor autonomía

puede verse como excesivo y perjudicial cuando esta actividad interfiere en otras áreas de la vida cotidiana del adolescente.

Prácticamente toda la población escolar entre 10 y 15 años tiene acceso a Internet (por encima del 97%) según los datos publicados por el Instituto Nacional de Estadística en 2021. La edad media de obtención del **primer teléfono móvil son los 11 años.** Nueve de cada diez adolescentes de primero y segundo de la ESO dispone de uno, proporcionando la experiencia digital a través de estos dispositivos, numerosos recursos para el entretenimiento, la comunicación, el aprendizaje, la creatividad y la participación, lo que puede explicar el interés permanente y fascinación de los y las jóvenes por las TICOs.



De entre las posibilidades que ofrece Internet, **el acceso a las Redes Sociales es la preferida de los y las adolescentes**, respondiendo a la necesidad psicológica de sentirse integrados en grupos. A través de estas herramientas de comunicación, los y las adolescentes perciben y sienten que tienen la posibilidad de conectar con otros/as en todo momento, de hacerles partícipes de lo que ocurre en su mundo a tiempo real incluso.

Existe una serie de razones concretas por la que los dispositivos móviles resultan especialmente atractivos para los y las adolescentes (Chóliz, 2011), como estas:

En definitiva, las TICOs se han convertido en herramientas tan imprescindibles en la actividad cotidiana de los y las adolescentes, que muchos de ellos son incapaces de concebir un mundo sin Internet o sin el

Atractivos de los móviles para los jóvenes

1. Autonomía: los dispositivos móviles son herramientas digitales que proporcionan a los menores de edad independencia con respecto a los progenitores, permitiéndoles definir su propio espacio personal.

2. Prestigio e identidad: la marca del móvil o el tipo de teléfono puede convertirse un signo de estatus, pero también puede reflejar imagen y personalidad al ser un objeto personalizable.

3. Variedad de funciones y aplicaciones móviles (Apps): la innovación asociada a la tecnología y electrónica despierta una fascinación especial en los jóvenes, lo que les lleva a invertir tiempo y esfuerzo en descargar aquellas Apps que proporcionen las funciones deseadas.

4. Actividades de ocio: la tecnología en el teléfono móvil ofrece posibilidades relacionadas con el entretenimiento, pasando a ser una fuente de ocio para los y las adolescentes.

5. Aumento y creación de relaciones interpersonales: el teléfono móvil, a través de distintas aplicaciones, favorece el establecimiento de relaciones interpersonales en la adolescencia al facilitar la comunicación entre los/as usuarios/as de estas herramientas tecnológicas.

teléfono móvil. Sin embargo, pese a las múltiples ventajas que muestran las tecnologías y sus dispositivos para el usuario, **la centralidad que tienen en la vida de los preadolescentes y adolescentes**, puede implicar también un uso inadecuado de las mismas.

En este sentido, el uso incorrecto de las TICs puede desencadenar problemas importantes, que son propios de esta sociedad digital

y que suscitan una enorme preocupación en la comunidad educativa, científica, y en la sociedad en general.

Ciber- acoso y violencia digital

En la actualidad, el uso indebido de las TICs incluye que muchos conflictos tradicionalmente presentes entre menores de edad en el contexto escolar se hayan trasladado al denominado ciberespacio. Muchas disputas y enfrentamientos que se observaban en el patio y en los pasillos de los centros escolares, ahora se inician o continúan en las redes sociales tales como Instagram y Twitter, y también por correo electrónico y mensajería instantánea como WhatsApp y Snapchat.

En consecuencia, se observa con inquietud el **desarrollo de un nuevo problema muy extendido**

que afecta cada vez más a chicos y chicas adolescentes de esta generación interactiva y que podemos denominar como conductas de violencia digital, en ocasiones incluso de ciberacoso.

El ciberacoso se define como una **“conducta agresiva e intencional que se repite de forma frecuente** en el tiempo mediante el uso, por un individuo o grupo, de dispositivos electrónicos sobre una víctima que no puede defenderse por sí misma fácilmente”. Actualmente, es una de las modalidades de acoso digital más conocidas y utilizadas por los y las adolescentes para agredirse, y en los últimos años ha aumentado a un ritmo vertiginoso entre los y las adolescentes de todos los países desarrollados del mundo.

Según datos publicados por la OMS en el año 2020 en un estudio en 45 países para valorar tasas internacionales de prevalencia, se concluye que éstas pueden oscilar entre el 1% y el 61% para las cibervíctimas, un informe de la UNESCO de 2019 indica que la proporción de jóvenes entre los 11 y 16 años que informaron haber experimentado ciberacoso, aumentó del 7% en 2010 al doble en el momento actual.

La popularidad alcanzada por el ciberacoso se debe principalmente a diversas particularidades que le dotan de entidad propia frente a las conductas de acoso tradicional en el entorno escolar, como las siguientes:

- **Las nuevas tecnologías tienen una capacidad exponencial** de difusión, permitiendo propagar o reenviar de manera rápida y cómoda cualquier mensaje a una lista de contactos, grupos, etc. En este sentido, las TICs pueden favorecer que el agresor actúe en solitario sin necesidad de tener el respaldo de un grupo. Este aspecto aumenta la indefensión de la víctima.

- **La violencia digital pasa más desapercibida a ojos de los adultos** debido a la falta de supervisión en el uso cotidiano de las tecnologías. También es más complicado detectar quién es el/a agresor/a, ya que, a diferencia del acoso escolar, donde el/la agresor/a suele identificarse más fácilmente, en el ciberacoso los/as agresores/as se camuflan a través de nicks y preservan así su anonimato.

- **El ciberacoso supone un “canal siempre abierto”** en el que no

parece existir escapatoria para las víctimas, ya que el daño puede infringirse las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso de forma simultánea en los distintos contextos y situaciones en los que se encuentre la víctima.

- **La perpetuidad de la Red** facilita que los ataques cibernéticos se almacenen como contenido digital en distintos servidores y dispositivos electrónicos de manera permanente. Así, las imágenes y vídeos permanecen intactos a lo largo del tiempo, y sólo podrán ser eliminados, dependiendo de dónde se encuentren, de manera parcial o

Se observa con inquietud el desarrollo de un nuevo problema muy extendido que afecta más y se denominan como conductas de violencia digital



cuasi-definitiva por petición de la víctima o autoridad pertinente.

- En línea con el anonimato del agresor y unido al efecto de desinhibición que generan las TICs, es relevante destacar las **escasas posibilidades de**

obtener feedback de la víctima por estos medios. Así, el acoso digital impide a los/as agresores/as percibir de forma directa e inmediata el dolor que están causando en la víctima, lo que puede promover la desconexión moral y la insensibilidad hacia ésta.

Tipos de ciberacoso

3

Podemos distinguir a grandes rasgos **dos tipos de acoso digital**: directo e indirecto. El acoso digital directo hace referencia al uso que hace el agresor de mensajes instantáneos, mensajes de texto o multimedia, o correos electrónicos destinados a tener un efecto directo, y en la mayoría de los casos, inmediato sobre la víctima, pero de manera limitada, ya que se restringe al espacio digital que agresor/a y víctima comparten.

En estos casos la víctima puede ser **acosada de forma física** (por ejemplo, daño a la propiedad de la víctima, en este caso, el ordenador a través del envío de virus...), **verbal** (por ejemplo, mensajes

por correos electrónicos, páginas webs, llamadas telefónicas de burla con intención de molestar y causar daño), **social** (por ejemplo, excluyendo a la víctima de grupos de chat, conversaciones y juegos) **o mediante elementos visuales** (por ejemplo, a través de imágenes y vídeos).

El acoso digital indirecto implica comportamientos y ataques que utilizan la manipulación de contenido (por ejemplo, crear o manipular vídeos o fotos de alguien), robo de identidad (por ejemplo, fingir ser otra persona para decir o hacer cosas malas en Internet o en las redes sociales) y de contraseñas (por ejemplo, cambiar la contraseña de las redes sociales y/o cuentas de alguien para que no pueda acceder) (Buelga, Postigo, Martínez-Ferrer, Cava y Ortega-Barón, 2020). Incluso, pueden convencer a otras personas para que ejerzan de agresores/as o para que colaboren en estos actos (difundiendo rumores, marginando a la víctima, etc.) con o sin su consentimiento

Además, tiene la ventaja de que **puede ejecutarse en múltiples plataformas digitales o redes sociales y de manera asincrónica**, lo que supone que

puede involucrar a una audiencia mucho más amplia y que las víctimas sean conscientes del acoso sólo a posteriori.

Independientemente del tipo de acoso o herramienta que se

utilice, desde el **Centro para un Uso Seguro y Responsable de Internet de Estados Unidos** se ha establecido la siguiente diferenciación de conductas que pueden darse en el ciberacoso:

CONDUCTAS PROPIAS DEL CIBERACOSO

- 1. Insultos electrónicos:** se refieren a un intercambio breve y acalorado entre dos o más personas, que tiene lugar a través de alguna de las nuevas tecnologías de comunicación. Estos insultos suelen tener lugar en contextos públicos, tales como salas de chat o foros de debate, en contraste con el intercambio por e-mails privados.
- 2. Hostigamiento:** palabras, conductas o actos reiterados o persistentes que, dirigidos a una persona específica, molestan, alarman, o generan una alteración emocional sustancial en dicha persona. La mayoría de las veces el hostigamiento tiene lugar a través de las vías de comunicación personales como el correo electrónico, salas de chat y foros de debate.
- 3. Denigración:** se refiere al manejo de información despectiva y falsa respecto de otra persona. La información puede ser colgada en una página web o puede ser difundida a otras personas vía e-mails o mensajes instantáneos. Incluido dentro de este tipo de acoso cibernético está el colgar o enviar fotos de alguien alteradas digitalmente, de forma que refleje actitudes sexuales o que perjudiquen a la persona en cuestión.

4. Suplantación: en este caso, el/la acosador/a se hace pasar por la víctima. La mayoría de las veces el autor de la suplantación hace uso de la clave de acceso de la víctima para acceder a sus cuentas online, y a continuación envía contenidos negativos, crueles o fuera de lugar a otras personas, como si fuera la propia víctima quien estuviera manifestando dichos pensamientos.

5. Exclusión y ostracismo: la exclusión online puede tener lugar en cualquier entorno protegido por una clave de acceso, o bien por la eliminación de la víctima de las listas de contactos. El ostracismo podría compararse con un tipo de aislamiento en el mundo virtual, pero que tiende a ser más subjetivo que objetivo, por ejemplo, cuando alguien no responde un e-mail tan rápidamente como espera el emisor, o cuando no se responden las preguntas que un/a usuario/a lanza dentro de un foro de debate o salas de chat. Estos fenómenos influyen en la percepción que los menores de edad tienen sobre si están dentro del grupo o fuera de este.

6. Ciberpersecución: se refiere al uso de comunicaciones electrónicas para perseguir a otra persona con sigilo a través de intercambios reiterados con el propósito de molestar y amenazar.





Entre adolescentes, **las conductas más habituales** suelen ser las siguientes:

- Subir a Internet informaciones e imágenes comprometidas sobre la víctima (material real o manipulado).
- Crear una página web contra la víctima (dónde se le vote, por ejemplo, como la chica o el chico más odiosa/o del colegio).
- Abrir un perfil falso de la víctima en una red social.
- Dar de alta la dirección de correo electrónico o el móvil de la víctima en sitios comprometidos para que ésta reciba mensajes de desconocidos.
- Cambiar la clave de correo electrónico de la víctima para entrar en su cuenta.
- Provocar a la víctima para que esta reaccione violentamente y, en consecuencia, sea intimidada y expulsada de las redes sociales.
- Expandir rumores falsos sobre la víctima para provocar la crítica y el rechazo de los demás.
- Enviar mensajes amenazantes a la víctima por e-mail o por mensajería instantánea para provocarle angustia e inquietud.

Dentro de las diversas conductas que utilizan los y las jóvenes para acosar en el ciberespacio, cabe **destacar una modalidad de ciberacoso conocida como paliza feliz (happy slapping)**. Este tipo de agresión consiste en grabar, mediante el teléfono móvil, actos que implican violencia física directa para posteriormente subirlo o compartirlo en las redes sociales.

Otras formas de ciberacoso



A los tipos de ciberacoso mencionados en el apartado anterior, podemos sumar otros. Dos de las conductas más comunes y peligrosas son las denominadas sexting y grooming.

4.1. Sexting

¿Qué es el sexting? Etimológicamente, el sexting es un **neologismo inglés entre las palabras sex (sexo) y texting (mensajes de texto de teléfonos móviles; SMS)**. Este comportamiento consiste en que una persona se graba o se fotografía en posturas o actitudes de tipo sexual, y envía estas imágenes a través del móvil a

otra persona (generalmente, a la pareja). Cuando el archivo que se envía a través de la webcam o el ordenador, más que de sexting (aunque el término más utilizado siga siendo sexting) se habla de sex-casting.

Los datos de diversos estudios internacionales y nacionales informan de que **la práctica de sexting está de moda** entre los/as jóvenes, sobre todo, entre las chicas. El destinatario de las imágenes de contenido sexual enviadas por las adolescentes no tiene por qué ser exclusivamente a la pareja, sino que en ocasiones también incluye a otra persona que les gusta, amigos en general, su mejor amigo, e incluso desconocidos.

Obviamente, las consecuencias tanto inmediatas como a largo plazo por enviar a otras personas fotos o vídeos de contenido sexual más o menos explícito, pueden ser muy negativas para la persona que se ha fotografiado o grabado. Las repercusiones dependerán, en parte, del contenido del material enviado, así como de la importancia que la persona le dé a su privacidad. Estas **imágenes privadas enviadas como regalo** a la pareja, como señal de flirteo,

como una forma divertida de mantener una relación de pareja activa sexualmente, como un juego entre amigos/as, pueden tener un desenlace fatal para la persona que ha enviado ese material privado.

La difusión de estas imágenes íntimas a través de las TICOs **puede pasar en un nanosegundo a ser de dominio público** y causar un daño psicológico irreparable para el adolescente. En el momento en que una foto o un vídeo comprometido sale del móvil de su propietario, se genera una situación sin retorno

La imposibilidad de detener la distribución de las imágenes ni de prever lo que puede ocurrir en el ciberespacio con ese material sexual más o menos explícito, **expone a graves riesgos a los y las adolescentes que hacen sexting**. No es nada infrecuente que el joven que recibe ese tipo de imagen picante, la enseñe y la reenvíe a sus amigos/as (los cuales, a su vez, pueden reenviarla a otras personas), bien para alardear, bien como venganza hacia la expareja.

El caso es que la difusión de fotos o vídeos privados de una

persona sin su consentimiento, además de causar un enorme daño psicológico en la víctima, es constitutivo de **delito de violación de la intimidad** e incluso puede ser un delito de distribución de pornografía infantil. Por otra parte, en el sexting, el peligro de difusión de imágenes sexuales puede producirse también con el robo y pérdida del teléfono móvil, así como con el acceso de terceros al dispositivo tecnológico (cracking).

En esas circunstancias, puede ocurrir que el/la adolescente sea víctima de sextorsión: de un chantaje económico o de otro tipo a cambio de no publicar ese material comprometido, que puede ser realizado también por el/la ex-novio/a, o persona a la que iba destinado inicialmente ese material. En algunos casos, el chantaje puede consistir en obligar a la víctima a que siga enviando al extorsionador/a más fotos o vídeos de carácter sexual y, **en casos extremos, a obligarle a tener un encuentro sexual**.

4.2. Grooming

Otro tipo de sextorsión o chantaje sexual a través de las TICOs, es el grooming. En este caso se trata de un acoso de un/a adulto/a

hacia un/a menor de edad, habiendo, por tanto, un **enorme desequilibrio de poder entre la víctima y el/la agresor/a.**

El grooming es un delito penal en España que consiste en acciones realizadas deliberadamente por un/a adulto/a con el fin de establecer una relación y un control emocional sobre un niño o niña para abusar sexualmente del menor de edad.

Esos **finés sexuales** incluyen casi siempre la obtención de imágenes grabadas del/la menor de edad desnudo/a, la realización en directo de actos sexuales delante de la webcam y, en algunos casos, forzar al/la menor de edad a tener un encuentro sexual con el/la agresora.

El grooming **es un proceso que suele durar semanas, incluso meses,** y que suele pasar por las siguientes fases, aunque también como se verá, puede ser mucho más rápido:



FASES DEL GROOMING

- 1. El/la adulto/a simula ser un menor de edad** en foros, chats o redes sociales de niños/as y adolescente para contactar con menores de edad;
- 2.** El/la adulto/a, bajo esa identidad falsa de ser otro/a niño/a, comienza a establecer con la víctima **lazos emocionales de amistad y de confianza**. Obtiene informaciones personales e íntimas del/la menor, que podrán ser utilizadas para su chantaje posterior;
- 3.** En ese **clima de amistad ficticia entre dos supuestos niños/as o dos adolescentes**, el/la adulto/a engatusa, embauca al/la menor de edad a hacer "cosas" sexuales de mayores (fotografiarse semi desnudo, posar desnudo delante de la webcam, etc.);
- 4.** Obtenidas las imágenes íntimas del/la menor de edad (grabadas, en su caso, sin que el/la menor de edad lo sepa), **el adulto procede, entonces, a la fase de chantaje**. Le exige, a cambio de no difundir estas imágenes en la red o a sus contactos (familia, amigos/as, conocidos/as), que le proporcione vídeos o fotografías, cada vez, con mayor contenido sexual.

De ese modo, el menor de edad entra en **una espiral de abuso** sin fin; cada foto o vídeo más y más comprometido para el/la niño/a o adolescente, le sirve al/la agresor/a sexual, para amenazar y seguir con el chantaje. Una foto o vídeo más o menos inocuo al principio, puede ser, en muchos casos, la **causa de un chantaje sin límite**, del cual el/la menor de edad no sabrá cómo salir al no tener todavía ni la madurez psicológica ni los recursos sociales suficientes para saber solucionar problemas de este tipo.

Las tácticas para hacer un chantaje a un/a niño/a o a un/a adolescente **son muy diversas**, y aunque el grooming suele pasar por las cuatro fases mencionadas, también la extorsión puede ser mucho más rápida. Por ejemplo, el/la agresor/a puede acceder directamente a informaciones o imágenes de su víctima usando la fuerza (robo de contraseñas, por ejemplo) o valiéndose de terceras personas, y a partir de ahí, comenzar el chantaje.

Lamentablemente, las estrategias y tácticas del grooming son muchas y muy variadas y, constantemente, surgen otras nuevas desconocidas. En definitiva, en esta creciente sociedad tecnológica, **son necesarios numerosos esfuerzos para erradicar** no solo este insidioso tipo de acoso sexual digital, sino cualquier tipo de acoso cibernético que, en definitiva, daña profundamente el bienestar y ajuste psicológico y emocional de los/as niños/as y adolescentes.

El menor de edad entra en una espiral de abuso sin fin. Cada video y foto le sirve al agresor para seguir con el chantaje





Señales que alertan de peligro en la red

Algunos signos que evidencian que un niño/a o adolescente puede estar siendo víctima de algún tipo de violencia o acoso a través de TICOs son **el miedo y la evitación** que, incomprensiblemente, empieza a manifestar ahora con respecto al móvil, tableta u ordenador.

Ejemplos de **señales concretas** son: asustarse al recibir una llamada o mensaje en el móvil, ponerse nervioso al encender el ordenador o el móvil, o sobresaltarse exageradamente cuando se entra en su habitación sin avisarle. Otro comportamiento que también puede alertar es **dejar de utilizar el ordenador y el móvil**.

Además, se pueden observar otros síntomas más generales como estados de tristeza sin causa aparente, nerviosismo y ansiedad, o dolores de cabeza e insomnio. En este listado se recogen **algunas señales más:**

- Recibir llamadas o mensajes de texto al móvil que le ponen nervioso/a y le asustan.
- **Cambiar bruscamente de humor** cuando mira su móvil, correo electrónico, Messenger, redes sociales, etc.
- **Asustarse** cuando se le dice que tiene una llamada o un mensaje.
- **Ocultar o esconder** lo que está haciendo en el ordenador (este comportamiento también lo realiza el agresor, y no solo la víctima).
- **Alterarse** si se entra sin avisar en su habitación u otro lugar de la casa, mientras está usando el móvil u ordenador (esto también lo hace el/la agresor/a).
- **Enfadarse o trastornarse si se le coge el móvil** o se accede a su ordenador (el/la agresor/a tiene también una reacción violenta en esta situación).

- **Tener miedo** a conectarse a Internet.
- Dejarse olvidado a menudo el móvil.
- **Peticiones de dinero** sin motivo justificado (puede ser víctima de chantaje y de amenazas).
- **Renuncia a jugar**, o a estar con los/as amigos/as de siempre.
- Miedo a salir de casa, retraimiento social.
- **Dolores** de cabeza, de estómago o de otro tipo cuya causa es injustificada.
- Miedos irracionales, cambio de carácter.
- Estados de **tristeza sin causa aparente**, accesos de rabia extraños.
- Trastornos del sueño y trastornos de la alimentación.

Por ello, **es fundamental la educación preventiva**, de modo que, en el caso de cualquier tipo de ciberacoso, niños/as y adolescentes, educados en navegación segura, sepan desde el primer intento de agresión o

chantaje, qué es lo que tienen hacer y a quién pedir ayuda en estos casos. Es importante que tengan presente que en situaciones difíciles siempre hay una persona mayor (familiar, educador/a, tutor/a, docente, entrenador/, etc.), que, desde su posición de adulto, sabrá tomar las medidas oportunas para **protegerle y garantizar su integridad y seguridad**.

Con respecto al/la agresor/a, hay también señales que indican que el/la adolescente puede estar ejerciendo una conducta agresiva hacia otra persona a través de las TICs, como hacer un uso excesivo del ordenador y del móvil, tener un comportamiento violento cuando se está utilizando los dispositivos electrónicos, con la verbalización, por ejemplo, de comentarios ofensivos sobre alguien, mostrar ausencia de empatía frente al dolor y sufrimiento de los demás, y en general, mostrar una actitud desafiante en el trato diario con los demás. Se recogen algunos indicios:

- **Preferir estar en casa** con el ordenador que salir con los/as amigos/as.



- Observar en la persona comportamientos agresivos o comentarios ofensivos mientras está utilizando los dispositivos electrónicos.
- Tener abiertas **muchas cuentas con nombres falsos** en todo tipo de redes sociales.
- **Decir muchas mentiras** para justificar comportamientos extraños que se han observado en las TICs (por ejemplo: llamadas cortas y repetidas a un mismo número en horas nocturnas u horas escolares).
- **Ser agresivo/a en el trato diario** con los/as demás, con tendencia a enfadarse rápidamente y sin motivo aparente.
- Mostrar **ausencia de empatía** frente al dolor y sufrimiento de los demás.
- Tener **dinero u objetos que no son suyos** y de los que no puede justificar su procedencia (los pueden haber obtenido con amenazas y coacción a través de redes sociales).
- Hacer un **uso excesivo** del ordenador o del móvil.

El trabajo preventivo y de apoyo desde la familia y la escuela es fundamental en la labor educativa de nuestros/as jóvenes. A continuación, exponemos una serie de ideas al respecto de qué se puede hacer desde las instituciones familiar y escolar.

¿Qué se puede hacer desde la familia y la escuela?

Como ya comentamos en el Bloque I, la colaboración y comunicación entre familias y profesorado resulta esencial para el adecuado desarrollo social de niños/as y adolescentes en todos los sentidos, por ello las pautas que indicamos en dicho apartado son de aplicación igualmente en el caso del ciberacoso.

En el caso de la prevención de la violencia digital **será fundamental la alfabetización digital**, incluyendo la prevención de riesgos de mal uso que recomendamos comenzar desde la educación infantil o primaria, pues los niños y niñas van a empezar a exponerse a riesgos

desde el primer momento, si bien estos se pueden minimizar con el uso de controles parentales adaptados a su edad. Otras recomendaciones a las familias son estas:

- Que la familia marque unas **pautas de uso**, explique los riesgos y cómo actuar.
- **Supervisión** de progenitores o hermanos/as mayores con los/as más pequeños/as.
- Concienciarles desde casa de las fotos que se hacen, guardan o comparten (suyas o no), **que piensen en posibles repercusiones negativas** de sus interacciones y que no agreguen a los/as desconocidos/as.
- **No compartir su contraseña** con nadie, ni siquiera con sus mejores amigos/as. Cambiar las contraseñas cada cierto tiempo y elegir contraseñas seguras.
- **Abandonar los grupos de WhatsApp** en los que le han metido y en los que no se siente cómodo, o en los que comparten contenido denigrante, ofensivo o que atente contra la intimidad de alguien.

- **Si alguien les chantajea** en redes sociales que lo cuenten a los progenitores, docentes o adultos/as de confianza.
- **Bloquear la relación** con la persona que molesta (ciberacosador/a).
- Denunciar (**tener cuidado de no borrar las pruebas**) ante las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado para que tomen las medidas pertinentes.

Se puede considerar la posibilidad de organizar módulos de sensibilización con padres, madres y profesorado sobre los contenidos abordados, pues la información y la formación de los adultos es fundamental para responder a un objetivo de sensibilización de toda la comunidad educativa.

Estos encuentros generan a su vez espacios donde **compartir ideas y herramientas para educar en la misma dirección** y ofrecer seguridad y coherencia en las estrategias a implementar.

Desde la escuela, los equipos directivos y las comisiones de convivencia tienen un rol fundamental en este sentido, atendiendo a su compromiso claro de luchar contra todo tipo de violencia entre alumnado.

La convivencia pacífica debe ser siempre una prioridad educativa y para ello es fundamental la formación del profesorado en la prevención e intervención en acoso y ciberacoso. Desde las escuelas se pueden organizar también programas de formación para las familias, así como utilizar el recurso de la acción tutorial como vehículo de promoción de la convivencia pacífica, a través del desarrollo de actividades como las que proponemos a continuación.







STOP BULLYING

Actividades para educadores

Al igual que en Bloque I, presentamos a continuación un total de 6 actividades de reflexión sobre las temáticas del uso de tecnologías en la adolescencia y el ciberacoso entre iguales.

Cada actividad se organiza ofreciendo en primer lugar una breve descripción que la contextualiza, para continuar exponiendo el propósito de la misma, los materiales y recursos que se necesitan para implementarla y una explicación sobre cómo llevarla a cabo.

Ceguera emocional en las TICOs

Una forma de consolidar las relaciones que mantenemos con las personas de nuestro entorno es intentar comprender sus emociones. Este reconocimiento requiere un esfuerzo, ya que para alcanzarlo debemos comprender sentimientos y actitudes de las personas de nuestro entorno, así como las circunstancias que les afectan en cada momento. Este reconocimiento no es fácil, ya que se trata de **trabajar nuestro lado más analítico e intuitivo** para reconocer las emociones ajenas.

Sin embargo, esta dificultad puede ser aún mayor si se trata de reconocer las emociones de personas que no podemos ver. Este es un claro ejemplo de **cuando nuestras relaciones se establecen a través de Internet** y las Redes sociales. En ocasiones, este tipo de relaciones tienden a descuidarse entre los y las jóvenes e incluso a ser muy negativas, por el hecho de que el medio

dificulta reconocer las emociones y posibles consecuencias de las personas que están detrás de la pantalla.

Tener una base de (re) conocimiento puede resultar muy útil para que los y las jóvenes sean capaces de anticipar las posibles emociones que pueden sentir sus “ciberiguales” y sus posibles consecuencias.

¿CUÁL ES EL PROPÓSITO DE ESTA ACTIVIDAD?

- Enseñar a **anticipar e intuir** las posibles emociones que pueden sentir las personas que nos vemos.
- Entender lo **que siente el resto**.
- Reconocer las expresiones emocionales a través de la **conducta no verbal**.

☑ Identificar y reconocer distintas emociones en ellos/as mismos/as y en los demás, así como **hablar de ellas**.

☑ **Respetar** los sentimientos, opiniones y necesidades de los otros.

☑ **Enseñarles a escuchar** de forma activa mostrando interés en los demás.

MATERIALES Y RECURSOS

Para llevar a cabo esta actividad serán necesarias revistas en papel o electrónicas, libros ilustrados o incluso manuales del instituto -sin importar la fecha de publicación- aunque también podrían obtenerse de los bancos de fotografías que hay disponibles en línea y de acceso libre -en ese caso sería interesante disponer de impresora-, tijeras, pegamento y cartulinas.





¿CÓMO LO HACEMOS?

En primer lugar, pediremos al alumnado que se distribuya en grupos de entre 3 ó 4 personas. Una vez establecidos los grupos pediremos **que piensen en diferentes situaciones que hayan vivido** a través de TICOS y que les hayan despertado determinadas emociones, como alegría, miedo, tristeza, etc., en ellos/as mismos/as o en aquellas personas con quienes interactúan a través de la pantalla.

A continuación, pediremos que seleccionen de los medios utilizados (revistas, banco de imágenes...) aquellas **fotografías que representen las emociones que despertaron las situaciones mencionadas**, y una vez seleccionadas se recortarán y pegarán a modo de collage en la cartulina. Cuando todos los grupos tengan el collage se pedirá que uno a uno exponga su mural y explique las siguientes cuestiones.

- ¿En qué situación/es han pensado para seleccionar las fotografías?
- ¿Qué emociones despertaron dichas situaciones?
- ¿Qué señales han observado en las fotografías para asociarla a las emociones descritas?
- ¿Ha sido fácil intuir qué están sintiendo las personas de la fotografía?
- ¿Qué pistas podríamos tener en cuenta para detectar las emociones ajenas a través de TICOSs? En esta pregunta se les pide reflexionar acerca de las respuestas que observan en otros/as iguales a través de las TICOs (tanto positivas y negativas). Por ejemplo, cuando alguien recibe un insulto a través de una Red Social, por lo general, se suele producir un silencio prolongado.
- ¿Existe algún emoticono (por ejemplo, los que tenemos disponibles en WhatsApp) que se ajuste a la emoción representativa de la fotografía seleccionada? ¿Qué rasgos se observan en ese emoticono para que represente la emoción descrita?





ALTERNATIVA PARA REALIZARLA EN CASA

Para esta actividad padres, madres y/o tutores/as deben acercarse a los/as jóvenes para que consigan que expongan alguna situación que hayan vivido en las TICs. **Lo ideal es que la situación que describan les haya despertado determinadas emociones** en ellos/as mismos/as o en aquellas personas con quien interactúan a través de TICs.

Sin embargo, por ese motivo puede resultarles complicado exteriorizar este tipo de situaciones. Posteriormente, se pasa a la parte de la selección y recorte de fotografías en periódicos y se procede a realizar las preguntas que aparecen en el párrafo anterior.

¿Qué haría yo...?

Cada vez resulta más difícil establecer hábitos saludables en torno al uso de las nuevas tecnologías y las redes sociales, tanto en casa como en los centros escolares. Entre las consecuencias más destacables del mal uso de las TICs encontramos **el ciberacoso**.

En este sentido, es recomendable que desde los centros se proporcione la información, la formación y la sensibilización necesaria para la prevención de esta problemática, puesto que **los y las menores de edad van a estar conectados a las redes sociales cada día**.

Es, por tanto, necesario que el alumnado esté bien informado sobre su uso y las conductas de riesgo a las que se exponen por el mal uso de internet, así como, saber cómo actuar y a quién recurrir en caso de que alguien los acose.



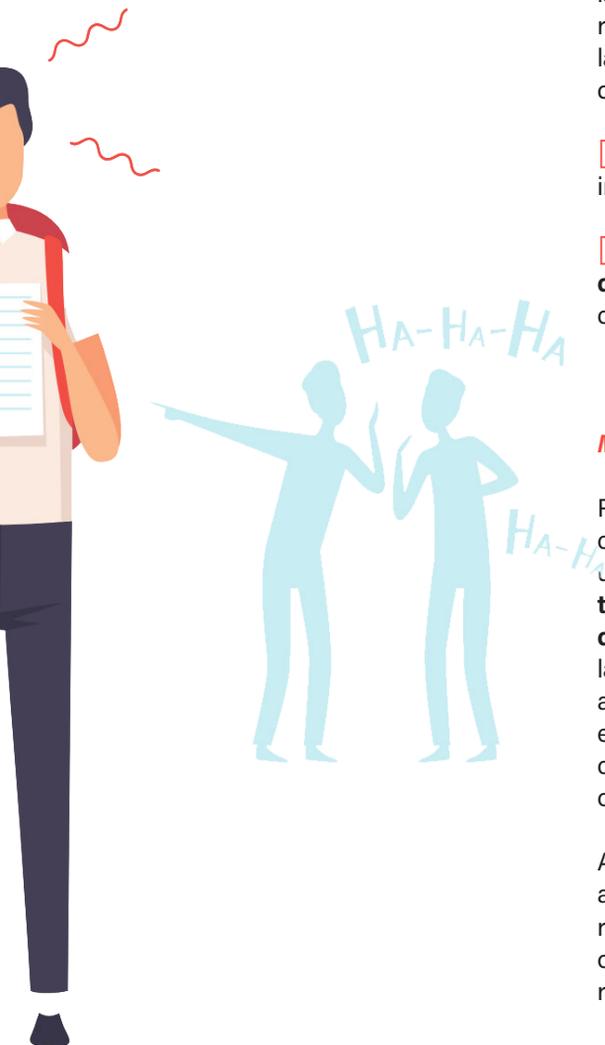
¿CUÁL ES EL PROPÓSITO DE ESTA ACTIVIDAD?

- Aprender a identificar las **características** más representativas del ciberacoso y las consecuencias que tienen para quienes lo sufren.
- Reconocer los diferentes **roles** implicados.
- Conocer diferentes **pautas de actuación** ante casos de ciberacoso entre iguales.

MATERIALES Y RECURSOS

Para esta actividad se recomienda confeccionar con folios en blanco unas **plantillas a modo de tarjeta con diferentes pautas de actuación**. Estas pautas serán las recomendaciones que los/as adolescentes, ante una situación en concreto, darían a una cibervíctima, un/a ciberagresor/a o un/una ciberobservador/a.

A continuación, se incluyen algunas pautas en función del rol a intervenir. Se pueden añadir otras pautas que se consideren relevantes.

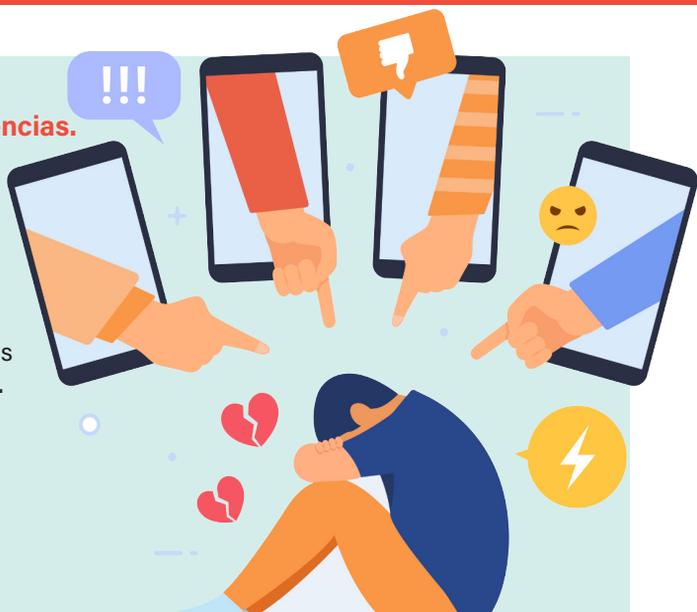


Pautas para CIBERVÍCTIMAS

- 1. Mantener la información sensible en privado.** Cuanta más información sensible difundas sobre ti -especialmente las imágenes comprometidas- más vulnerable serás. Recuerda que no se tiene control sobre lo que se publica a través de Internet y que alguien podría utilizarlo en el futuro para perjudicarte.
- 2. No responder a la provocación** para romper la dinámica del acoso. Los/as agresores/as simplemente tratan de llamar la atención para ganar estatus. Si ignorar al/la acosado/a no funciona puedes probar a comunicar la situación al/la agresor/a y decirle que pare: pero para ello es necesario que te sientas preparado para transmitir el mensaje de forma respetuosa y firme, no de manera enojada o agresiva.
- 3. Hablar sobre ello.** Al principio puede que pienses que puedes arreglártelas tu solo/a o que decírselo a alguien no soluciona nada, pero hablar sobre el problema te resultará de gran ayuda. No esperes a sentirte realmente mal, busca alguien en quien confíes y si este no parece entenderte, prueba con otro.
- 4. Solicitar ayuda.** Cuando consideres que un comportamiento ha superado el límite -te sientes amenazado física o emocionalmente- es hora de buscar la ayuda de adultos.
- 5. Hacer nuevos amigos/as.** Los/as acosadores/as no suelen dirigir sus ataques hacia los/as que perciben que están bien apoyados socialmente. Si tienes amigos/as que te muestran su apoyo, es probable que la intimidación cese.
- 6. Bloquear al/la acosador/a y denunciar** los contenidos abusivos. La mayoría de servicios en la red (redes sociales, mensajería instantánea, foros, etc.) permiten bloquear a los/as usuarios/as que se comportan de forma inapropiada (insultan, amenazan). De igual modo se pueden denunciar contenidos que resulten ofensivos.

7. Guardar las evidencias.

Es recomendable guardar los mensajes, capturas de pantalla y otras evidencias del acoso, por si son necesarios en un futuro para denunciarlo ante tus padres, colegio o policía.



Pautas para CIBEROSERVADORES

1. Muestra tu rechazo. Algunas personas realizan ciberacoso porque creen que la gente aprueba lo que están haciendo o porque piensan que les resulta gracioso. Criticar lo que está pasando, decir que no es divertido y que se trata de un abuso, puede ser suficiente para que el acosador pierda la motivación y deje de hacerlo.

2. Alguien tiene que ser el primero. Si das un paso al frente es probable que veas que no estás solo/a. A la mayoría de la gente joven le desagrada el ciberbullying, solo están esperando a que alguien tome la iniciativa para apoyarle.

3. Tienes más poder de lo que crees. Los/as jóvenes tenéis más probabilidades de convencer a los demás jóvenes para que detengan el acoso que los/as propios maestros/as o adultos. La opinión de los/as compañeros/as de clase cuenta mucho.

4. Denuncia los contenidos abusivos. La mayoría de servicios en la red (redes sociales, mensajería instantánea, etc.) permiten denunciar contenidos (fotografías, comentarios, incluso perfiles) que resulten ofensivos. Denuncia para construir una red más respetuosa.

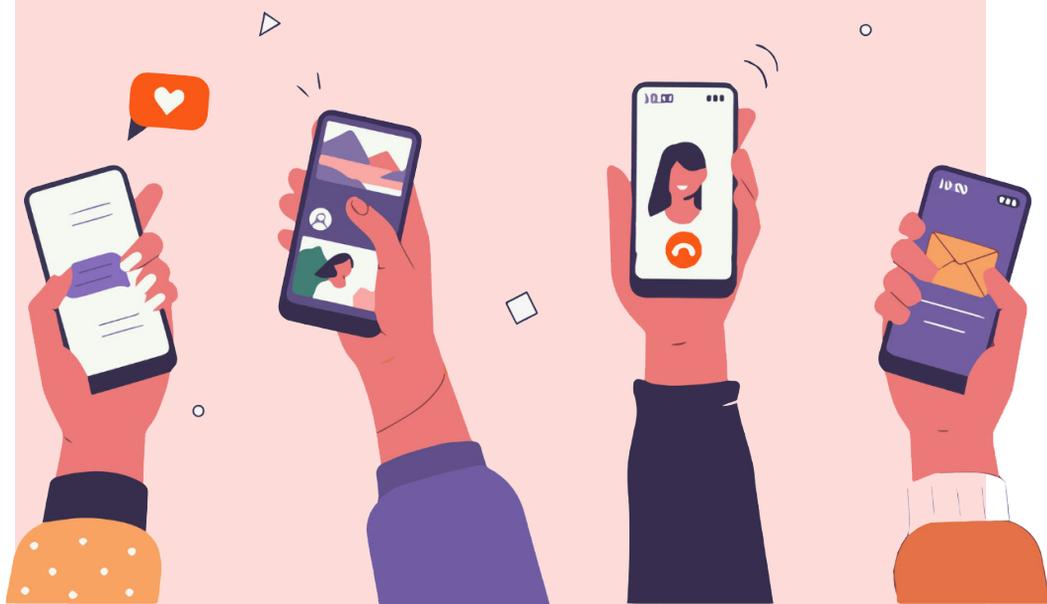
5. Rompe la cadena. Si te envían comentarios o imágenes humillantes sobre otra persona, es el momento de ponerle freno. Si te sientes cómodo haciéndolo, responde diciendo que no te parece bien, que no quieres fomentarlo, y que animas a otras personas a hacer lo mismo.

6. Ofrece tu ayuda. Si eres amigo/a de la persona afectada pregúntale por lo que está pasando y muéstrale tu apoyo. Hazle saber que no apruebas lo que le están haciendo y que no se lo merece. Aunque no seas su amigo también puedes hacerlo, seguro que te lo agradecerá. Si ves que la cosa se complica y va a más, busca la ayuda de un/a profesor/a.



Pautas para CIBERAGRESORES

- 1. Evitar justificarse.** La gente busca excusas para justificar lo que está haciendo: «el otro empezó», «si se lo merece», «tan solo era un chiste». Trata de recordar que no hay justificación para ninguna clase de acoso. Nadie se lo merece y siempre resulta dañino.
- 2. Buscar ayuda.** Dile a alguien de confianza que estás tratando de corregir algunos comportamientos, por ejemplo, ser menos agresivo/a online. Pregúntale cómo puede ayudarte.
- 3. Limitar el acceso a determinados sitios.** Si asocias algunos sitios web o aplicaciones con el ciberbullying, trata de evitarlos o al menos limita en lo que puedas su uso.
- 4. Pensar antes de publicar.** Después de escribir algo, pero antes de enviarlo o publicarlo, relájate durante unos momentos y vuelva a leerlo. A continuación, reflexiona sobre cómo se podría interpretar el mensaje: ¿Le molestará a alguien? ¿Me molestaría si se dijera eso sobre mí?





¿CÓMO LO HACEMOS?

En primer lugar, se les habla de las **características del ciberacoso** que les ayuden a identificarlo y la de los principales implicados en el mismo (esta información puede encontrarse a lo largo de la guía). Tras esta introducción y con las tarjetas con las pautas ya elaboradas, seleccionaremos una mesa o superficie de trabajo y la **dividiremos en tres secciones**, una para cibervíctimas, otra para ciberagresores y la última para ciberobservadores.

A continuación, se irán cogiendo tarjetas de manera aleatoria, a modo de juego de mesa, y se irá exponiendo la pauta que aparece en la misma. La idea es que los/as adolescentes sean **capaces de asignar correctamente** a cuál de los tres tipos de involucrados en esta conducta se adaptaría mejor, dejando cada tarjeta en su apartado correspondiente. Al igual que la mesa también puede utilizarse una pizarra, pero en este caso sería necesario utilizar algún tipo de adhesivo para adherir las tarjetas a cada apartado.

ALTERNATIVA PARA REALIZARLA EN CASA

En primer lugar, madres, padres y/o tutores/as deben exponer las características del ciberacoso para que los/as jóvenes logren identificar las situaciones del mismo. Posteriormente se procederá a realizar la actividad a modo de juego de mesa, como está descrito en el párrafo anterior.

El bote de canicas

A lo largo de la adolescencia se siguen asentando las bases de la personalidad que se terminará de fraguar en la adultez. Este proceso es el que lleva a los y las adolescentes a **ser más susceptibles a las influencias del entorno**, repercutiendo en muchas de sus acciones y comportamientos.

Generalmente, las influencias del círculo de amistades o del entorno en el que se mueven los y las adolescentes suele resultar positivo para el desarrollo de estos/as, ya que les permitirá aprender de errores propios y ajenos, y a construir poco a poco su personalidad.

No obstante, esta influencia se relaciona con la búsqueda de aceptación por parte de sus iguales, lo que puede considerarse algo "normal" en esta etapa vital, e incluye en ocasiones la participación en conductas poco cívicas e irrespetuosas, con el propósito de obtener el beneplácito del grupo. Estos comportamientos se acentúan a través de las TICs

puesto que su supervisión se dificulta.

¿CUÁL ES EL PROPÓSITO DE ESTA ACTIVIDAD?

Tomar conciencia de la influencia que los demás tienen sobre uno/a mismo/a.

Reflexionar sobre los **posibles riesgos** de dejarnos llevar por la influencia del resto de iguales.

Extrapolar la influencia del contexto real al cibernético, del que resulta más complicado ser consciente.

MATERIALES Y RECURSOS

Para esta actividad será necesario un bote de cristal transparente y tantas canicas como quepan en el mismo. Será necesario que quien lidere dicha actividad haya hecho el recuento de las canicas previamente, para conocer el número exacto de las mismas. Además, el alumnado deberá disponer de papel y bolígrafo para escribir.



¿CÓMO LO HACEMOS?

En primer lugar, se presenta el bote con las canicas al alumnado. Se les pide que escriban en un papel, de manera individual y secreta el número de canicas que ellos/as crean que hay en el bote. Ese papel **deben doblarlo y guardarlo para que nadie más lo vea.**

A continuación, se les pide que formen grupos de aproximadamente cinco personas. En grupo deben realizar la misma actividad, es decir, deben decidir **cuántas canicas hay en el bote de manera consensuada.** Una vez que lo tengan decidido deben anotarlo en un papel y cada uno/a puede volver a su sitio.

El siguiente paso es preguntar de manera general si el alumnado considera que se deja influenciar por el resto de iguales. Tras las respuestas, se les pide que comparen la respuesta que dieron de manera individualizada al inicio de la actividad y la que dieron en el grupo. **En la mayoría de los casos las respuestas difieren bastante,** lo que permite a los/as adolescentes tomar consciencia de lo influenciables que somos.

En este momento se les expone lo difícil que es darse cuenta de ello y la mayor complejidad que tiene detectar este efecto cuando la influencia proviene de las redes sociales. Se finaliza la actividad exponiendo la relación que existe entre la influencia, la presión social, y la realización de conductas, como es el caso del ciberacoso, en las que nos vemos envueltos por la presión social.

ALTERNATIVA PARA REALIZARLA EN CASA

Para realizar esta actividad en casa quizás resulte difícil conseguir un bote lleno de canicas, no obstante, podemos versionar esta actividad con un bote relleno de alubias o garbanzos o con cualquier alternativa similar y que tengamos fácil acceso.

También es conveniente que para esta actividad como mínimo sean 4 los/as participantes, para conseguir alcanzar el propósito de la actividad. Posteriormente la actividad se desarrolla igual que en los párrafos anteriores, con la excepción de que en vez de realizar grupos de cinco personas, tendrán que juntarse en parejas y llegar a un consenso.



Tenemos derecho a decir que “NO”

Como se ha expuesto en la guía, existe otro tipo de acoso a través de las TICs denominado **grooming**. El punto “favorable” de este acoso es que decir NO puede proteger a las víctimas de éste. Sin embargo, en ocasiones resulta difícil decir “NO”, especialmente cuando una persona a la que queremos o consideramos nuestra/o amiga/o nos pide que hagamos algo, que no queremos o que sabemos que no debemos hacer, o **incluso cuando nos obliga a hacer algo** que realmente no deseamos.

En estos casos, tenemos derecho a decir que “NO”. Es decir, tenemos derecho a negarnos a aquellas peticiones que no nos parecen correctas o nos hacen sentir mal, como suele ocurrir con el grooming. **Decir “NO” es una de las mejores formas de evitar que ocurra**. Pero la mayoría de las veces no decimos “No” porque no

sabemos cómo hacerlo o porque no queremos herir los sentimientos de los demás, perder su confianza o tememos defraudar a esa persona. En este sentido, entre las razones por las que no resulta fácil decir “NO” destacan:

- **Necesidad de complacer** a los/as iguales.
- **Temor a las consecuencias** del “no” (venganzas, agresividad...).
- Temor a la posibilidad de **defraudar a la persona** que está al otro lado de la pantalla.
- Preferencia por **afrontar las consecuencias** de su actitud debido a la dificultad de decir “no”.

¿CUÁL ES EL PROPÓSITO DE ESTA ACTIVIDAD?

- ✓ Conocer las **características principales** del grooming que ayuden a identificarlo.
- ✓ Tomar conciencia de los **riesgos de hablar con desconocidos** a través de Internet.
- ✓ Conocer los **métodos y estrategias** que utilizan los *groomers*.

- ✓ Adquirir y **desarrollar habilidades para detectar** y afrontar situaciones con riesgo potencial de que se produzca el *grooming*.

MATERIALES Y RECURSOS

Para esta actividad será necesario una pizarra, folios, bolígrafos, aula con ordenador y cañón/proyector para proyectar los casos que se presentan en el siguiente cuadro y que el alumnado pueda trabajar con ellos.





¿CÓMO LO HACEMOS?

En primer lugar, el/la educador/a recordará al alumnado qué es el grooming, así como las fases por las que el/la groomer consigue hacerse con la confianza de los/as menores de edad y consumir el acoso. A continuación, se pide al alumnado **que se organicen en grupos de cinco o seis personas** para trabajar en grupo. Una vez organizados se pedirá a dos voluntarios/as que lean las situaciones presentadas en los casos que se van a proyectar (véase cuadro):

CASO DE GROOMING

Llevas hablando varias semanas por Whatsapp con un chico/a al que no conoces. Te gusta mucho y le has mandado una foto en ropa interior, él/ella también te ha mandado una foto suya en ropa interior. Te pide contactar por webcam para hablar y te dice que te desnudes porque quiere verte. Tras rechazar esta petición te amenaza con enviar tus fotos a tus familiares o compañeros/as de clase. Finalmente accedes a hacer lo que te pide.

Al cabo de unos días descubres que el supuesto/a chico/chica con el/la que chateabas resulta ser un hombre o una mujer que utilizaba un perfil falso para ganarse tu confianza.



Tras la presentación de los casos se pedirá que respondan a las siguientes preguntas en grupos:

- Cuando conocemos a alguien a través de Internet, ¿creéis que hay alguna forma de asegurarnos que es de fiar?
- ¿Por qué creéis que finalmente se accede a las peticiones de los groomers?
- ¿Cómo actuaríais si esta situación os sucede en la realidad?
- ¿Por qué creéis que es tan difícil decir que "No" ante una situación que nos hace sentir mal?
- ¿Cómo podríamos decir "No" sin herir los sentimientos de la otra persona? ¿Observáis algún detalle del/la acosador/a que os pudiera haber alertado?
- ¿Sabríais qué hacer si os encontráis en una situación similar, en la que una persona a la que habéis conocido por Internet os pide fotos o vídeos con contenido sexual bajo amenazas?

Una vez finalizada la ronda de preguntas y respuestas sería recomendable establecer un debate en el que los y las adolescentes debatan acerca de la **posibilidad de denunciar un caso de grooming**, dónde acudir, qué pruebas mostrarían..., de esa manera se intentaría que los/as jóvenes no normalicen situaciones claramente de riesgo.

ALTERNATIVA PARA REALIZARLA EN CASA

Esta actividad comenzaría con la exposición por parte de padres, madres y/o tutores acerca de la problemática del grooming. A continuación, se presenta la situación de grooming del cuadro del ejemplo y se llevará a cabo la actividad de igual manera que la dinámica propuesta para el aula.

¿Cuál es mi nombre en las TICOs?

A diferencia de las relaciones cara a cara, las **relaciones que mantenemos en internet** y a través de las redes sociales atañen dificultades no vividas antes de la aparición de las nuevas tecnologías.

El hecho de que la digitalización hace posible mantener conversaciones asincrónicas y entre personas que no comparten un espacio físico, facilita la susceptibilidad a determinadas conductas problemáticas. Entre estas conductas el hablar de otra persona y/o ponerle un apodo sin que ésta sea consciente resulta bastante habitual. Sin embargo, esta conducta que a priori puede ser interpretada por muchos y muchas adolescentes como inocente puede tener **consecuencias bastante nocivas para aquellos/as que reciben estos comentarios o motes.**

¿CUÁL ES EL PROPÓSITO DE ESTA ACTIVIDAD?

- Conocer los **riesgos de publicar** determinadas cosas a través de las TICOs.
- Tomar consciencia de la **dificultad de conocer las etiquetas** que recibimos en el entorno cibernético.
- Reflexionar sobre las **consecuencias negativas** que tienen las etiquetas para la persona etiquetada como tal.

MATERIALES Y RECURSOS

Para realizar esta actividad será necesario disponer de un bloc de notas adhesivas tipo post-it (también sería posible realizar estas notas con folios) y bolígrafos o rotuladores.



¿CÓMO LO HACEMOS?

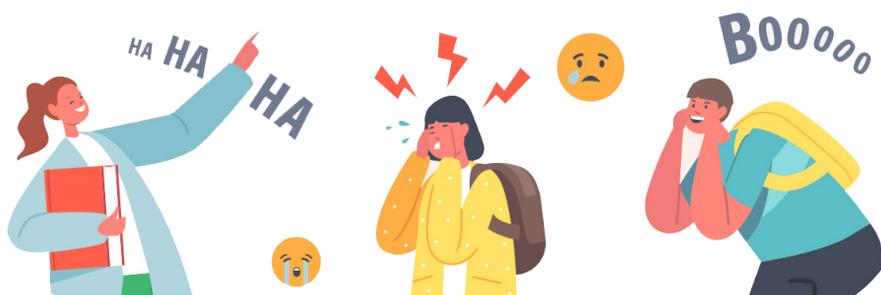
Para comenzar esta actividad se le pedirá al alumnado que vaya dictando sustantivos o adjetivos peyorativos y negativos que se hagan uso en las TICOs para referirse a alguien en concreto. **La persona que dirija la actividad** se ubicará en el sitio del/la educador/a e irá anotando las palabras a las notas individualmente, de manera que cada nota contenga una palabra.

A continuación, la persona coordinadora pide al resto de compañeros/as que se acerquen de manera ordenada al lugar donde se encuentra, para que pueda colocar en la espalda de cada uno una nota al azar. El alumnado no será conocedor de qué nota le ha tocado pero el resto sí podrá verla. Esta primera parte de la actividad **permitirá que los/as adolescentes experimenten el malestar que las cibervíctimas sienten** cuando son conscientes de que se habla de ellas en las TICOs a sus espaldas.



Para la segunda parte de esta actividad, se pide al alumnado que despejen el aula y hagan un círculo en el que quepan todos/as. Se pide a un/a alumno/a que se sitúe en el centro del círculo rodeado del resto de compañeros/as, a modo de cibervíctima. En ese momento **se les pide que cuchicheen acerca de la nota** que lleva quien está en el centro, intentando que éste no pueda escucharlos.

Después de un minuto de cuchicheos, **se da el turno de palabra a la "cibervíctima"** para que exponga al resto de compañeros/as los sentimientos que ha experimentado durante ese rato, de manera que se aumente la empatía hacia las cibervíctimas.



ALTERNATIVA PARA REALIZARLA EN CASA

La adaptación de esta actividad resulta complicada ya que se requiere a un grupo para que fluya la dinámica. No obstante, para realizar un acercamiento, madres, padres, y/o tutores/as pueden indagar junto con los/as jóvenes acerca de los comentarios peyorativos que se realizan a través de las TICs dirigidos a algún/a conocido/a y analizar las posibles consecuencias que tiene para éste/a.

Pero... ¿Por qué se hace?

A lo largo de esta guía se ha mencionado un tipo de ciberacoso denominado sexting. Algunas personas, principalmente más jóvenes, tienden a infravalorar los riesgos asociados a compartir contenidos diversos a través de las redes sociales, especialmente de carácter íntimo.

Esto a su vez les dificulta que sean conscientes de que **en el momento que comparten con otras personas cualquier información** se pierde el control sobre ella, y desde ese instante deja de ser privada. Pese a que son muchos y diversos los motivos que llevan a los y las jóvenes a practicar sexting, podemos destacar los siguientes:

- **La presión que ejercen los demás** (parejas, exparejas, chico/a que les gusta...) al pedirles ciertas imágenes comprometidas.

- **Para impresionar** (en los mismos casos) o incluso autoafirmarse y reforzar su autoestima cuando las "respuestas" frente a esas imágenes son alentadoras y positivas.

- **La ausencia de percepción del riesgo** que acompaña a la adolescencia y el espíritu transgresor desencadenan ciertos desafíos.

- **Coquetear** o dar otro contenido a una relación.

- **Considerar las imágenes como un sustituto de las relaciones sexuales**, lo que puede convertir al sexting en el móvil emocional que necesitan para mantener viva una relación íntima.

La pertenencia al grupo de iguales también es un elemento que influye a la hora de realizar sexting.



En determinadas ocasiones, puede ser una práctica habitual entre ellos, a pesar de que **pueda no existir intención de difundir las fotografías o los vídeos.**

Sin embargo, diversas situaciones como que los dispositivos de estos/as jóvenes sean robados, se extravíen o se produzcan rupturas amorosas, puede propiciar la difusión del contenido comprometido.

¿CUÁL ES EL PROPÓSITO DE ESTA ACTIVIDAD?

- Identificar y conocer las **características del sexting.**
- Tomar conciencia** de los riesgos que supone compartir contenido comprometido a través de las TICOs.
- Reflexionar sobre los motivos** que les impulsan a hacerse y a enviar esas imágenes o vídeos.
- Proporcionar estrategias** que permitan impedir estas prácticas entre los /as adolescentes.

MATERIALES Y RECURSOS

Para esta actividad será necesario folios, bolígrafos, pizarra, tizas, aula con ordenador y cañón/proyector y el enlace de un vídeo donde se representa el sexting. Proponemos este como ejemplo:

https://www.youtube.com/watch?v=fXle0mlc8Bs&ab_channel=inaimexico



¿CÓMO LO HACEMOS?

Para llevar a cabo esta actividad el educador o educadora comenzará preguntando qué saben del sexting y las respuestas se irán anotando en la pizarra. Tras la recogida de todas las respuestas, el/la educador/a hará una introducción teórica del mismo y finalizará pidiendo al alumnado que formen grupos de entre 5/6 personas.

A continuación, se procederá a reproducir el vídeo (ver aquí) en el que una chica envía fotos comprometidas al chico que le gusta, que finalmente las acaba difundiendo en las redes sociales. A partir del visionado del vídeo se sugiere al alumnado **que traten de encontrar las razones que han llevado a la chica a actuar de esa forma**. Tras un periodo de tiempo se abrirá el turno de palabra para que cada grupo exponga los motivos que consideren. En función de las respuestas el/la educador/a puede presentar algunos de los motivos (presentados en la introducción de la actividad) para que los adolescentes los conozcan.

Para finalizar la actividad, se pide al alumnado que, con el mismo grupo que ha realizado la actividad anterior, **proponga respuestas alternativas al envío de contenido comprometido**. De esa manera adquirirán experiencia para responder ante una posible situación de sexting.

ALTERNATIVA PARA REALIZARLA EN CASA

Padres, madres y/o tutores presentarán las principales características del sexting a los/as jóvenes, y visionarán junto con éstos el vídeo del enlace. A continuación, se le pide a los/as adolescentes que expongan los motivos que consideren que justifican el envío de fotografías y vídeos comprometidos. Por último y de manera conjunta se propone buscar posibles alternativas de respuesta a este tipo de acoso.

BLOQUE III

Recursos para
aprender más





En este apartado ofrecemos una serie de recursos variados que consideramos de interés para educadores y educadoras en general, y para familias, niños/as y adolescentes en particular. Entre estos recursos se recoge un listado de referencias básicas recomendadas de carácter más académico, así como webs institucionales y otros enlaces web recomendados, donde se puede ampliar la información ofrecida en esta guía.

También hemos incorporado un listado de títulos de libros divulgativos para familias y educadores, así como de publicaciones más orientadas a lectores infantiles y adolescentes y recursos audiovisuales.

1. Bibliografía básica recomendada

Alonso Montejo, M., Zamorano González, E., y Ledesma Albarrán, J. M. (2019). ¿Qué saben nuestros niños de la escuela primaria sobre acoso escolar?. *Pediatría Atención Primaria*, 21(82), 121-129.

Cañas, E., Estévez, E., León-Moreno, C., y Musitu, G. (2020). Loneliness, family communication, and school adjustment in a sample of cybervictimimized adolescents [Soledad, comunicación familiar y ajuste escolar en una muestra de adolescentes cibervictimizados]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 335.

Cañas, E., Estévez, E., Martínez-Monteagudo, M. C., y Delgado, B. (2020). Emotional adjustment in victims and perpetrators of cyberbullying and traditional bullying [Ajuste emocional en víctimas y agresores de cyberbullying y bullying tradicional]. *Social Psychology of Education*, 23(4), 917-942.

Cañas, E., Estévez, E., Marzo, J. C., y Piqueras, J. A. (2019). Psychological adjustment in cybervictims and cyberbullies in secondary education [Ajuste psicológico en cibervíctimas y ciberacosadores en educación secundaria]. *Anales De Psicología/Annals of Psychology*, 35(3), 434-443.

Cañas, E., Estévez, J. F., Estévez, E., y Aparisi, D. (2020). The role of emotional intelligence on psychological adjustment and peer victimization in a sample of Spanish adolescents [El papel de la inteligencia emocional en el ajuste psicológico y la victimización entre iguales en una muestra de adolescentes españoles]. *Frontiers in Psychology*, 11, 3688.

Castilla, O. M. N. (2021). Cyberbullying: El acoso escolar en el ciberespacio e implicancias psicológicas. *Hamut'ay*, 8(1), 67-74.

Chiza-Lozano, D., Vásquez-Mendoza, D., y Vega, C. R. (2021). Adicción a redes sociales y cyberbullying en los adolescentes. *Revista Muro de La Investigación*, 6(1), 34-44.

Chóliz, M. (2011). PrevTec 3.1: Programa de prevención de adicciones tecnológicas. Valencia: FEPAD.

Cortés, A. F. M., los Ríos, D., Hoyos, O. L., y Pérez, A. S. (2019). Factores de riesgo y factores protectores relacionados con el cyberbullying entre adolescentes: Una revisión sistemática. *Papeles del psicólogo*, 40(2), 109-124.

De Casas Moreno, P., Caldeiro, M. C., y Rodríguez-Rodríguez, L. M. (2018). La televisión como espejo de la realidad del «bullying». Percepciones de los adolescentes sobre el programa «Proyecto Bullying». *Aula abierta*, 47(2), 193-202.

De la Plaza Olivares, M., y Ordi, H. G. (2019). El acoso escolar: factores de riesgo, protección y consecuencias en víctimas y acosadores. *Revista de Victimología/Journal of Victimology*, 9, 99-131.

Estévez, E., Cañas, E., Estévez, J. F. y Povedano, A. (2020). Continuity and Overlap of Roles in Victims and Aggressors of Bullying and Cyberbullying in Adolescence: A Systematic Review [Continuidad y Superposición de Roles en Víctimas y Agresores de Bullying y Cyberbullying en la Adolescencia: Una Revisión Sistemática]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 7452.

Estévez, E., Estévez, J. F., Segura, L., y Suárez, C. (2019). The influence of bullying and cyberbullying in the psychological adjustment of victims and aggressors in Adolescence [La influencia del bullying y el ciberbullying en el ajuste psicológico de víctimas y agresores en la adolescencia]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(12), 2080.

Estévez, E., Flores, E., Estévez, J. F., y Huéscar, E. (2019). Programas de intervención en acoso escolar y ciberacoso en educación secundaria con eficacia evaluada: una revisión sistemática. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 51(3), 210-225.

Estévez, E., Jiménez, T., y Segura, L. (2019). Emotional intelligence and empathy in aggressors and victims of school violence [Inteligencia emocional y empatía en agresores y víctimas de violencia escolar]. *Journal of Educational Psychology*, 111(3), 488-496.

Estévez, J. F., Cañas, E., y Estévez, E. (2020). The impact of cybervictimization on psychological adjustment in adolescence: Analyzing the role of emotional intelligence [El impacto de la cibervictimización en el ajuste psicológico en la adolescencia: analizando el papel de la inteligencia emocional]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3693.

Fernández, C. S., y Hernáez, L. L. (2015). Factores de riesgo en el Cyberbullying. Frecuencia y exposición de los datos personales en Internet. *International Journal of Sociology of Education*, 4(1), 1-25.

Garaigordobil, M., y Martínez-Valderrey, V. (2014). Efecto del Cyberprogram 2.0 sobre la reducción de la victimización y la mejora de la competencia social en la adolescencia. *Revista de psicodidáctica*, 19(2), 289-305.

Garmendia Larrañaga, M., Jimenez Iglesias, E., y Larranaga Aizpuru, N. (2019). Bullying y cyberbullying. *Revista Española de Pedagogía*, 77(273), 295-312.

Gil, F. (2018). Bullying: ¿una profecía autocumplida?. *Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos*, 99, 520-536.

Jiménez, T. I., Moreno-Ruiz, D., Estévez, E., Callejas-Jerónimo, J. E., López-Crespo, G., y Valdivia-Salas, S. (2021). Academic competence, teacher-student relationship, and violence and victimisation in adolescents: The classroom climate as a mediator [Competencia académica, relación profesor-alumno y violencia y victimización en adolescentes: El clima de aula como mediador]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1163.

León-Moreno, C., Musitu, G., Cañas, E., Estévez, E., y Callejas, J. E. (2021). Relationship between school integration, psychosocial adjustment and cyber-aggression among adolescents [Relación entre integración escolar, ajuste psicosocial y ciberagresión en adolescentes]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 108-118.

Lucas-Molina, B., Pérez-Albéniz, A., Solbes-Canales, I., Ortuño-Sierra, J., y Fonseca-Pedrero, E. (2022). Acoso escolar, cyberbullying y salud mental: el rol de la cohesión entre estudiantes como factor protector escolar. *Psychosocial Intervention*, 31(1), 33-41.

Martin-Criado, J. M., Casas, J. A., Ortega-Ruiz, R., y Del Rey, R. (2021). Supervisión parental y víctimas de cyberbullying: influencia del uso de redes sociales y la extimidad online. *Revista de Psicodidáctica*, 26(2), 161-168.

Martínez Moreno, N. (2018). Contra el acoso escolar ¡Todos a una!. *Padres Y Maestros/Journal of Parents and Teachers*, (373), 40-45.

Martínez, J. A. (2017). Acoso escolar: *bullying y cyberbullying*. España: JM Bosch.

Medina, H. M., Lucena, N. F., Durán, Z. M., y Molina, D. A. (2017). Orientaciones teóricas para abordaje el bullying en Educación Primaria. *Educere*, 21(70), 669-678.

Narezo, M. R., Gruber, R. S., Y Martínez, M. T. L. (2020). Acoso escolar: adolescentes víctimas y agresores. La implicación en ciclos de violencia. *Bordón: Revista de Pedagogía*, 72(1), 117-132.

Peña Cárdenas, F., Rojas-Solís, J. L., y García-Sánchez, P. V. (2018). Uso problemático de internet, cyberbullying y ciber-violencia de pareja en jóvenes universitarios. *Diversitas: perspectivas en psicología*, 14(2), 205-219.

Resett, S. (2019). Bullying y cyberbullying: su relación con los problemas emocionales y la personalidad. *Apuntes de Psicología*, 37(1), 3-12.

Santander, A. C., y Bravo, C. R. (2017). *Bullying blando, bullying duro y cyberbullying*. Argentina: Homo Sapiens Ediciones.

Segura, L., Estévez, J. F., y Estévez, E. (2020). Empathy and Emotional Intelligence in Adolescent Cyberaggressors and Cybervictims [Empatía e Inteligencia Emocional en Ciberagresores y Cibervíctimas Adolescentes]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4681.

Tajahuerce, A., Franco, Y. G., y Rodríguez, J. J. (2018). "Ciberbullying" y género: nuevos referentes en la ocupación de los espacios virtuales. *Estudios sobre el mensaje periodístico*, 24(2), 1845-1860.

UNICEF (2019). *Guía para prevenir el acoso escolar: conecta con la realidad de tu hijo*. España: UNICEF Comité Español.

Vallejo, A. M. P. (2017). Bullying e cyberbullying: hoja de ruta y principales retos para la intervención. *Pensar-Revista de Ciências Jurídicas*, 22(1), 34-58.

Vega, M. K. C., Y Vega, J. A. N. (2020). Estrategia de formación docente para la intervención en casos de cyberbullying. *Infometric@-Serie Sociales Y Humanas*, 3(1), 109-130.

Yubero, S., Larrañaga, M. E., y Navarro, R. (2018). Los padres ante el ciberacoso: factores de protección. *Bordón: revista de pedagogía*, 70(1), 141-157.



2. Webgrafía de interés

2.1. Webs institucionales

Aragón. Protocolos de actuación ante un conflicto grave con violencia entre alumnos

https://convivencia.files.wordpress.com/2010/04/conflictos_alumnos.pdf

Asturias. Protocolo de actuación ante el acoso escolar

https://www.educastur.es/documents/34868/38433/2018_03-instrucciones_protocolo_acoso_escolar_Asturias.pdf/f0f0c5ed-74a3-ad61-c1f5-f4a239e8bdaa?t=1621802005805

Cantabria. Protocolo de actuación para los centros educativos ante una posible situación de acoso escolar

https://www.educantabria.es/documents/39930/261258/Protocolo_acoso_escolar_sept_2016.pdf/e46d9063-cee3-5356-ac5f-0e739f3dda65?t=1631101086078

Castilla-La Mancha. Protocolo de actuación ante situaciones de acoso escolar

<https://www.educa.jccm.es/es/acosoescolar/protocolo-actuacion-situaciones-acoso-escolar>

Castilla y León. Protocolo de actuación ante situaciones de acoso escolar

<https://www.educa.jcyl.es/convivenciaescolar/es/acoso-buen-trato/protocolo-actuacion-casos-acoso>

Cataluña. Protocolo de prevención, detección e intervención ante el acoso y el ciberacoso entre iguales

<https://xtec.gencat.cat/ca/centres/projeducatiu/convivencia/protocols/assetjament-ciberassetjament-entre-iguals/index.html>

Comunidad de Madrid. Protocolo para la intervención en situaciones de acoso escolar

<https://www.educa2.madrid.org/web/convivencia/protocolo-de-intervencion>

Comunidad Valenciana. Protocolo de actuación para los centros educativos en supuestos de acoso escolar

<https://ceice.gva.es/es/web/inclusioeducativa/assetjament-escolar>

Extremadura. Protocolo de actuación ante situaciones de acoso escolar

<https://www.educarex.es/convivencia/acoso-escolar.html>

Galicia. Estrategia galega de convivencia escolar

<https://pdabullying.com/es/resource/protocolo-galicia>

Gobierno de Canarias. Materiales para prevenir el acoso escolar

http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/campus/doc/htmls/acoso/htmlframe/modulo_04_f/seccion_03.html

Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del profesorado

<https://intef.es/>

Islas Baleares. Protocolo de acoso escolar

<https://pdabullying.com/es/resource/protocolo-islas-baleares>

Junta de Andalucía. Protocolos de actuación en casos de acoso

<https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/web/convivencia-escolar/protocolos-de-actuacion-en-casos-de-acoso>

Junta de Andalucía. Recursos educativos sobre convivencia en los centros educativos

<http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/web/convivencia-escolar/materiales/bibliografia/ayudante>

La Rioja. Actuación en casos de acoso escolar

<https://www.larioja.org/edu-aten-diversidad/es/protocolos/acoso-escolar>

MECD, EDUCALAB

<http://educalab.es/recursos/historico/orientacion-tutorial/convivencia-escolar/acoso-escolar>

Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Plan estratégico de Convivencia Escolar

<https://sede.educacion.gob.es/publiventa/d/21878/19/0>

Navarra. Guía para la intervención en casos de intimidación y acoso entre compañeros

<https://www.educacion.navarra.es/web/dpto/educacion-en-valores/asesoria-para-la-convivencia/profesorado/guia-para-la-intervencion>

Región de Murcia. Protocolos de convivencia escolar

<http://www.carm.es/web/>

[pagina?IDCONTENIDO=4001&RASTRO=c792\\$m&IDTIPO=100](http://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=4001&RASTRO=c792$m&IDTIPO=100)

2.2. Otros enlaces recomendados

Asociación Española para la Prevención del Acoso Escolar (o A.E.P.A.E. o AEPAE)

<https://aepae.es/>

Asociación REA

<https://www.asociacionrea.org/documentacion/>

Edualter. Red de recursos en educación para la paz, el desarrollo y la interculturalidad

http://www.fundacionfide.org/red/recurso/edualter__red_de_recursos_en_educacion_para_la_paz__el_desarrollo_y_la_interculturalidad.html

EDUCARUECA.ORG: Materiales para la gestión de la convivencia en las aulas

<http://www.educarueca.org/spip.php?article942>

Entre pasillos y aulas. Recursos para tratar el acoso escolar en los centros

<http://entrepasillosyaulas.blogspot.com.es/2010/12/recursos-para-tratar-el-acoso-escolar.html>

Familia Digital

<http://familiadigital.net/resources>

Fundación ANAR

<https://www.anar.org/consejo/guia-sobre-bullying-o-acoso-escolar-para-menores/>

Fundación ANAR y Mutua Madrileña. Materiales para la acción tutorial

<http://www.acabemosconelbullying.com/>

Nova Web:

Tratémonos bien

<http://www.xtec.cat/~jcollell/ZGuia%20Alumnes%20Primaria.pdf>

Y tú que puedes hacer

<http://www.xtec.cat/~jcollell/ZGuia%20Alumnes%20Primaria.pdf>

Observatorio de la Seguridad de la Información de INTECO, (2009) Estudio sobre hábitos seguros en el uso de smartphones por los niños y los adolescentes españoles

http://www.inteco.es/Seguridad/Observatorio/Estudios/Estudio_smartphones_menores

Observatorio de la Seguridad de la Información de INTECO, (2009) Guía legal sobre ciberbullying y grooming

http://www.inteco.es/Seguridad/Observatorio/guias/guiaManual_groming_ciberbullying

Oficina de Seguridad del Internauta de INCIBE

<https://menores.osi.es/>

PantallasAmigas

<http://www.pantallasamigas.net/>

PsicoActiva

<https://www.psicoactiva.com/blog/bullying-el-papel-del-espectador/>

Save the Children. Acoso Escolar o Bullying

<https://www.savethechildren.es/donde/espana/violencia-contra-la-infancia/acoso-escolar-bullying>

Telefónica. Buen uso de Internet por niños

<https://www.telefonica.com/es/sala-comunicacion/blog/como-contribuimos-a-que-los-ninos-hagan-un-buen-uso-de-internet/>

UNICEF. Educación en derechos de infancia

<https://www.unicef.es/educa>



3. Libros para familias y educadores

Bruna, C. (2021). *Educación contra el acoso*. España: Alba Editorial.

Cáceres, P., y Oria de Rueda, R. (2016). *Acabemos con el Bullying: La guía para padres, alumnos y maestros*. Madrid, España: Eride Ediciones.

Casamayor, G., Antúnez, S., Armejach, P., y Checa, P. (1998). *Cómo dar respuesta a los conflictos: la disciplina en la enseñanza secundaria*. Barcelona, España: Graó.

Comas, V. R., Moreno, A. G., y Moreno, A. J. (2002). *Programa Ulises: Aprendizaje y desarrollo del autocontrol emocional. Cuaderno del Monitor*. Ministerio de Educación (Plan Nacional sobre Drogas).

Collell, J., & Escudé, C. (2005). *El maltrato entre alumnos/-as. Guía para las familias*.

<http://www.xtec.cat/~jcollell/ZGuia%20Pares.pdf>

Duchement, P. (2019). *Te espero a la salida, un manual para padres frente al acoso escolar*. Independently published.

Flores, J., y Casal, M. (2008). *CiberBullying. GUÍA RÁPIDA para la prevención del acoso por medio de las nuevas tecnologías*. Ararteko, Defensoría del Pueblo CAPV.

<https://www.ararteko.eus/es/ciberbullying-guia-rapida-para-la-prevencion-del-acoso-por-medio-de-las-nuevas-tecnologias>

Fernández, I. (2005). *El maltrato entre escolares. Guía para padres. Defensor del Menor*. España: Comunidad de la Comunidad de Madrid.

https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=713

González, I. (2002). *Descubre cómo proteger a tus hijos en internet: Método canguro digital*. Independently published.

López, L., y Sabater, C. (2018). *Acoso escolar. Definición, características, causas-consecuencias, familia como agente clave y prevención ecológica*. Madrid, España: Pirámide.

Luengo, J. A. (2011). *Cyberbullying: guía de recursos para centros educativos en casos de ciberacoso: la intervención en los centros educativos: materiales para equipos directivos y acción tutorial*. Defensor del Menor en la Comunidad de Madrid.

<https://www.madrid.org/bvirtual/BVCM013909.pdf>

Merayo, M. M. (2013). *Acoso escolar. Guía para padres y madres*. España: CEAPA: Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos.

https://bienestaryproteccioninfantil.es/wpfd_file/acoso-escolar-guia-para-padres-y-madres/

Observatorio para la Convivencia Escolar en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia (2013). *Consejos para evitar riesgos en la Red. Apuntes para mejorar las relaciones en los centros*.

<http://www.carm.es/web/>

[pagina?IDCONTENIDO=11896&IDTIPO=246&RASTRO=c\\$m4330](http://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=11896&IDTIPO=246&RASTRO=c$m4330)

Oñate, A. y Piñuel, I. (2007). *Acoso y violencia escolar en alumnos de primaria, ESO y bachiller. Informe Cisneros VII*. IIEDDI (Instituto de Innovación Educativa y Desarrollo Directivo). Madrid.

<https://bienestaryproteccioninfantil.es/informe-cisneros-vii-acoso-y-violencia-escolar-en-espana-en-alumnos-de-primaria-eso-y-bachillerato/>

Pérez-Carrillo de la Cueva, E. (2021). *El acoso escolar mata. Coaching infantil y prevención del acoso escolar*. Sevilla, España: Caligrama.

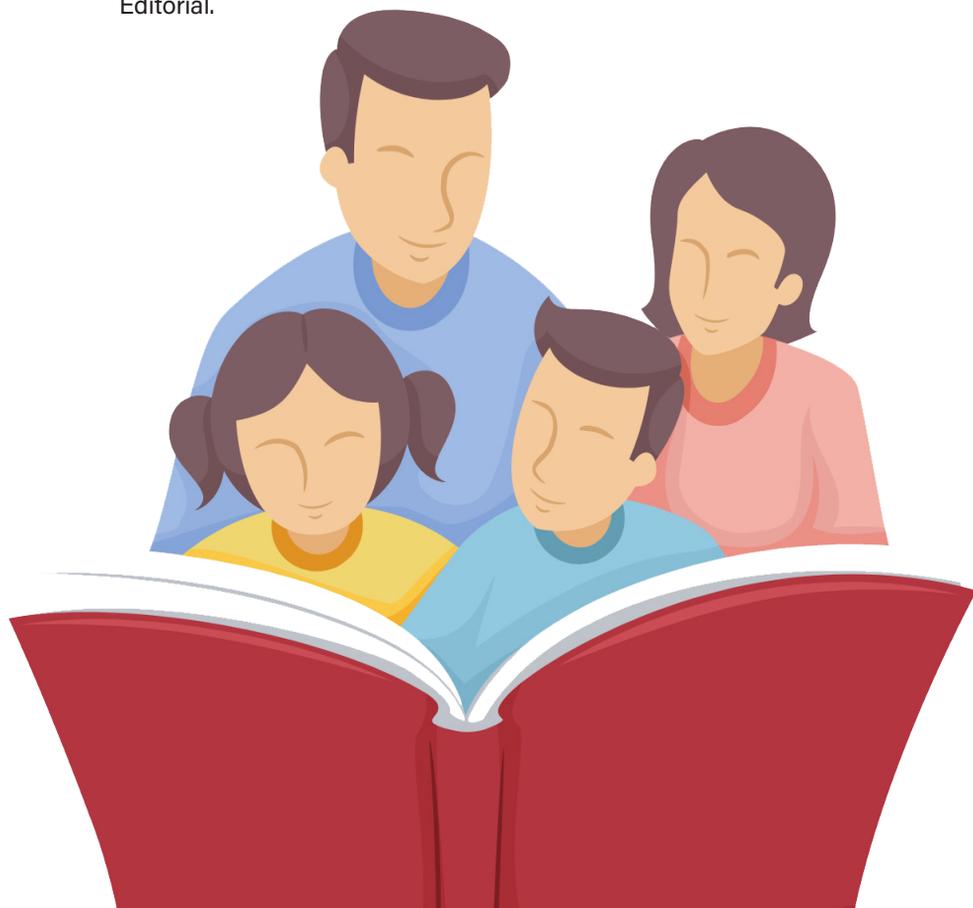
Ramírez, F. C. (2001). *Conductas agresivas en la edad escolar*. Madrid, España: Pirámide.

Serrate, R. (2007). *Bullying acoso escolar. Guía para entender y prevenir el fenómeno de la violencia en las aulas*. Madrid, España: Ediciones Del Laberinto.

Sevillano, J. (2019). *Padres frente al bullying. Una guía práctica y diferente*. España: Editorial Club Universitario.

Whitson, S. (2017). *8 claves para poner fin al acoso escolar: Estrategias para padres, madres y escuelas*. Barcelona, España: Eleftheria.

Zabay, M. y Casado J. A. (2018). *Todos contra el Bullying*. España: Alienta Editorial.



4. Lecturas para niños/as y jóvenes

Aparicio, B., De la Rosa, P., Jiménez, E., Mars, A., Pueyo, G., Pujol, E., Requena, M., Saavedra, M., Martín, R., y Terceño, S. (2018). *Por ti y por todos tus compañeros*. Madrid, España: Editorial CCS.

Borrás Sanjurjo, A. (2010). *Nata y chocolate (Acoso escolar)*. Madrid, España: Anaya.

Castañares Martí, G. (2021). *Nunca*. Castellón de la Plana, España: Batidora Ediciones.

Chambers, A. (2011). *Reto en el colegio*. Barcelona, España: Noguer y Caralt.

Collell, J., y Escudé, C. (2004). *“Tratémonos bien”: Guía para niños y niñas de Primaria*.

<http://www.xtec.cat/~jcollell/ZGuia%20Alumnes%20Primaria.pdf>

Collell, J., y Escudé, C. (2005). *Y tú, ¿qué puedes hacer?: Guía para adolescentes de Secundaria*.

<http://www.xtec.cat/~jcollell/ZGuia%20Alumnes%20Secundaria.pdf>

Collell, J., y Escudé, C. (2008). *No te enredes en la red: Guía para conocer el ciberbullying y algunos peligros de internet y de las nuevas tecnologías*.

<http://www.xtec.cat/~jcollell/ZGuia%20Ciber.pdf>

Compton, A., Ruescas, J., Herrejos, M., Sanchez, J., y Carbajo, M. (2017). *Y luego ganas tú. Cinco relatos sobre el bullying*. España. Nube de tinta.

Domènech, M. (2018). *Bullying, ¿por qué a mí?* España: Libros Cúpula.

Fernández, I., y Hernández, I. (2005). *“El maltrato entre escolares” Guía para jóvenes*. Defensor del Menor en la Comunidad de Madrid.

<http://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/El%20maltrato%20entre%20escolares%20Guia%20para%20J%C3%B3venes%20.pdf>

Jiménez-Barbero, J. A. (2016). *El niño que no quiso llorar*. España: Editorial Falsaria. Cataluña, España: Bruguera.

Laubalo, C. (2019). *Sé más tú: Una historia de bullying con final feliz*. España: Bruguera.

Mármol, A. (2021). *Del cielo al infierno en un post*. España: Libros Cúpula.

Moreno, E. (2018). *Invisible*. Cataluña, España: Nube de tinta.

Rostock, M. (2016). *Bittersweet*. Barcelona, España: Plataforma.

Serrano, P. (2018). *Hoy no juegas*. España: NubeOCHO Ediciones



5. Recursos audiovisuales y películas

Ben X (2007, Bélgica). Película basada en la novela "Nothing was all he said" de Nic Balthazar, inspirada en la historia real de un chico con autismo que se suicidó debido al bullying que sufría por sus compañeros de clase.

<https://www.youtube.com/watch?v=Mp-8gRAWWqI>

"Bullying": corto ganador del primer concurso de violencia escolar

Cobardes (2008, España). Película que aborda la temática del acoso escolar en la que los protagonistas son el agresor, Guille cuya apariencia es "idílica" (buenas notas, buen deportista y con una familia que le respalda), y la víctima, Gabriel, cuya cualidad distintiva es ser pelirrojo.

Cyberbully (2011, Estados Unidos). La película cuenta la historia de Taylor Hillridge, una adolescente que cae víctima del acoso cibernético tras recibir como regalo de cumpleaños un ordenador.

El chico del pelo rojo: el papel de los y las testigos cuando actúan en solidaridad

<https://www.youtube.com/watch?v=By3GNhGXFN0>

El país del miedo (2015, España). Esta película proyecta la historia de un padre que se ve envuelta en una serie de situaciones angustiosas cuando Marta, una chica de 13 años comienza a extorsionar a su hijo Pablo.

Piedra, papel, tijera. Vídeo para reforzar la solidaridad y la empatía:

<https://www.youtube.com/watch?v=udRW5zFkauE>

Punto de no retorno: cortometraje de Carlos de Cozar sobre una historia de acoso escolar.

<https://www.youtube.com/watch?v=Vi0AZ-DI9OU>

"Today is dark tomorrow will be back" ("Hoy está oscuro, mañana será negro"): videoclip realizado por estudiantes para sensibilizar sobre el bullying

<http://plataformadeinfancia.org/jovenes-contr-el-acoso-escolar-componen-una-cancion-y-publican-un-video-clip-para-prevenir-estos-casos/>

Wonder (2017, Estados Unidos). Esta película cuenta la historia de Auggie Pulman que tras diez años de operaciones y de largos periodos de recuperación en su casa debido a una malformación facial congénita, tiene ahora que enfrentarse a asistir por primera vez a un colegio e iniciar secundaria.



accionfamiliar

Calle Príncipe de Vergara 128,
Esc. dcha, entreplanta
28002 Madrid
91 446 10 11
www.accionfamiliar.org

Financiada por:

