



MÓDULO 4

PROMOCIÓN DEL COMPORTAMIENTO RESPONSABLE EN LÍNEA Y DEL APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



Lección 4.2

Abordar el ciberacoso, la humillación corporal, los desafíos y los conflictos en línea



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

Lección 4.2

Objetivos:

- Ayudar a los jóvenes a comprender el impacto nocivo que la humillación corporal y los conflictos en línea tienen en las personas y las comunidades.
- Promover la empatía, el respeto y la comunicación positiva en las interacciones digitales.
- Concientizar sobre las consecuencias del lenguaje y el comportamiento hirientes en línea.
- Equipar a los participantes con estrategias para abordar y resolver conflictos en línea de manera responsable y constructiva.

Mensaje(s) clave:

- La humillación corporal y los conflictos en línea pueden causar daño emocional e impactar negativamente el bienestar mental: las palabras importan.
- Todos tenemos la responsabilidad de fomentar la amabilidad y la inclusión en los espacios en línea, evitando juicios o comentarios hirientes.
- Abordar los conflictos en línea implica comprender diferentes perspectivas, mantener la calma y promover un diálogo respetuoso.
- La empatía y la responsabilidad son fundamentales para construir comunidades digitales más seguras y solidarias.
- Al elegir interacciones positivas y respetuosas, podemos crear entornos en línea donde todos se sientan valorados y aceptados.



TIPO DE LECCIÓN



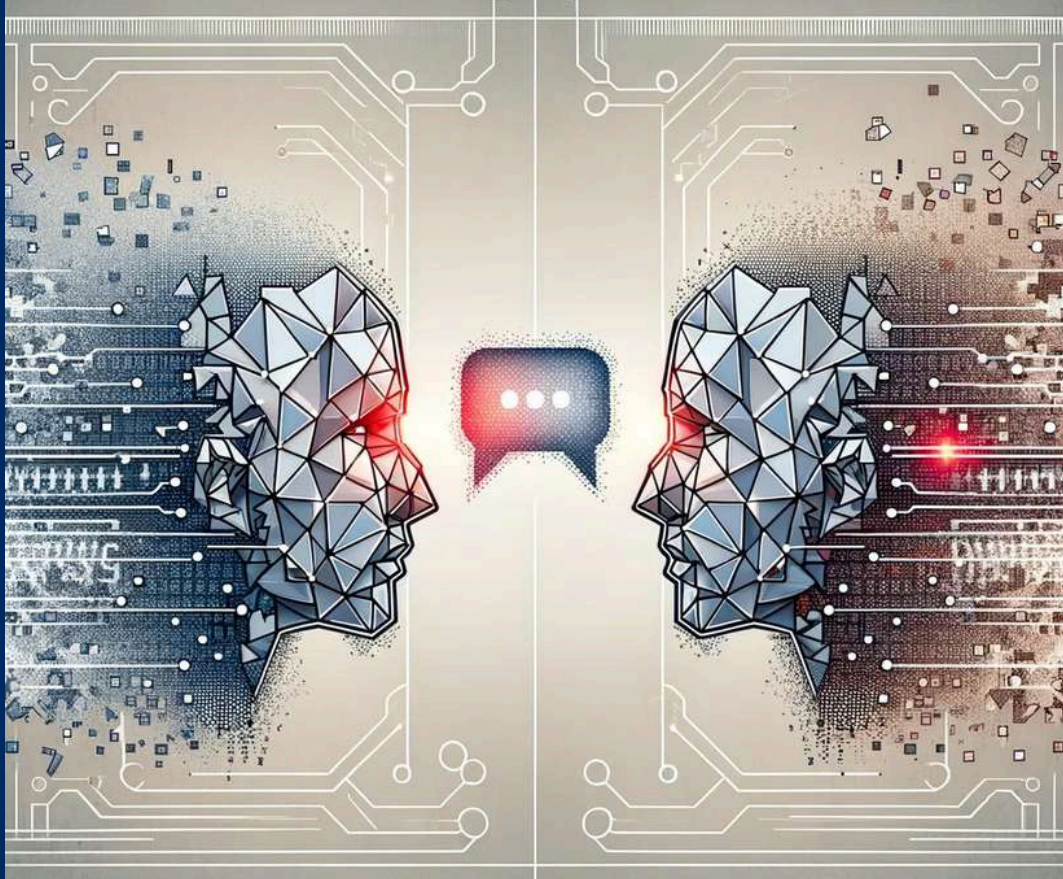


Descripción general de la lección

Hoy exploraremos el concepto de la humillación corporal y los conflictos en línea, así como su impacto en las personas y las comunidades digitales. Juntos, hablaremos sobre cómo los comportamientos negativos, como los comentarios dañinos o las acciones prejuiciosas, afectan el bienestar mental y las relaciones de los demás. También identificaremos estrategias para resolver conflictos de forma responsable y fomentar el respeto y la empatía en los espacios en línea.

El taller está organizado en cuatro pasos:

- 1: Introducción a la humillación corporal y los conflictos en línea (5 min)
- 2: Comprender el impacto del comportamiento dañino en línea (15 min)
- 3: Actividad grupal: Resolución de conflictos en línea (15 min)
- 4: Reflexión y conclusiones clave (5 min)



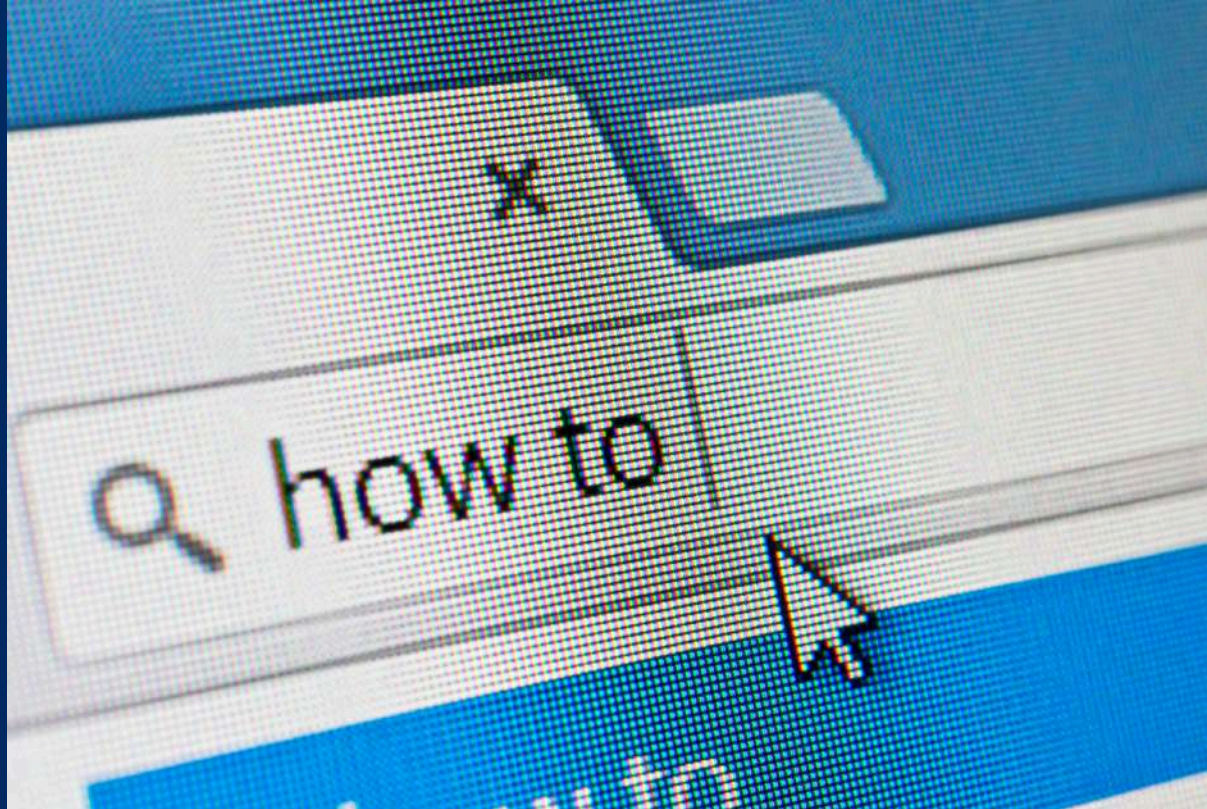
Paso 1

Introducción a la humillación corporal y los conflictos en línea

Imagina una situación que muchos de nosotros hemos vivido en el mundo digital: ser víctimas de humillación corporal o participar en conflictos en línea. En la vida interconectada de hoy, los comentarios sobre la apariencia, las opiniones o el comportamiento se han vuelto comunes. Si bien algunos son inspiradores, otros pueden ser profundamente hirientes. ¿Te has parado a pensar alguna vez en el impacto que estas palabras tienen en los demás? ¿O en cómo los desacuerdos en línea pueden derivar en conflictos que tensan las relaciones?

Este vídeo explora la realidad de la humillación corporal y los conflictos en línea, destacando su impacto y enfatizando la necesidad de empatía y respeto en nuestras interacciones digitales. Mientras miras el video, reflexiona sobre si has experimentado u observado situaciones similares. ¿Cómo te hicieron sentir y qué lecciones podemos extraer para abordar estos desafíos? Al finalizar el video, analizaremos tus ideas para fomentar un entorno en línea más saludable.

Paso 1



Cómo detectar la humillación corporal y los conflictos en línea

[Veamos el vídeo:](#)

Ahora, veamos un video que explora los efectos de la humillación corporal y los conflictos en línea.

- Mientras mira, considere los ejemplos de comentarios hirientes o discusiones en línea.
- ¿Te sorprendió algo o te resultó familiar? ¿Has presenciado o vivido situaciones similares en tus interacciones digitales?
- Piense en esta pregunta: ¿Cómo afectan estos comportamientos las emociones y las relaciones de las personas?

Una vez que termine el video, me encantaría escuchar tus pensamientos: ¿qué te llamó la atención y cómo podemos responder a tales situaciones de una manera más positiva y empática?





Introducción a la humillación corporal y los conflictos en línea

¿Sabías que la forma en que nos comunicamos y nos comportamos en línea no sólo determina nuestra propia identidad digital sino también el bienestar de los demás?

Las investigaciones destacan que los comportamientos en línea, como la humillación corporal y los comentarios dañinos, pueden causar un daño emocional y psicológico significativo, especialmente entre los jóvenes (Patchin e Hinduja, 2020).

Las interacciones negativas, como los comentarios críticos o los conflictos en línea, a menudo se intensifican debido al anonimato y la inmediatez de los espacios digitales (Suler, 2004), lo que conduce a malentendidos y relaciones dañadas.

Por otro lado, fomentar la empatía, compartir contenido respetuoso y participar en debates reflexivos puede generar confianza y crear una comunidad en línea solidaria (Chawinga, 2017). Cuando comprendemos el impacto de nuestras palabras y acciones, nos convertimos en parte de espacios digitales que promueven cambios positivos y donde todos se sienten valorados y aceptados.

Reflexionemos juntos:

- ¿Alguna vez has visto o experimentado un comportamiento hiriente en línea?
- ¿Cómo te hiciste sentir y qué pasos crees que podemos tomar para que los espacios digitales sean más inclusivos y amables?

Paso 2



Comprender el impacto del comportamiento dañino en línea

¿Sabías que los comportamientos nocivos en línea, como la humillación corporal y los conflictos cibernéticos, pueden tener efectos duraderos en la salud mental y el bienestar emocional de las personas?

Las investigaciones destacan que la humillación corporal está fuertemente asociada con la ansiedad, la depresión y la baja autoestima, especialmente entre adolescentes y adultos jóvenes (Rodgers et al., 2019). De igual manera, el ciberacoso y los conflictos en línea pueden provocar aislamiento, aislamiento social y una menor satisfacción vital (Kowalski et al., 2014). El anonimato de las plataformas digitales suele fomentar comentarios hirientes y agravar los conflictos, perjudicando a las personas y a las comunidades digitales (Lapidot-Lefler y Barak, 2012). Sin embargo, fomentar la empatía digital (comprender y respetar a los demás en línea) puede reducir eficazmente los conflictos y promover espacios inclusivos y de apoyo (Blomfield Neira et al., 2018).

Pensemos en esto

- ¿Alguna vez has presenciado o experimentado una interacción negativa en línea?
- ¿Cómo cree usted que estos comportamientos afectan a los individuos emocional y socialmente?
- ¿Qué medidas podemos tomar para fomentar la amabilidad y la responsabilidad en nuestras interacciones digitales?

Paso 2

Comprender el impacto del comportamiento dañino en línea

LISTA DE ELEMENTOS DE AVERGONZAMIENTO CORPORAL PARA LA ACTIVIDAD

- Un nuevo estudio revela un vínculo entre la humillación corporal y el aumento de la ansiedad en adolescentes.
- Las plataformas de redes sociales enfrentan críticas por no eliminar los comentarios que humillan a las personas.
- Influencer genera debate tras promover la "positividad corporal" al compartir fotos editadas
- Una investigación destaca cómo la humillación corporal en línea conduce a una baja autoestima en los adolescentes.
- TikTok bajo fuego mientras las tendencias promueven estándares corporales poco realistas entre los usuarios jóvenes
- Una encuesta revela que el 70% de los adolescentes han sido víctimas de humillación corporal en las redes sociales.
- Nueva iniciativa alienta a las escuelas a combatir la discriminación corporal y promover la aceptación del cuerpo





Paso 2

Comprender el impacto del comportamiento dañino en línea

¿Qué crees que ocurre cuando alguien publica un comentario negativo o hiriente sobre la apariencia de alguien? ¿Has notado lo rápido que un solo comentario dañino puede derivar en un conflicto o cómo puede afectar las emociones y la confianza de una persona?

Los comportamientos hirientes en línea, como la humillación corporal, suelen usar un lenguaje crítico o exagerado que ataca la apariencia física de alguien. Estas acciones pueden afectar profundamente a las personas, provocando angustia emocional, baja autoestima e incluso problemas de salud mental. Estas interacciones dañinas no solo dañan a la persona atacada, sino que también crean un ambiente donde prospera la negatividad.

Reflexionemos sobre esto como grupo.

- ¿Por qué crees que la humillación corporal ocurre tan frecuentemente en línea?
- ¿Cómo podrían estos comentarios afectar los sentimientos y la salud mental de alguien?
- ¿Qué podemos hacer para detener y prevenir este tipo de comportamiento dañino?



Paso 2

Comprender el impacto del comportamiento dañino en línea

Después de discutir ejemplos de comportamiento dañino en línea en sus grupos, cada uno compartirá sus opiniones. Por ejemplo, podrían decir: "Observamos que este comportamiento era dañino porque usaba un lenguaje crítico, atacaba la apariencia de alguien y podía dañar su autoestima".

Identifiquemos algunas señales de alerta comunes de comportamiento dañino en línea, como:

- Comentarios que se centran en la apariencia de alguien en lugar de sus acciones o ideas.
- Lenguaje excesivamente negativo o emotivo destinado a avergonzar o herir a alguien.
- Publicaciones o mensajes que intensifican el conflicto en lugar de resolverlo.
- Falta de empatía o comprensión en cómo las personas responden entre sí.





Duración: 15 minutos

Paso 3

Actividad grupal: Resolución de conflictos en línea

Ahora que hemos explorado el impacto del comportamiento dañino en línea, centrémonos en técnicas específicas para resolver conflictos en línea de forma respetuosa y constructiva. Estas estrategias son herramientas valiosas cuando se enfrentan a situaciones negativas o discusiones que se intensifican en los espacios digitales.

Revisaremos algunos de los escenarios que discutimos anteriormente (donde ocurrieron humillaciones corporales o conflictos) y aplicaremos estas técnicas:

- *Comprender la situación: reflexionar sobre las emociones y perspectivas de todos los involucrados.*
- *Identificar factores que agravaron la situación: ¿Qué palabras o acciones empeoraron la situación?*
- *Elegir respuestas positivas: ¿Cómo puede la comunicación tranquila y respetuosa reemplazar los comentarios hirientes o críticos?*

Cuando surgen conflictos en línea, ya sean comentarios hirientes, humillación corporal o discusiones que se intensifican, es fundamental saber cómo responder de forma constructiva. Al igual que verificamos las noticias comprobando las fuentes o contrastando información, podemos usar técnicas específicas para abordar y resolver conflictos eficazmente.



Duración: 15 minutos

Paso 3

Actividad grupal: Resolución de conflictos en línea

A continuación se presentan tres técnicas que puede utilizar para reducir la tensión en los conflictos y promover un entorno en línea positivo:

1. Pausa y reflexiona: Antes de responder, piensa un momento en la situación. Pregúntate:
 - ¿Cuál es el tono del mensaje? ¿Su intención es herir o provocar?
 - ¿Cómo podría mi respuesta mejorar o empeorar las cosas?
2. Comprender las perspectivas: Al igual que al verificar la fuente de una historia, intenta comprender la postura de la otra persona. A veces, los malentendidos surgen debido a diferentes puntos de vista o reacciones emocionales. Responder con empatía puede reducir la tensión.
3. Use un lenguaje respetuoso: Sustituya las palabras hirientes o negativas por palabras tranquilas y constructivas. Por ejemplo:
 - En lugar de reaccionar con enojo, podrías decir: “Entiendo tu perspectiva, pero hablemos de esto con respeto”.
 - Ofrece soluciones en lugar de críticas: «Creo que nos malinterpretamos. ¿Cómo podemos aclarar esto?»



RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN LÍNEA

INSTRUCCIONES DE LA ACTIVIDAD

Ahora que hemos analizado el impacto emocional de los comportamientos dañinos en línea, centrémonos en aplicar técnicas específicas para resolver estos conflictos de manera reflexiva y constructiva.

Luego de analizar los escenarios de conflicto en línea en sus grupos, cada grupo presentará su propuesta de resolución explicando:

1. Las técnicas que utilizaste:

- ¿Se concentró en comprender las perspectivas de las personas involucradas?
- ¿Cómo sugirió reemplazar el lenguaje negativo o hiriente por una comunicación tranquila y respetuosa?

2. Las señales de alerta que identificaste:

- ¿Qué hizo que el conflicto se intensificara? (por ejemplo, palabras hirientes, falta de empatía, tono crítico)
- ¿Por qué fue perjudicial el comportamiento y qué impacto podría tener en los involucrados?

3. Su resolución y su impacto:

- ¿Cómo su solución reduce la situación?
- ¿Cómo contribuiría este enfoque a crear un entorno en línea más amable y solidario?

Para finalizar la sesión de hoy, tomémonos un momento para reflexionar sobre lo que hemos aprendido sobre el comportamiento dañino en línea y la resolución de conflictos.

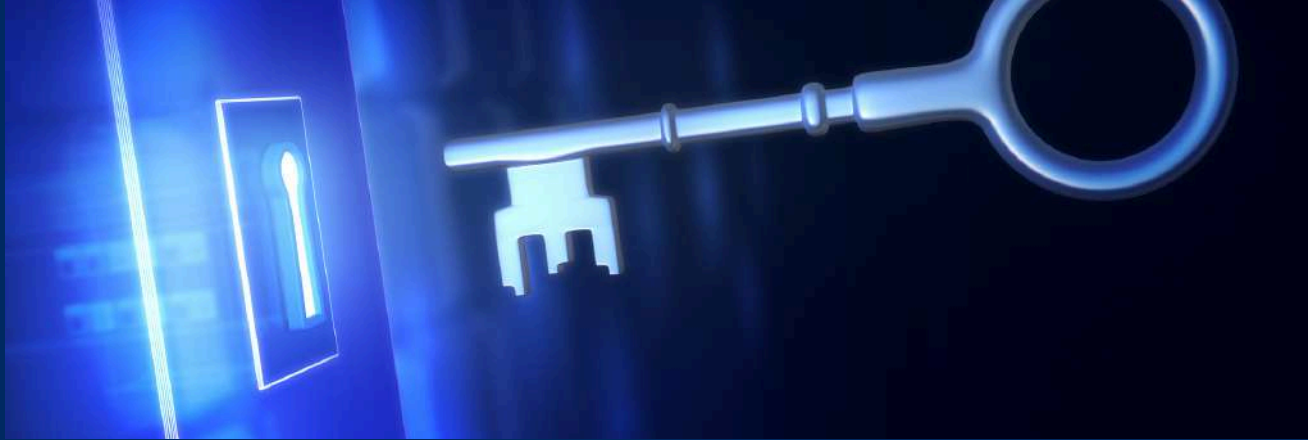
Aquí hay una pregunta para todos:

¿Recuerdas alguna ocasión en la que presenciaste o experimentaste humillación corporal o un conflicto en línea? ¿Cómo te sentiste y cómo podrían las estrategias que practicamos hoy ayudarte a reaccionar de forma diferente la próxima vez?

Para aquellos que se sientan cómodos compartiendo, los animo a levantar la mano y reflexionar:

- ¿Qué aprendiste hoy y aplicarás en tus interacciones digitales?
- ¿Cómo puede la elección de la empatía, la comunicación tranquila o la comprensión de perspectivas crear un entorno en línea más positivo?

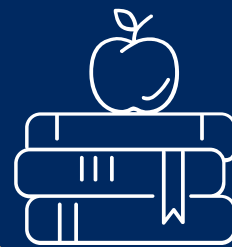




Resumen de las conclusiones clave

Resumamos los puntos clave que hemos discutido hoy sobre cómo abordar la humillación corporal y los conflictos en línea:

- Piensa antes de responder: Tómate un momento para reflexionar sobre la situación antes de responder a comentarios negativos o conflictos en línea. Una respuesta tranquila y reflexiva puede evitar que la situación se agrave.
- Practique la empatía: Intente comprender la perspectiva y las emociones de la otra persona. Responder con amabilidad y comprensión ayuda a reducir la intensidad de los conflictos.
- Utilice una comunicación respetuosa: Evite el lenguaje crítico o hiriente. Reemplace la negatividad con palabras positivas y constructivas que fomenten un diálogo respetuoso.
- Reconozca las señales de alerta: esté atento a comportamientos dañinos como la humillación corporal, los comentarios exagerados o los ataques emocionales y piense en su impacto en las personas y en la comunidad en línea.
- Fomenta la amabilidad: Acostúmbrate a fomentar interacciones positivas y apoyar a los demás cuando veas comportamientos dañinos en línea. Pequeñas acciones pueden crear un espacio digital más seguro e inclusivo.



Instrucciones para trabajadores juveniles, educadores y profesores

Objetivo:

Esta lección está diseñada para ayudar a trabajadores juveniles, educadores y docentes a guiar a sus estudiantes en la comprensión de la ética en línea y la etiqueta en las redes sociales. El objetivo es promover un comportamiento respetuoso, empático y responsable en entornos digitales, a la vez que se concientiza sobre las consecuencias de comportamientos dañinos como la humillación corporal, los comentarios negativos y los conflictos en línea. Mediante actividades estructuradas y debates grupales, los participantes desarrollarán habilidades esenciales para desenvolverse positivamente en los espacios digitales, fomentando comunidades en línea más seguras e inclusivas.

Materiales necesarios:

- Proyector y pantalla
- Oradores
- Computadora portátil o dispositivo para reproducción de video
- Folletos con ejemplos de redes sociales y consejos de etiqueta.
- Tarjetas de reflexión con escenarios (para discusiones grupales)
- Lista de verificación de pensamiento crítico (para evaluar el comportamiento en línea)
- Cuadernos o papel
- Bolígrafos o lápices
- Computadoras portátiles, tabletas o teléfonos inteligentes (para explorar soluciones y estrategias)
- Pegatinas o marcadores (para identificar comportamientos en línea respetuosos y dañinos)



Paso 1. Introducción a la ética en línea y primeros comentarios (5 min)

Bienvenida e introducción

Dé una cálida bienvenida a los participantes y cree un ambiente propicio. Presente el objetivo de la sesión: explorar la ética en línea y comprender cómo nuestras acciones y palabras influyen en los espacios digitales. Describa brevemente los pasos del taller y presente un video para iniciar la conversación.

Proyección de vídeo

Vídeo sugerido: “Sea consciente de su comportamiento en línea” (Disponible en plataformas como YouTube o recursos de Internet más seguro).

Recursos lingüísticos alternativos (disponibles en 6 idiomas):

- Visite la Fundación para la Educación en Medios para obtener materiales sobre comportamiento digital respetuoso y ética en línea.
- Consulte los recursos proporcionados por el Centro Griego para una Internet más segura que se centra en el uso ético de las redes sociales.
- Húngaro: Explore el Programa Húngaro de Internet Segura para obtener contenido sobre ciudadanía digital y responsabilidad en línea.
- Acceda a contenido educativo de NASK sobre cómo fomentar la amabilidad y la comunicación ética en espacios digitales.
- Utilice materiales de los recursos del Día de Internet Segura de BTK para promover un comportamiento digital respetuoso y campañas contra el acoso cibernético.
- Considere los videos de PantallasAmigas sobre cómo promover la empatía, el respeto digital y las interacciones éticas en línea.





Paso 1. Introducción a la ética en línea y primeros comentarios (5 min)

Explicar el propósito del vídeo

Presente el video explicando su papel para destacar la importancia del comportamiento respetuoso y ético en los espacios digitales. Anime a los participantes a reflexionar sobre cómo pequeñas acciones, como comentarios reflexivos o respuestas empáticas, pueden crear un entorno en línea más inclusivo y positivo.

Puntos clave de discusión:

- ¿Cómo afectan los comportamientos negativos en línea, como la humillación corporal o los comentarios hirientes, a las personas y a las comunidades?
- ¿Cuáles son los efectos a largo plazo de las acciones poco éticas en la confianza y las relaciones en los entornos digitales?
- ¿Cómo podemos contribuir a fomentar la amabilidad y la empatía en línea?





Paso 2. Comprender el impacto del comportamiento dañino en línea (15 min)

Análisis de ejemplos de titulares

Distribuya titulares preseleccionados a los estudiantes, guiándolos para analizar cómo los comportamientos dañinos en línea, como la humillación corporal, afectan a los individuos y a las comunidades.

Divida a los participantes en grupos pequeños y asigne a cada grupo un titular. Pídeles que evalúen el tema y lo discutan:

- Credibilidad de la fuente: ¿La información proviene de una fuente confiable (por ejemplo, organizaciones de investigación, plataformas de noticias)?
- Impacto en los individuos: ¿Cómo podría el comportamiento descrito afectar la salud mental o el bienestar emocional?
- Impacto social más amplio: ¿Cuáles son las consecuencias para las comunidades en línea y la sociedad?

Compartir y discutir:

Cada grupo compartirá su análisis y razonamiento. Concluya la actividad con un debate sobre:

- Cómo se propagan en Internet conductas nocivas como la humillación corporal.
- Por qué tales comportamientos pueden intensificarse y causar efectos a largo plazo.
- ¿Qué estrategias se pueden utilizar para prevenir o abordar estas situaciones?





Paso 2. Comprender el impacto del comportamiento dañino en línea (15 min)

Ejemplos de titulares

1. "Un nuevo estudio revela un vínculo entre la humillación corporal y el aumento de la ansiedad en adolescentes".

- Consejos de evaluación: Verifique la credibilidad del estudio. ¿Proviene de una institución de investigación reconocida? Verifique detalles que lo respalden, como el tamaño de la muestra y los hallazgos.
- Análisis de impacto: destaca el costo emocional y mental de la humillación corporal, particularmente entre los jóvenes.

2. Las plataformas de redes sociales enfrentan críticas por no eliminar los comentarios que humillan a las personas con cuerpos.

- Consejos de evaluación: Evalúe si la respuesta de la plataforma está bien documentada. ¿Hay ejemplos de comentarios dañinos que se ignoran?
- Análisis de impacto: Analice cómo la responsabilidad de la plataforma afecta la confianza y el bienestar de los usuarios.

3. "Influencer genera debate tras promover la "positividad corporal" al compartir fotos editadas"

- Consejos de evaluación: Considere la fuente y las reacciones del público. ¿La acción del influencer promueve estándares poco realistas?
- Análisis de impacto: Examinar cómo los mensajes contradictorios pueden confundir a las audiencias y socavar los movimientos de positividad corporal.





4. Una investigación destaca cómo la humillación corporal en línea conduce a una baja autoestima en los adolescentes.

- Consejos de evaluación: Busque evidencia de la validez de la investigación (por ejemplo, encuestas, estado de revisión por pares).
- Análisis de impacto: Analice cómo la humillación corporal contribuye a reducir la confianza y el aislamiento social.

5. TikTok bajo presión por las tendencias que promueven estándares corporales poco realistas entre los jóvenes.

- Consejos de evaluación: Identifique si se citan ejemplos de tendencias y si las preocupaciones son generalizadas.
- Análisis de impacto: Explore cómo las tendencias virales influyen en las percepciones de la imagen corporal y la salud mental.

6. Una encuesta revela que el 70 % de los adolescentes han sido víctimas de humillación corporal en las redes sociales.

- Consejos de evaluación: evalúe la credibilidad de la encuesta y el tamaño de la muestra.
- Análisis de impacto: Destacar la prevalencia de la humillación corporal y su papel en la creación de entornos digitales tóxicos.

7. "Nueva iniciativa anima a las escuelas a combatir la discriminación corporal y promover la aceptación del cuerpo"

- Consejos de evaluación: Evalúe los objetivos y las acciones de la iniciativa. ¿Cuenta con el respaldo de expertos u organizaciones?
- Análisis de impacto: Analice cómo los programas de educación y concientización pueden ayudar a fomentar una cultura de aceptación.





Paso 3: Actividad grupal: Dilemas éticos (15 min)

Escenario 1: Comentario que avergüenza a la persona por su propio cuerpo

- Un amigo publica una foto de un evento reciente en redes sociales. Debajo de la publicación, alguien comenta: "¿Por qué te pones eso? ¡No te queda nada bien!". El amigo responde enojado: "¿Quién te pidió tu opinión? ¡Ocúpate de tus asuntos!". La situación se intensifica y otros se suman, tomando partido.

Puntos de discusión:

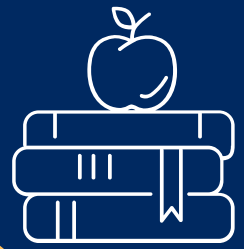
- ¿Qué provocó que esta situación se intensificara?
- ¿Cómo podría la persona que recibe el comentario responder de manera constructiva?
- ¿Qué podría haber dicho el comentarista para ser más respetuoso?

Escenario 2: Texto malinterpretado

- Dos compañeros están trabajando en un proyecto grupal. Uno envía un mensaje en el chat grupal: "¡Nunca trabajas! ¡Qué fastidio!". El otro responde a la defensiva: "¡No es cierto! ¡He hecho bastante! ¡Deja de culparme por todo!". Ambos estudiantes se frustran y el chat grupal se silencia.

Puntos de discusión:

- ¿Cómo contribuyeron el tono y la elección de palabras al conflicto?
- ¿Cómo se podría resolver este asunto con calma y sin culpas?
- ¿Qué estrategias podría utilizar el grupo para promover un mejor trabajo en equipo y comunicación?



Paso 3: Actividad grupal: Dilemas éticos (15 min)

Escenario 3: Desacuerdo de opiniones en línea

- Alguien comparte una publicación sobre un tema polémico. Un amigo comenta: "¡No estoy para nada de acuerdo! ¡La gente como tú no sabe de qué habla!". El autor original responde: "¡Vaya, qué grosero! ¿Te crees tan inteligente?". La conversación se convierte en una discusión acalorada.

Puntos de discusión:

- ¿Cómo pueden ambas partes expresar sus desacuerdos de manera respetuosa?
- ¿Cuál sería una mejor manera de entender las perspectivas de cada uno?
- ¿Cómo podemos promover un diálogo constructivo en lugar de atacarnos unos a otros?





Paso 3: Actividad grupal: Dilemas éticos (15 min)

Escenario 4: Exclusión del chat grupal

- Un estudiante se da cuenta de que algunos amigos han creado un nuevo chat grupal sin incluirlos. Le envía un mensaje privado a uno de ellos: "¿Por qué me excluiste? ¿Hice algo mal?". El amigo responde: "Tranquilo, no es para tanto. Estás siendo demasiado susceptible". Esta respuesta lo molesta aún más.

Puntos de discusión:

- ¿Cuál es el impacto emocional de la exclusión en los espacios digitales?
- ¿Cómo podría el amigo responder con más empatía?
- ¿Qué medidas pueden adoptar ambas partes para reconstruir la confianza y aclarar los malentendidos?

Escenario 5: Difusión de rumores

- Un estudiante comparte un rumor sobre un compañero en un grupo en línea: "¿Te enteraste? [Nombre] reprobó el examen por completo. ¡Qué vergüenza!". El compañero se entera y lo confronta en línea, escribiendo: "¡Deja de difundir mentiras sobre mí! ¡No sabes nada!". La situación se intensifica a medida que otros empiezan a comentar.

Puntos de discusión:

- ¿Cómo puede la difusión de rumores en Internet dañar las relaciones y la confianza?
- ¿Qué medidas puede tomar la persona que difunde el rumor para enmendar el error?
- ¿Cómo pueden los demás miembros del grupo fomentar la amabilidad y evitar que el conflicto se agrave?



Paso 4: Reflexión y conclusiones clave (5 minutos)

Compartir en grupo

Invite a cada grupo a compartir brevemente sus soluciones a los escenarios de conflicto en línea discutidos anteriormente. Pídeles que reflexionen sobre lo que les sorprendió o les llamó la atención durante su análisis, en particular respecto al impacto emocional de comportamientos dañinos como la humillación corporal.

Preguntas de reflexión

- ¿Cuál fue la parte más difícil de encontrar una solución al conflicto en línea?
- ¿Cómo ha cambiado esta actividad la manera en que usted ve los comportamientos dañinos en línea, como la humillación corporal o los comentarios hirientes?
- ¿Qué estrategias puedes utilizar para promover una comunicación respetuosa y empática en el futuro?

Conclusiones clave

Resuma los puntos principales enfatizando la importancia de:

- Identificar conductas nocivas como la humillación corporal y los conflictos en línea.
- Responder con calma y reflexión para reducir la escalada de conflictos.
- Utilizar empatía, lenguaje respetuoso y perspectivas comprensivas para crear un entorno digital positivo e inclusivo.

Agradezca a los participantes por sus valiosas contribuciones y su participación activa. Recuérdeles que, al promover la amabilidad y el respeto en sus interacciones en línea, pueden contribuir a una comunidad digital más segura y solidaria. 



Seguimiento y actividades en casa

Reflexión sobre el comportamiento en redes sociales: Anime a los participantes a observar sus propias interacciones en redes sociales durante una semana. Pídeles que identifiquen momentos en los que practicaron o podrían haber practicado una ética positiva en línea, como evitar comentarios críticos o mostrar empatía en las conversaciones.

Conversación con familiares o amigos: Invite a los participantes a compartir lo que han aprendido sobre ética en línea y protocolo en redes sociales con familiares o amigos. Pueden reflexionar sobre cómo el comportamiento respetuoso y responsable crea entornos en línea más saludables.

Consejos para profesores:

- Gestión del tiempo: mantenga las discusiones y las actividades grupales enfocadas y dentro del tiempo asignado.
- Fomente la participación: invite gentilmente a los participantes más tranquilos a compartir sus pensamientos o ejemplos.
- Adaptabilidad: Estar preparado para utilizar materiales tanto digitales como impresos, garantizando flexibilidad en función de los recursos disponibles.
- Modelo de respeto: Demuestre un comportamiento respetuoso en línea y una comunicación positiva durante toda la sesión como modelo a seguir para los estudiantes.





PRUEBA

1. ¿Por qué es perjudicial la humillación corporal en entornos digitales?

- A) Puede afectar negativamente la confianza en sí mismas y la salud mental de las personas.
- B) Ayuda a las personas a obtener más “Me gusta” en las redes sociales.
- C) Es un método eficaz para resolver conflictos.
- D) Ayuda a las personas a expresar sus opiniones libremente.

2. ¿Cuál es un método importante para resolver conflictos en entornos digitales?

- A) Responder inmediatamente y escalar la situación
- B) Mostrar empatía y comprender diferentes perspectivas
- C) Animar a más personas a unirse a la discusión
- D) Comentar sin pensar

3. ¿Cuál es el impacto de difundir información falsa sobre alguien en línea?

- A) Fortalece la identidad digital de la persona.
- B) Crea incompreensión y desconfianza en la sociedad.
- C) Construye conexiones más fuertes entre las personas.
- D) Inicia una buena discusión.





PRUEBA

4. ¿Cuáles son los efectos a largo plazo de la humillación corporal y los conflictos en línea?

- A) Ayudan a las personas a construir redes sociales más fuertes.
- B) Pueden conducir al aislamiento social, a una baja satisfacción con la vida y a una mala salud mental.
- C) Crean respeto y confianza en los entornos digitales.
- D) Hacen que las personas sean menos cuidadosas con su comportamiento en línea.

5. ¿Qué se debe hacer para que una discusión en línea sea más constructiva?

- A) Realizar ataques personales
- B) Responder rápidamente para escalar la situación
- C) Mostrar empatía y usar un lenguaje respetuoso
- D) Complicar aún más el tema





RESPUESTAS

Pregunta 1: A

Pregunta 2: B

Pregunta 3: B

Pregunta 4: B

Pregunta 5: C





Herramientas

Parlamento Europeo



Publicado por el Parlamento Europeo, este estudio examina cómo las redes sociales afectan a las mujeres y las niñas, destacando cuestiones como la imagen corporal negativa y el acoso en línea.

[**ENLACE**](#)

UNESCO



La UNESCO promueve la paz mediante la cooperación internacional en educación, arte, ciencia y cultura. Un nuevo informe destaca cómo las tecnologías digitales pueden facilitar el aprendizaje, pero también plantean riesgos como la invasión de la privacidad, la distracción y el ciberacoso. Asimismo, advierte que las redes sociales refuerzan los estereotipos de género, perjudicando el bienestar y las opciones profesionales de las niñas.

[**ENLACE**](#)



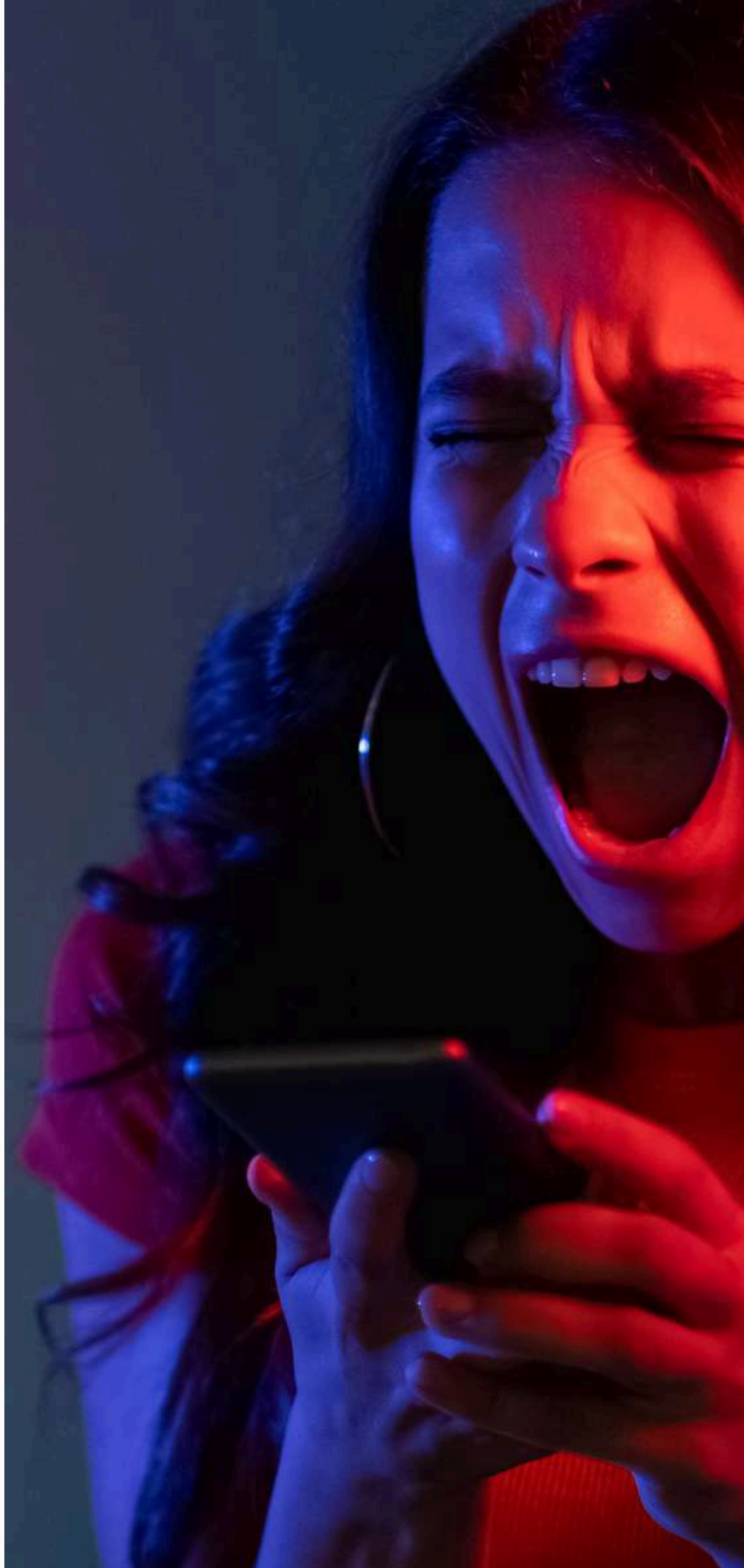
Referencias

- Patchin, J. W., y Hinduja, S. (2020). Ciberacoso: Identificación, prevención y respuesta. Centro de Investigación sobre el Ciberacoso. Recuperado de <https://cyberbullying.org>
- Rodgers, R. F., McLean, S. A., y Paxton, S. J. (2019). Relaciones longitudinales entre el uso de redes sociales, la imagen corporal y la salud mental en adolescentes. *Body Image*, 29, 117-125.
- Suler, J. (2004). El efecto de desinhibición en línea. *Ciberpsicología y Comportamiento*, 7(3), 321-326.
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., y Lattanner, M. R. (2014). Acoso escolar en la era digital: Una revisión crítica y metaanálisis de la investigación sobre ciberacoso en jóvenes. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073-1137.
- Blomfield Neira, C. J., Barber, B. L., y Eccles, J. S. (2018). Uso de internet y bienestar en la adolescencia. *Nuevos Medios y Sociedad*, 20(12), 4347-4364.





Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



**Co-funded by
the European Union**

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.