



MÓDULO 4

PROMOCIÓN DEL COMPORTAMIENTO RESPONSABLE EN LÍNEA Y DEL APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



Lección 4.5.

Estrategias para contrarrestar el ciberbullying y el acoso en línea



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

Lección 4.5.

Duración: 40 minutos

Objetivos:

- Ayudar a los jóvenes a comprender las diferentes formas de acoso cibernético y acoso en línea.
- Desarrollar habilidades de pensamiento crítico para identificar comportamientos dañinos en línea y su impacto.
- Equipar a los jóvenes con estrategias efectivas para responder y prevenir el acoso cibernético.
- Fomentar la ciudadanía digital responsable y la creación de espacios online seguros.
- Empoderar a los jóvenes para que apoyen a sus compañeros que experimentan acoso en línea y busquen ayuda cuando lo necesiten.

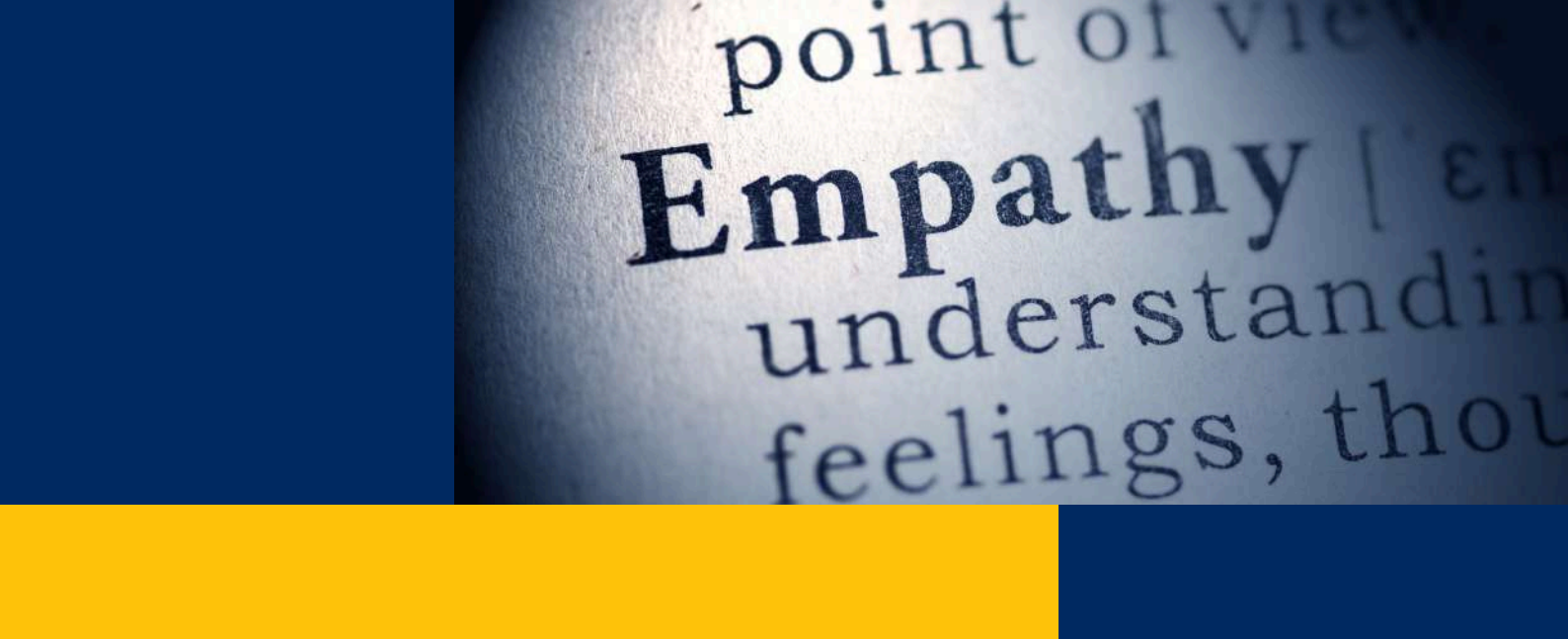
Mensaje(s) clave:

- El acoso cibernético y el acoso en línea pueden adoptar muchas formas, incluidos mensajes dañinos, exclusión, suplantación de identidad y doxing.
- Reconocer el ciberacoso es el primer paso para abordarlo y prevenirlo.
- Las estrategias eficaces para contrarrestar el acoso cibernético incluyen denunciar, bloquear y desvincularse de las interacciones dañinas.
- Los espectadores desempeñan un papel crucial a la hora de detener el acoso en línea apoyando a las víctimas y desalentando conductas dañinas.
- Construir una cultura de respeto, empatía y comportamiento responsable en línea puede ayudar a crear entornos digitales más seguros para todos los usuarios.



TIPO DE LECCIÓN





point of view.
Empathy | en
understandin
feelings, thou

Descripción general de la lección

En esta lección, exploraremos estrategias eficaces para contrarrestar el ciberacoso y el acoso en línea. Examinaremos las diferentes formas de ciberacoso, su impacto en las personas y los enfoques proactivos para prevenir y abordar el acoso en línea. La sesión proporcionará a los participantes herramientas prácticas para fomentar un entorno digital más seguro y respetuoso.

El taller está organizado en cuatro pasos:

1: Entendiendo el ciberacoso y su impacto (5 minutos)

2: Estrategias de prevención y respuesta (15 minutos)

3: Actividad grupal (15 minutos)

4: Reflexión y conclusiones clave (5 minutos)



Paso 1

Entendiendo el ciberacoso y su impacto (5 min)

Reconocer y abordar eficazmente el ciberacoso es esencial para el bienestar digital y fomentar un entorno en línea más seguro. A medida que aumentan las interacciones en los espacios digitales, las personas deben desarrollar estrategias para identificar, prevenir y responder al acoso en línea. Las investigaciones demuestran que el ciberacoso no abordado puede provocar angustia emocional, ansiedad y disminución de la autoestima (Patchin e Hinduja, 2020), mientras que una sólida resiliencia digital favorece la salud mental y un afrontamiento eficaz (Kowalski et al., 2019). Medidas proactivas, como establecer límites claros, practicar la empatía digital y promover la comunicación positiva, pueden reducir significativamente el riesgo de ciberacoso (Bauman et al., 2021). Además, los testigos desempeñan un papel clave en la intervención, denunciando y combatiendo las conductas dañinas.





Paso 1

Entendiendo el ciberacoso y su impacto (5 min)

Veamos el vídeo:

Entendiendo el ciberacoso

Ahora, veamos un video que explora el concepto de ciberacoso, su impacto y las maneras de prevenirlo y responder a él. Mientras lo ves, presta atención a las diferentes formas de ciberacoso y cómo afectan a las personas emocional y socialmente. Considera las situaciones reales que se presentan: ¿alguna de ellas te recuerda a tu propia experiencia? ¿Alguna vez has presenciado o sufrido ciberacoso en línea?

Piense en esta pregunta: ¿Cómo puede la concientización y la adopción de medidas proactivas ayudar a crear un entorno digital más seguro y respetuoso?

Una vez que termine el video, me encantaría escuchar sus opiniones: ¿qué les llamó la atención y cómo podemos aplicar estas estrategias en nuestras interacciones diarias en línea para promover una cultura de empatía y responsabilidad digital?



Paso 1

Entendiendo el ciberacoso y su impacto

El ciberacoso puede tener efectos a largo plazo tanto en las personas como en las comunidades en línea. Las investigaciones demuestran que la exposición constante al acoso en línea aumenta el estrés, la ansiedad y el malestar emocional (Patchin e Hinduja, 2020). Ante el ciberacoso, ya sea mediante comentarios negativos, exclusión o ataques personales, las emociones pueden intensificarse, lo que dificulta una respuesta racional. Las reacciones emocionales inmediatas y los sesgos cognitivos suelen intensificar los conflictos, lo que provoca mayores daños (Kowalski et al., 2019). Esto puede provocar retraimiento, baja autoestima y aislamiento. Para contrarrestar esto, es crucial desarrollar la resiliencia digital. Reconocer comportamientos dañinos, establecer límites personales y utilizar herramientas de denuncia puede ayudar a las personas a gestionar estas situaciones eficazmente (Bauman et al., 2021). Al promover la concienciación y practicar un comportamiento responsable en línea, podemos contribuir a un entorno digital más seguro y respetuoso.

Reflexionemos juntos:

- ¿Alguna vez has presenciado o experimentado ciberacoso? ¿Cómo afectó la situación y qué estrategias podrían ayudar a crear un espacio en línea más solidario y respetuoso?



Paso 2

Estrategias de prevención y respuesta

Las reacciones impulsivas a los conflictos en línea suelen agravar las situaciones y perjudicar nuestro bienestar emocional. Estudios demuestran que la exposición repetida a interacciones negativas aumenta el estrés, la ansiedad y el aislamiento social (Sampasa-Kanyinga y Hamilton, 2015). El anonimato de los espacios digitales contribuye a esto mediante el efecto de desinhibición en línea, donde las personas expresan sus emociones con mayor agresividad que en persona (Suler, 2004).

Entonces, ¿cómo podemos responder eficazmente al ciberacoso?

- Pausa antes de responder: evita respuestas impulsivas.
- Reformular los comentarios negativos: avanzar hacia un diálogo constructivo.
- Aléjate si es necesario: tómate un descanso para controlar las emociones.
- Informar y bloquear: utilizar herramientas de la plataforma para reducir la toxicidad (Chen et al., 2016).
- Practique la empatía digital: recuerde que hay una persona real detrás de la pantalla (Blomfield Neira et al., 2018).

Preguntas de reflexión:

- ¿Has visto alguna vez cómo una discusión en línea se intensifica rápidamente?
- ¿Qué desencadenantes emocionales estuvieron involucrados?
- ¿Qué estrategias podrían haber mejorado el resultado?

Al reconocer nuestros desencadenantes emocionales y aprender a responder reflexivamente en lugar de reaccionar impulsivamente, podemos crear un entorno digital más respetuoso y de apoyo.





Paso 2

Estrategias de prevención y respuesta

Estrategias para contrarrestar el ciberbullying y el acoso en línea

Escenario 1: Un amigo comparte un comentario pasivo-agresivo sobre ti en un chat grupal. Impacto: Puede causar vergüenza, frustración o conflicto dentro del grupo.

Estrategia: Responda con calma o pida aclaraciones en privado. Evite agravar la situación en grupo.

Escenario 2: Recibir críticas duras por una opinión personal publicada en línea Impacto: Puede generar dudas o vacilación a la hora de expresar opiniones.

Estrategia: Diferenciar entre crítica constructiva y ciberacoso. Si es necesario, denunciar comentarios ofensivos y configurar las preferencias de moderación de contenido.

Escenario 3: Que un colega lo excluya de una cadena de correo electrónico importante. Impacto: Sentimientos de exclusión o desventaja profesional.

Estrategia: Dar seguimiento cortés a las personas relevantes y solicitar su inclusión. Si es intencional, abordar las inquietudes con Recursos Humanos o un supervisor.





Paso 2

Estrategias de prevención y respuesta

Estrategias para contrarrestar el ciberbullying y el acoso en línea

Escenario 4: Un compañero de equipo no cumple con un plazo, lo que aumenta su carga de trabajo. Impacto: Genera estrés, frustración y posible resentimiento.

Estrategia: abordar el problema de manera profesional, ofrecer ayuda si es necesario y establecer expectativas claras para futuras colaboraciones.

Escenario 5: Ser testigo de cómo unos amigos comparten una broma interna mientras...

Te sientes excluido

Impacto: Sentimientos de rechazo social o de sentirse excluido.

Estrategia: Abordar la situación con curiosidad en lugar de...

suposición. Participar en la conversación o comunicar sentimientos abiertamente.

Escenario 6: Enviar accidentalmente un mensaje a la dirección equivocada

Chat grupal que causa vergüenza

Impacto: Puede generar ansiedad o falta de comunicación involuntaria.

Estrategia: Reconocer rápidamente el error y eliminar el mensaje.

Si es posible, aborde cualquier malentendido de manera alegre.





Paso 2

Estrategias de prevención y respuesta

La escalada del acoso en línea

- ¿Has notado lo rápido que un desacuerdo en línea puede derivar en ciberacoso? Un solo comentario ofensivo o interacciones negativas repetidas pueden causar daños emocionales y psicológicos duraderos.
- Si no se controlan, comportamientos como la humillación pública, la exclusión, las amenazas o la divulgación de información personal crean un entorno hostil. Estas acciones provocan miedo, ansiedad y aislamiento social en las víctimas, además de socavar la confianza en las comunidades en línea.

Reflexionemos juntos:

- *¿Por qué las interacciones en línea a veces fomentan conductas agresivas y el ciberacoso?*
- *¿Qué impacto tiene el ciberacoso en los individuos y las comunidades digitales?*
- *¿Cuáles son las estrategias efectivas para prevenir, intervenir y recuperarse del acoso cibernético?*



Paso 2

Estrategias de prevención y respuesta

Actividad grupal: Identificación y prevención del ciberacoso

En grupos pequeños, los participantes analizarán situaciones reales o hipotéticas de ciberacoso y debatirán estrategias para mitigar el daño. Cada grupo identificará:

- 1. La forma de ciberacoso presente en el escenario.*
- 2. Los posibles efectos a corto y largo plazo sobre la víctima y la comunidad.*
- 3. Un plan de respuesta para reducir la situación y evitar más daños.*



Paso 2

Estrategias de prevención y respuesta

Escenarios de ejemplo:

- Recibir insultos repetidos y selectivos en un foro público.
- Ser excluido deliberadamente de una discusión grupal en línea.
- Experimentar doxing o el intercambio no autorizado de información personal.
- Ser testigo o participar en un chat grupal en el que alguien está siendo acosado.

Al generar conciencia, promover la empatía digital e implementar estrategias proactivas, podemos trabajar juntos para crear un entorno en línea más seguro e inclusivo, que resista el acoso cibernético y fomente el respeto mutuo y la responsabilidad.



Paso 2

Estrategias de prevención y respuesta

Reconocer y responder al ciberacoso y al acoso en línea

Después de analizar ejemplos de ciberacoso y acoso en línea en sus grupos, compartirán sus opiniones sobre el impacto y las posibles respuestas. Por ejemplo, podrían decir:

1. Observamos que este comportamiento se califica como ciberacoso porque implica acoso selectivo, interacciones negativas repetidas y la intención de intimidar o dañar al individuo.
2. Identifiquemos algunas señales de alerta comunes del ciberacoso y el acoso en línea, como:
 - Ataques personales que se dirigen a un individuo en lugar de abordar sus acciones o ideas.
 - Lenguaje negativo o amenazante persistente destinado a provocar miedo, angustia o daño.
 - Difundir información falsa o datos personales para dañar la reputación de alguien.
 - Tácticas excluyentes, como excluir deliberadamente a alguien de una discusión en línea.
 - Publicaciones o mensajes diseñados para intensificar el conflicto en lugar de promover la comprensión y la resolución.
 - Acoso, burla o intimidación reiterados que presionan a alguien a guardar silencio.

Comprender estas “señales de alerta” puede ayudarnos a reconocer comportamientos digitales dañinos y tomar medidas proactivas para apoyar a las víctimas, denunciar abusos y crear espacios en línea más seguros para todos.

Práctica de estrategias para contrarrestar el ciberacoso y el acoso en línea

Ahora que hemos explorado el impacto y las señales de alerta del ciberacoso y el acoso en línea, centrémonos en estrategias específicas para abordar estos desafíos y crear entornos digitales más seguros. Estos enfoques te ayudarán a reconocer, responder y prevenir el ciberacoso eficazmente.

Revisaremos algunos de los escenarios discutidos anteriormente (donde ocurrió acoso cibernético o acoso en línea) y aplicaremos estas estrategias:

1. Entendiendo la situación

- Identifique quiénes están involucrados y cómo se ven afectados.
- Reflexione sobre las perspectivas y emociones de todas las personas en la situación.
- ¿Por qué alguien podría practicar el ciberacoso? ¿Cómo afecta a la víctima?

2. Identificación de factores de escalada

- ¿Qué palabras, acciones o comportamientos digitales contribuyeron a la escalada?
- ¿Se podría haber evitado o abordado la situación de otra manera?
- ¿Cómo influyen las plataformas en línea y las normas comunitarias en estos conflictos?



Paso 3 Actividad de grupo

Duración: 15 minutos

Práctica de estrategias para contrarrestar el ciberacoso y el acoso en línea

3. Elegir respuestas positivas

- ¿Qué técnicas de desescalada se pueden utilizar para reducir el daño?
- ¿Cómo puede la comunicación tranquila y respetuosa reemplazar las interacciones hostiles?
- ¿Cuáles son formas efectivas de denunciar, intervenir o apoyar a alguien que sufre acoso cibernético?

Discusión grupal y juego de roles

- Cada grupo analizará un escenario y practicará la aplicación. Estas estrategias se implementarán en un juego de rol. Esto ayudará a desarrollar habilidades prácticas para reconocer, prevenir y abordar el ciberacoso en espacios digitales.

- Al aprender a navegar los conflictos en línea de manera reflexiva, podemos

Construir comunidades digitales más saludables e inclusivas donde el respeto y la empatía guíen las interacciones.



Actividad de grupo

Practicando la empatía y la comunicación positiva

Cuando surgen situaciones de ciberacoso, acoso en línea o conflictos —como insultos selectivos, exclusión o discusiones que se intensifican—, aprender a responder eficazmente es fundamental. Así como abordamos la resolución de problemas con pasos lógicos, podemos usar técnicas específicas para gestionar los conflictos en línea y crear espacios digitales más seguros.

Tres estrategias clave para abordar el ciberacoso y los conflictos en línea

1. Haga una pausa y evalúe

Antes de reaccionar, tómate un momento para reflexionar y evaluar la situación. Considera:

- ¿Qué ocurre en esta interacción? ¿Se trata de un caso de ciberacoso o de un malentendido?
- ¿Qué emociones estoy sintiendo ahora mismo y cómo podrían influir en mi respuesta?
- ¿Cómo puedo responder de manera que se desescale la situación en lugar de agravarla?

2. Reconocer perspectivas

Al intentar comprender diferentes puntos de vista en las conversaciones, es importante considerar la intención de la otra persona antes de responder. La empatía es clave para reducir las tensiones en línea. Algunos ejemplos de respuestas constructivas incluyen:

- Entiendo que este tema es importante para usted. Abordémoslo con respeto.
- Creo que tal vez nos estemos malinterpretando. ¿Podemos aclarar nuestros puntos?

Paso 3**Actividad de grupo****Practicando la empatía y la comunicación positiva****3. Elija una comunicación respetuosa y proactiva**

- En lugar de reaccionar emocionalmente o tomar represalias, utilice un lenguaje respetuoso y centrado en soluciones:
- En lugar de responder a los insultos: “Estoy abierto a discutir esto, pero mantengamos la conversación respetuosa”.
- En lugar de culpar a otros: «Ya veo dónde se produjo el malentendido. ¿Cómo podemos seguir adelante?».

Práctica en grupos

- En grupos pequeños, revisen los escenarios de ciberacoso que discutimos anteriormente. Para cada escenario, identifiquen:
- El tipo específico de acoso en línea que ocurre.
- Cómo estas estrategias podrían ayudar a prevenir una mayor escalada.
- Una respuesta constructiva que incorpora empatía, respeto y resolución de problemas.



Actividad de grupo

Cómo abordar el ciberbullying y el acoso en línea

Instrucciones de la actividad:

En sus grupos, analicen los escenarios de acoso cibernético y en línea presentados anteriormente y preparen una breve presentación que aborde los siguientes puntos:

1. Las estrategias que aplicaste:

- ¿Se concentró en comprender las perspectivas de todos los involucrados?
- ¿Cómo reemplazar el lenguaje dañino o agresivo por una comunicación tranquila y respetuosa?
- ¿Qué medidas tomó para reducir la tensión y promover una solución constructiva?

2. Las señales de alerta que identificaste:

- ¿Qué elementos contribuyeron a la escalada del ciberacoso? (por ejemplo, ataques personales, humillación pública, exclusión, difusión de información falsa)
- ¿Por qué fue perjudicial esta conducta y qué impacto emocional potencial tuvo en los involucrados?

Cómo abordar el ciberbullying y el acoso en línea**3. Su propuesta de resolución y su impacto:**

- ¿Qué solución sugirió su grupo y cómo aborda la causa raíz del conflicto en línea?
- ¿Cómo contribuiría este enfoque a un entorno digital más seguro y empático?

Preguntas de reflexión:

- ¿Cómo puede la aplicación de estas estrategias en interacciones en línea de la vida real ayudar a crear hábitos de comunicación digital más saludables?
- ¿Qué aprendió sobre el papel de la intervención y la regulación emocional para responder eficazmente al acoso cibernético?

En sus grupos, analicen los escenarios de acoso cibernético y en línea presentados anteriormente y preparen una breve presentación que aborde los siguientes puntos:

1. Las estrategias que aplicaste:

- ¿Se concentró en comprender las perspectivas de todos los involucrados?
- ¿Cómo reemplazar el lenguaje dañino o agresivo por una comunicación tranquila y respetuosa?

Cómo abordar el ciberbullying y el acoso en línea**2. Las señales de alerta que identificaste:**

- ¿Qué elementos contribuyeron a la escalada del ciberacoso? (por ejemplo, ataques personales, humillación pública, exclusión, difusión de información falsa)
- ¿Por qué fue perjudicial esta conducta y qué impacto emocional potencial tuvo en los involucrados?

3. Su propuesta de resolución y su impacto:

- ¿Qué solución sugirió su grupo y cómo aborda la causa raíz del conflicto en línea?
- ¿Cómo contribuiría este enfoque a un entorno digital más seguro y empático?

Preguntas de reflexión:

- ¿Cómo puede la aplicación de estas estrategias en interacciones en línea de la vida real ayudar a crear hábitos de comunicación digital más saludables?
- ¿Qué aprendió sobre el papel de la intervención y la regulación emocional para responder eficazmente al acoso cibernético?

Puntos clave: Construir espacios en línea más seguros y respetuosos

Para concluir la sesión de hoy, tomemos un momento para reflexionar sobre las estrategias y habilidades que hemos explorado para reconocer, prevenir y responder al ciberacoso y el acoso en línea.

Aquí hay una pregunta para todos:

- ¿Puedes recordar alguna ocasión en la que hayas experimentado o presenciado acoso cibernético o acoso en línea?
- ¿Cómo le afectó y cómo podrían las estrategias que exploramos hoy ayudarle a manejar situaciones similares de manera más efectiva en el futuro?

Si se siente cómodo compartiendo, no dude en levantar la mano y reflexionar sobre estos puntos clave:

1. Aplicación práctica de las estrategias

- ¿Qué estrategia o conocimiento aprendiste hoy y planeas aplicar en tus interacciones en línea?
- ¿Cómo puedes identificar y responder a comportamientos dañinos en línea de manera proactiva?

2. Creación de entornos en línea positivos

- ¿Cómo puede la práctica de la empatía digital, la comunicación consciente y la participación respetuosa ayudar a fomentar un espacio en línea más seguro e inclusivo?
- ¿Qué papel puede desempeñar cada uno de nosotros para contrarrestar el acoso en línea y promover debates constructivos?

Resumamos las estrategias clave que hemos aprendido hoy sobre cómo prevenir y responder al ciberacoso y el acoso en línea:

1. Pausa antes de reaccionar

- Tómese un momento para evaluar la situación antes de responder.
- Un enfoque tranquilo y reflexivo puede evitar que los conflictos se conviertan en intercambios perjudiciales.
- Pregúntese: ¿Mi respuesta contribuye a una resolución o alimenta el conflicto?

2. Practique la empatía digital

- Trate de comprender la perspectiva y las emociones de la otra persona.
- Reconocer sus intenciones y posibles frustraciones puede ayudar a reducir las tensiones.
- Responda con compasión y comunicación constructiva en lugar de represalias.

3. Elija una comunicación respetuosa y centrada en soluciones

- Evite el lenguaje crítico, incendiario o negativo.
- Reemplace las palabras reactivas con respuestas positivas que resuelvan problemas para fomentar debates significativos.
- Ejemplo: En lugar de tomar represalias ante un ataque, diga: “Abordemos esto con respeto y encontremos una solución”.



4. Reconocer las señales de alerta del ciberacoso

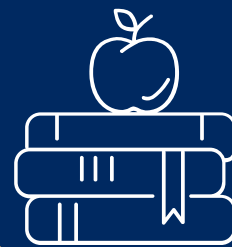
Tenga cuidado con los comportamientos digitales dañinos, incluidos:

- Ataques personales o acoso selectivo.
- Difundir información errónea o excluir a otros.
- Vergüenza pública o comentarios agresivos repetitivos.
- Reconocer estos signos de forma temprana permite una intervención y un apoyo más rápidos.

5. Promover la ciudadanía digital positiva

- Predica con el ejemplo: practica la amabilidad, el respeto y la inclusión en las interacciones en línea.
- Alza la voz contra las conductas dañinas y apoya a quienes se ven afectados por el acoso cibernético.
- Fomentar una comunidad que fomente el diálogo abierto y respetuoso y desaliente la toxicidad.





Instrucciones para trabajadores juveniles, educadores y profesores

Objetivo:

Esta lección está diseñada para ayudar a trabajadores juveniles, educadores y docentes a guiar a los participantes en la comprensión de la dinámica del ciberacoso y el acoso en línea. Se centra en:

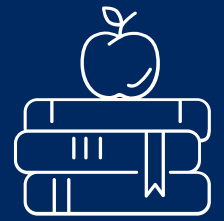
- Reconocer conductas de acoso cibernético y señales de advertencia.
- Comprender el impacto emocional y social del acoso en línea.
- Desarrollo de estrategias de prevención, intervención y participación digital constructiva.

A través de debates interactivos, escenarios de la vida real y ejercicios prácticos, los participantes aprenderán cómo fomentar interacciones en línea más seguras y respetuosas.

Materiales necesarios:

- Proyector y pantalla (para presentar conceptos clave y ejemplos del mundo real)
- Altavoces (para reproducir estudios de casos en vídeo o escenarios grabados)
- Folletos con estrategias de prevención del ciberacoso (consejos sobre ciudadanía digital, mecanismos de denuncia y técnicas de intervención)
- Tarjetas de reflexión sobre escenarios (para debates grupales sobre casos de ciberacoso y estrategias de resolución)
- Cuadernos o papel (para reflexiones personales y planes de acción)
- Bolígrafos o lápices (para llevar un diario y responder a las actividades)
- Marcadores o pegatinas (para identificar y categorizar comportamientos dañinos en línea y estrategias de respuesta)





Paso 1: Comprender el ciberacoso y su impacto (5 min)

Bienvenida e introducción

Comience dando una cálida bienvenida a los participantes y fomentando un ambiente de apoyo y apertura. Presente el objetivo de la sesión:

- Comprender el acoso cibernético y el acoso en línea.
- Explorando su impacto emocional y psicológico en los individuos y las comunidades.
- Discutir estrategias para el reconocimiento, prevención y respuesta efectiva.
- Describa brevemente la estructura de la sesión y presente un recurso de video para iniciar el debate.

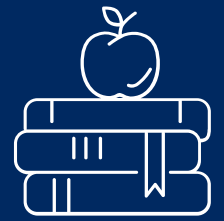
Proyección de vídeo

Vídeo sugerido: “Las estrellas de TikTok Charli y Dixie D'Amelio” (Disponible en plataformas como YouTube o recursos educativos).

Recursos lingüísticos alternativos (disponibles en 6 idiomas):

- Visite la Fundación para la Educación en Medios para obtener materiales sobre seguridad digital y concientización sobre el ciberacoso.
- Explore los recursos del Centro Griego para una Internet más segura para obtener recursos sobre seguridad en línea y estrategias de intervención.
- Consulte el Programa húngaro de Internet segura para obtener herramientas sobre inteligencia emocional y autorregulación.
- Acceda a contenido educativo de NASK sobre bienestar digital y comportamiento responsable en línea.
- Utilice los materiales de los Recursos de Internet más seguros de BTK para comprender los mecanismos de prevención y denuncia del ciberacoso.
- Considere los videos de PantallasAmigas sobre cómo fomentar la empatía digital y el respeto en línea.





Paso 1: Comprender el ciberacoso y su impacto (5 min)

Explicar el propósito del vídeo

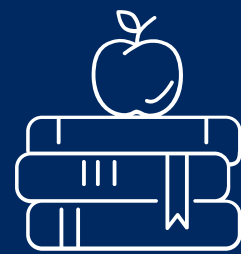
Presente el video explicando cómo destaca la importancia de reconocer, prevenir y abordar eficazmente el ciberacoso. Anime a los participantes a reflexionar sobre:

- Cómo pequeñas acciones, como hacer una pausa antes de responder o apoyar a una víctima, pueden marcar la diferencia.
- Cómo se pueden moldear los espacios digitales a través de la comunicación y la intervención positivas.

Puntos clave de discusión:

- ¿Cómo afectan el acoso en línea y el ciberbullying a los individuos y a la dinámica de grupo?
- ¿Cuáles son las consecuencias emocionales y psicológicas de los repetidos ataques en línea?
- ¿Cómo pueden las estrategias de intervención (como las acciones de los espectadores activos y la empatía digital) ayudar a crear espacios en línea más seguros?





Paso 2: Estrategias de prevención y respuesta (15 min)

Actividad: Análisis de escenarios de ciberbullying y acoso en línea

Los participantes explorarán casos reales de ciberacoso y acoso en línea. Mediante debates grupales, analizarán cómo estas situaciones impactan a las personas y las comunidades, y propondrán estrategias eficaces de prevención y respuesta.

Instrucciones:

1. Distribución de escenarios

Distribuya las tarjetas de escenarios de ciberacoso en grupos pequeños. Cada grupo analizará un escenario asignado, como por ejemplo:

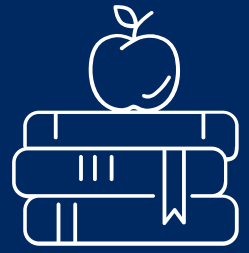
- Un amigo publica un comentario hiriente o burlón sobre ti en las redes sociales.
- Un mensaje privado se comparte públicamente, lo que genera desprestigio en línea. Un chat grupal excluye a alguien y difunde información errónea sobre él.

2. Discusión en grupo

Guíe a los grupos para que analicen el escenario asignado discutiendo:

- Identificación de conductas dañinas:
- ¿Qué tácticas de ciberacoso están presentes en este escenario? (por ejemplo, exclusión, humillación pública, difusión de información falsa, amenazas)





Paso 2: Estrategias de prevención y respuesta (15 min)

Impacto en los individuos:

- ¿Cómo podría esto afectar la salud mental o el bienestar emocional?
- ¿Cuáles son las consecuencias a corto y largo plazo para la víctima?

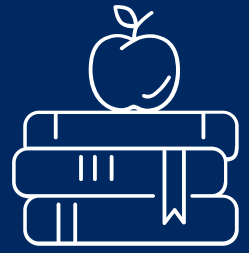
Impacto social más amplio:

- ¿Cuáles podrían ser las consecuencias para la dinámica de grupo, las amistades o las comunidades en línea?

Estrategias constructivas:

- ¿Qué medidas podrían adoptar las personas, los espectadores o las plataformas en línea para abordar y resolver la situación?
- ¿Cómo pueden los mecanismos de denuncia, las intervenciones de apoyo y la empatía digital ayudar a prevenir más daños?





Estrategias de prevención y respuesta (15 min)

3. Compartir y discutir

- Cada grupo presenta su análisis, centrándose en:
- Las conductas de ciberacoso implicadas.
- El impacto en los individuos y los espacios digitales.
- Estrategias prácticas para intervenir y prevenir la escalada.

Facilitar un debate de cierre sobre:

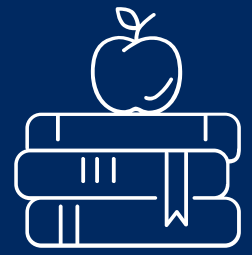
- Por qué reconocer comportamientos dañinos en línea es crucial para prevenir el ciberacoso.
- Cómo el acoso en línea no controlado puede aumentar si no se aborda.
- La importancia de la empatía, la intervención y la comunicación digital responsable.

4. Preguntas de reflexión

- ¿Cómo puede la identificación de conductas de ciberacoso ayudarnos a tomar medidas en situaciones reales en línea?
- ¿Qué medidas podemos tomar para crear espacios digitales más inclusivos y respetuosos?

Al final de esta sesión, los participantes tendrán estrategias prácticas para reconocer, prevenir y abordar el acoso cibernético en entornos en línea.





Paso 2: Estrategias de prevención y respuesta (15 min)

Actividad: Análisis de escenarios de ciberacoso

Los participantes analizarán situaciones reales de ciberacoso y evaluarán su impacto en las personas y las comunidades en línea. El objetivo es:

- Comprender las diferentes formas de acoso y cyberbullying.
- Explora cómo estos comportamientos afectan el bienestar emocional de las personas.
- Desarrollar estrategias efectivas para responder y prevenir daños en línea.

Escenarios y consejos de análisis

Un amigo publica un comentario hiriente o burlón sobre ti en las redes sociales

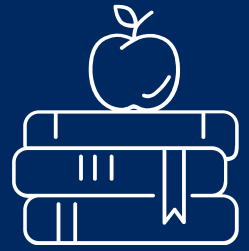
Consejos de evaluación:

- Identifica el tono y la intención del comentario. ¿Tenía la intención de provocar, humillar o excluir?
- Considere si este comportamiento se considera humillación pública, exclusión social o acoso en línea.

Análisis de impacto:

- Analice cómo la vergüenza pública o el ridículo pueden dañar la confianza y las amistades.
- Analiza cómo este comportamiento puede influir en la autoestima y crear un ambiente online tóxico.





Estrategias de prevención y respuesta (15 min) Actividad: **Análisis de escenarios de ciberacoso**

Recibir críticas duras y poco constructivas por una opinión personal compartida en línea

Consejos de evaluación:

- Determinar si la crítica es una retroalimentación constructiva o un ataque personal.
- Analice cómo el lenguaje, el tono y la intención influyen en el discurso en línea.

Análisis de impacto:

- Examine cómo las críticas duras pueden disuadir a las personas de compartir opiniones y conducir a la autocensura.
- Explore los efectos de las secciones de comentarios negativos en el bienestar mental y la participación en línea.

Consejos de evaluación:

- ¿La exclusión fue intencional o accidental? ¿Cómo se pueden abordar los malentendidos?
- ¿Qué comportamientos digitales contribuyen a la exclusión social en los espacios online?





Estrategias de prevención y respuesta (15 min)

Actividad: Análisis de escenarios de ciberacoso

Análisis de impacto:

- Analizar el impacto emocional de la exclusión en los individuos, incluidos los sentimientos de aislamiento o alienación.
- Explore cómo la comunicación inclusiva puede fortalecer las relaciones en línea y en el lugar de trabajo.

Discusión y reflexión

- Cada grupo presenta su análisis, centrándose en:
- Cómo se intensificó el comportamiento de acoso cibernético.

Preguntas de reflexión final:

- ¿Cómo puede el reconocimiento de estas conductas de acoso cibernético ayudarnos a responder de manera más efectiva en las interacciones digitales de la vida real?
- ¿Qué medidas podemos tomar para crear espacios en línea más seguros e inclusivos?





Paso 3: Actividad grupal (15 minutos)

Cómo contrarrestar el ciberacoso

Instrucciones:

- Divida a los participantes en grupos pequeños y asigne a cada grupo un escenario.
- Analice los puntos clave sobre los desencadenantes emocionales, la escalada y las estrategias de resolución.
- Cada grupo presenta sus ideas, centrándose en soluciones constructivas.

Objetivo:

Esta actividad ayuda a los participantes a reconocer interacciones en línea dañinas, regular las respuestas emocionales y fomentar una comunicación digital respetuosa.

Escenario 1: Comentario pasivo-agresivo en un chat grupal

Un equipo está trabajando en un proyecto. Un miembro publica: "¡Es genial cómo algunas personas desaparecen cuando hay trabajo!". Otro responde: "¿Disculpa? He estado trabajando sin parar. Quizás deberías comprobarlo antes de acusar". La conversación se vuelve tensa y los demás guardan silencio.

Puntos de discusión:

- ¿Qué emociones te provocó el primer comentario?
- ¿Cómo el tono y la redacción intensificaron la situación?
- ¿Cómo podría una respuesta más constructiva prevenir el conflicto?





Paso 3: Actividad grupal (15 min) Cómo contrarrestar el ciberacoso

Escenario 2: Crítica dura de una idea creativa

Durante una sesión de lluvia de ideas en línea, un participante comparte una idea. Otro responde: "Eso no es nada realista. No funcionará". El autor original reacciona: "¡Bueno, quizás deberías hacerlo todo tú mismo!". La discusión se detiene.

Puntos de discusión:

- ¿Cómo se podría haber expresado la retroalimentación de manera más positiva?
- ¿Qué impacto emocional tuvo el despido inmediato?
- ¿Qué estrategias fomentan un entorno positivo y abierto para compartir ideas?

Escenario 3: Exclusión de un chat grupal

En un chat grupal se habla de un próximo proyecto. Un miembro del equipo se da cuenta de que no lo incluyeron en la discusión. Más tarde, descubre que se tomó una decisión sin su participación. Cuando pregunta, alguien responde: "Ah, simplemente supusimos que no te interesaría".

Puntos de discusión:

- ¿Cómo impacta la exclusión en los espacios digitales en la dinámica de los equipos?
- ¿Cómo podría sentirse la persona excluida y cómo podría responder?
- ¿Qué medidas se pueden tomar para garantizar una comunicación inclusiva y abierta?





Paso 4: Reflexión y conclusiones clave

Intercambio y reflexión en grupo

Presentaciones grupales

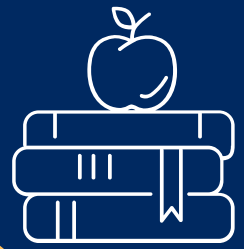
Invite a cada grupo a presentar brevemente su análisis de los escenarios de ciberacoso discutidos anteriormente. Anímelos a reflexionar sobre:

- Lo que aprendieron sobre cómo identificar el acoso en línea y los factores de escalada.
- Cómo diferentes estrategias de respuesta pueden reducir la escalada de conflictos y prevenir daños.
- Formas de promover una cultura de respeto e inclusión en los espacios digitales.

Preguntas de reflexión

- ¿Cuál fue la parte más difícil de identificar y abordar las conductas de acoso cibernético?
- ¿Cómo ha cambiado esta actividad tu perspectiva sobre el manejo de conflictos en línea?
- ¿Qué estrategias puedes aplicar para que las interacciones digitales sean más constructivas y respetuosas?





Paso 4: Reflexión y conclusiones clave

Intercambio y reflexión en grupo

Conclusiones clave

- Reconocer las conductas de cyberbullying y su impacto emocional y social.
- Hacer una pausa antes de reaccionar para evitar que los conflictos se intensifiquen.
- Utilizar la empatía, la escucha activa y la comunicación tranquila para promover la seguridad en línea.
-

Reflexiones finales

- Agradezca a los participantes por su compromiso y sus reflexivos debates.
- Recuérdeles que practicar una comunicación digital responsable no solo mejora las interacciones en línea sino que también fomenta comunidades más seguras e inclusivas.





Actividades de seguimiento y autorreflexión

Reflexión sobre el comportamiento en línea

Anime a los participantes a reflexionar sobre sus interacciones en línea y las de los demás a lo largo de la semana. Pídeles que anoten las situaciones en las que presenciaron o abordaron situaciones de ciberacoso o acoso y que consideren la eficacia de sus respuestas.

Hable con una persona de confianza

- Invite a los participantes a compartir sus ideas sobre cómo combatir el acoso en línea con un familiar, amigo o mentor. Anímelos a debatir estrategias para promover la comunicación respetuosa y apoyar a las víctimas del ciberacoso.

Consejos para profesores

- Gestión del tiempo: mantenga las discusiones enfocadas para que se ajusten al tiempo de la sesión.
- Fomentar la participación: fomentar un entorno seguro y de apoyo para debates abiertos.
- Adaptabilidad-Utilizar métodos tanto digitales (foros, discusiones) como analógicos (revistas, charlas grupales).
- Modele un comportamiento positivo en línea: demuestre una comunicación respetuosa y empatía digital en las discusiones.





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

- Bauman, S., Cross, D. y Walker, J. (2021). Principios de la investigación sobre el ciberacoso: Definiciones, medidas y metodología. Routledge.
- Blomfield Neira, C. J., Barber, B. L., y Eccles, J. S. (2018). Uso de redes sociales: Vinculado al autoconcepto social, la autoestima y el estado de ánimo depresivo en adolescentes. *Psicología del Desarrollo*, 54(4), 739–751. <https://doi.org/10.1037/dev0000463>
- Chen, W., Lee, K. Y., y Shen, C. (2016). Factores que influyen en la interacción en línea. *Computers in Human Behavior*, 64, 53–63. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.014>
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., y Lattanner, M. R. (2019). Acoso escolar en la era digital: Una revisión crítica y metaanálisis de la investigación sobre ciberacoso en jóvenes. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073–1137. <https://doi.org/10.1037/bul0000024>
- Patchin, J. W., y Hinduja, S. (2020). Prevención y respuesta al ciberacoso: Perspectivas de expertos. Routledge.
- Sampasa-Kanyinga, H., y Hamilton, H. A. (2015). Redes sociales y salud mental en adolescentes: El papel mediador de la victimización por ciberacoso. *European Psychiatry*, 30(8), 1021–1027. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.09.011>
- Suler, J. (2004). El efecto de desinhibición en línea. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 321–326. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>



PRUEBA

1. ¿Cuál de las siguientes es una forma común de acoso cibernético?
 - A) Enviar comentarios positivos en las redes sociales.
 - B) Excluir a alguien de un grupo en línea.
 - C) Ignorar los comentarios negativos en línea.
 - D) Apoyar a otros en espacios digitales.

2. ¿Cuál es el primer paso para abordar eficazmente el ciberacoso?
 - A) Reaccionar inmediatamente para enfrentar al agresor.
 - B) Ignorar la situación por completo.
 - C) Reconocer e identificar conductas dañinas en línea.
 - D) Evitar por completo las redes sociales.

3. ¿Cómo pueden los espectadores desempeñar un papel en la prevención del ciberacoso?
 - A) Ignorando la situación y permaneciendo en silencio.
 - B) Sumándose a la conducta dañina.
 - C) Denunciando las interacciones dañinas y apoyando a la víctima.
 - D) Fomentando más conflictos.





PRUEBA

4. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia eficaz para responder al acoso cibernético?

- A) Participar en discusiones en línea para defenderse.
- B) Reportar, bloquear y desvincularse de interacciones dañinas.
- C) Tomar represalias con comentarios negativos.
- D) Avergonzar públicamente al agresor.

5. ¿Por qué es importante la empatía digital en las interacciones en línea?

- A) Ayuda a escalar los conflictos al comprender diferentes puntos de vista.
- B) Permite a los individuos expresar sus emociones de forma más agresiva.
- C) Fomenta un entorno digital más seguro y respetuoso.
- D) Incentiva a las personas a evitar abordar problemas en línea.





RESPUESTAS

Pregunta 1: B

Pregunta 2: C

Pregunta 3: C

Pregunta 4: B

Pregunta 5: C





ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



Lélekben Otthon
Közhasznú Alapítvány

AdM
Archivio della Memoria

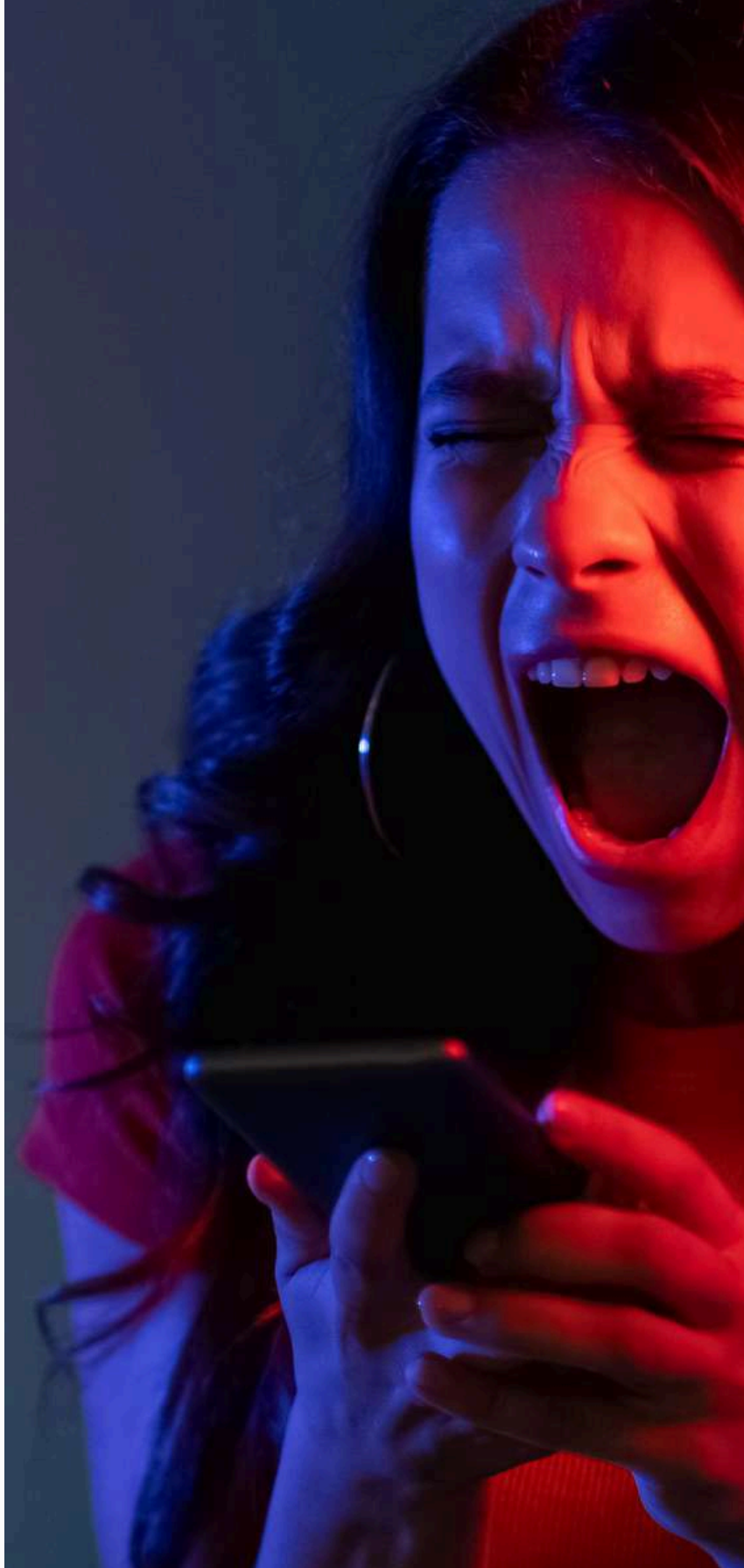


Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości

EDU
yayincılık



@  **Inno Hub**
Valencia



**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.