
“Capacitación en materia de **seguridad TIC** para padres,
madres, tutores y educadores de menores de edad”

[Red.es]

JUEGOS EN FAMILIA SECUNDARIA (13-17 AÑOS) CIBERACOSO ESCOLAR (*CIBERBULLYING*)

La presente publicación pertenece a Red.es y está bajo una licencia Reconocimiento-No comercial 4.0 España de Creative Commons, y por ello está permitido copiar, distribuir y comunicar públicamente esta obra bajo las condiciones siguientes:

- *Reconocimiento: El contenido de este informe se puede reproducir total o parcialmente por terceros, citando su procedencia y haciendo referencia expresa tanto a Red.es como a su sitio web: www.red.es. Dicho reconocimiento no podrá en ningún caso sugerir que Red.es presta apoyo a dicho tercero o apoya el uso que hace de su obra.*
- *Uso No Comercial: El material original y los trabajos derivados pueden ser distribuidos, copiados y exhibidos mientras su uso no tenga fines comerciales.*

Al reutilizar o distribuir la obra, tiene que dejar bien claro los términos de la licencia de esta obra. Alguna de estas condiciones puede no aplicarse si se obtiene el permiso de Red.es como titular de los derechos de autor. Nada en esta licencia menoscaba o restringe los derechos morales de Red.es.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.es>

JUEGO Nº 1. SCATTERGORIES DEL CIBERBULLYING

Ficha de consulta de la actividad

Recomendado para:

- Niños y niñas de entre 13 y 17 años.

¿Cuáles son los objetivos?

- Conocer qué significa el *ciberbullying*.
- Aprender a detectar y prevenir una situación de *ciberbullying* en menores.
- Conocer estrategias para actuar ante un caso de *ciberbullying*.

¿Qué habilidades se desarrollan?

- Habilidades comunicativas.
- Habilidades sociales.

¿En qué consiste la actividad/juego?

- Visualización de vídeo para la prevención del *ciberbullying*.
- Participación en un juego de prevención e intervención del *ciberbullying*.

¿Cómo trabajamos la prevención del *ciberbullying*?

- Proporcionándole información sobre el problema y su prevención.
- Plasmando los contenidos relacionados con la prevención del *ciberbullying* a través de un divertido juego.

¿Qué material necesito?

- Ordenador con conexión a Internet.
- Anexo 1: Tabla de juego.
- Anexo 2: Información.

Otros

- Resultados esperados: Nuestros hijos/as aprenderán a detectar una situación de *ciberbullying* y las pautas para su prevención. Así mismo, adquirirá estrategias para actuar ante una posible situación de *ciberbullying*.
- Anexos 1 y 2.
- Más información.

Desarrollo de la actividad

Para presentar a nuestro hijo el concepto de *ciberbullying* visualizaremos conjuntamente el siguiente vídeo:

“Guía de prevención del *ciberbullying*”

<https://www.youtube.com/watch?v=ozZk3AUrHCs>

En el vídeo se muestra qué es el *ciberbullying*, cómo prevenirlo y cómo actuar en caso de una situación de riesgo.

Una vez que nuestro hijo/a haya visualizado el vídeo, y apoyándonos en el contenido del **Anexo 2**, realizaremos el siguiente juego:

1. Imprimiremos una tabla del **Anexo 1** por cada participante.
2. Alguno de los participantes se ocupará de controlar el tiempo, dando un minuto para cada letra.
3. ¡Empieza el juego! La instrucción general es: “Tenemos un minuto para escribir una palabra relacionada con *ciberbullying*, una frase para captar la atención tipo eslogan relacionada con dicha palabra y una pauta para prevenir el riesgo o para incluir una estrategia para actuar en caso de que se detecte como espectador, víctima o acosador”.
4. Transcurrido el minuto pondremos en común el resultado y cada participante tendrá dos puntos por cada casilla correcta, bajando sólo a un punto si se repite con el resto de concursantes.
5. Ganará el jugador que más puntos consiga.

Cómo evaluamos los resultados

- Para evaluar si nuestro hijo/a es capaz de detectar de forma precoz una situación de *ciberbullying* y de prevenir su aparición, debemos asegurarnos de que entiende las principales características de este fenómeno (que causa daño, que es intencionado, que se repite en el tiempo y que se lleva a cabo a través de internet, redes sociales y dispositivos móviles) y los medios en que

se produce (a través de amenazas, insultos, suplantación de perfiles en redes sociales, etc.). Para ello, le podemos formular las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo se produce el *ciberbullying*?, ¿A través de qué medios?
 2. ¿Qué recomendaciones darías a un compañero/a para prevenir el desarrollo de un caso de *ciberbullying* en tu centro educativo?
 3. Además, puedes analizar las pautas preventivas que propone en la tabla del juego **(Anexo 1)**
- Para comprobar si nuestro hijo/a ha adquirido pautas de intervención para afrontar un caso de *ciberbullying*, le podemos hacer las siguientes preguntas:
 1. Si descubrieras que estás siendo víctima de *ciberbullying* a través de algunos/as compañeros/as en las redes sociales, ¿Qué harías?
 2. A través del análisis de las pautas de respuesta que tu hijo/a propone en la tabla del juego **(Anexo 1)**

Anexos

Anexo 1: Tabla



(Se recomienda su impresión para permitir el desarrollo del juego)

Anexo 2: Información



(Recomendada impresión en blanco y negro)

El ciberacoso escolar o *ciberbullying* es un tipo concreto de ciberacoso aplicado en un contexto en el que únicamente están implicados menores. Se puede definir el *ciberbullying* como «el daño intencional y repetido infligido por parte de un menor o grupo de menores hacia otro menor mediante el uso de medios digitales».

Esta definición, contempla las principales características del fenómeno:

- **Daño:** la víctima sufre un deterioro de su autoestima y dignidad personal dañando su estatus social, provocándole victimización psicológica, estrés emocional y rechazo social.
- **Intencional:** el comportamiento es deliberado, no accidental. Sin embargo, hay que tener en cuenta que la intención de causar daño de modo explícito no siempre está presente en los inicios de la acción agresora.
- **Repetido:** no es un incidente aislado, refleja un patrón de comportamiento. Conviene destacar que por las características propias del medio en el que se desarrolla una única acción por parte de un agresor puede suponer una experiencia de victimización prolongada en el tiempo para la víctima, por ejemplo, la publicación de un video humillante. Por tanto, el efecto es repetido, pero la conducta del que agrede no tiene por qué serlo.
- **Medios digitales:** el acoso se realiza a través de computadoras, teléfonos, y otros dispositivos digitales, lo que lo diferencia del acoso tradicional.

Prevención: Recomendaciones a trasladar a los menores

- **Confía en la Web pero no seas ingenuo.** Permanece alerta, no todo lo que se dice en Internet es cierto. Se criticó y no te dejes engañar, pregúntate «¿Quién publicó esto? ¿Por qué?». Contrasta la información en otras fuentes. Esos consejos te ayudaran a seleccionar la información fiable y evitar engaños. Ante la duda también puedes preguntar a tus padres y profesores.
- **Accede a contenidos aptos para tu edad.** No se aprende todo de golpe, aprender tiene etapas e Internet también. Del mismo modo que en la escuela no te dan las asignaturas que enseñan a los más mayores, porque no las entenderías y te sentirías confuso, en Internet existen páginas con contenidos que no comprendes o que te pueden hacer sentir mal (violencia, odio, etc.).

Apóyate en padres, profesores y amigos para buscar páginas que encajen con tus intereses y que estén adaptadas a tu edad.

- **Déjate ayudar si tienes un problema.** Si sucede algo que te resulta sospechoso, te provoca rechazo o te hace sentir mal, cuéntaselo a un adulto en el que confíes. Aunque en un primer momento puede que pienses que se enfadarán contigo, lo que realmente les interesa es ayudarte. Si ven que actúas de manera responsable contándoles la situación, crecerá su confianza en ti.
- **Definir unas reglas de uso de Internet.** Cuando se abusa de Internet deja de ser algo útil y divertido para convertirse en un problema. Es normal que tus padres se preocupen por el tiempo que pasas jugando en línea, porque no pares de mirar el teléfono mientras estudias, o porque no lo apagues al acostarte. Llega a un acuerdo con tus padres sobre las reglas en el uso de Internet, así todos tendréis claro que cosas son positivas y cuales negativas.
- **Se precavido al charlar con desconocidos.** Debes tener precaución con la gente que conozcas en Internet. La gente no siempre es quien dice ser, cualquiera puede hacerse pasar por un «amigo de un amigo». Debes ser consciente de que los depredadores sexuales utilizan la información publicada por los propios menores para engañarles y ganarse su confianza. Si deseas quedar con alguien, coméntaselo antes a tus padres.

Actuación ante un caso de *ciberbullying*

Información para menores víctimas sobre cómo actuar ante un caso de *ciberbullying*

- **Mantén 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.
- **Cómo actuar ante un episodio de ciberacoso.** Por lo general se recomienda no responder a la provocación para romper la dinámica del acoso; los agresores simplemente tratan de llamar la atención para ganar status. Si ignorar al acosador no funciona puedes probar a comunicar la situación al agresor 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.

- **Habla sobre ello.** Al principio puede que pienses que puedes arreglártelas tu solo o que decírselo a alguien no solucionara 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.
- **Cuando 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.
- **Anímate a hacer nuevos amigos.** Los acosadores no suelen dirigir sus ataques hacia los que perciben que están bien apoyados socialmente. Si tienes amigos que te muestran su apoyo, es probable que la intimidación cese.
- **Bloquea al acosador y denuncia los contenidos abusivos.** La mayoría de servicios en la red (redes sociales, mensajería instantánea, foros, etc.) permiten bloquear a los usuarios que se comportan de forma inapropiada (insultan, amenazan). De igual modo se pueden denunciar contenidos que resulten ofensivos.
- **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.

Información para menores espectadores sobre cómo actuar ante el *ciberbullying*: ¿cómo pasar de «espectador» a luchar contra el *ciberbullying*?

Un «espectador» es alguien que ve lo que está ocurriendo entre acosador y víctima, pero que no participa directamente en el acoso. El papel de los «espectadores» es clave en el desenlace de la situación: pueden animar al acosador para que continúe con sus abusos; no implicarse en la acción, mirar para otro lado y, por lo tanto, consentirla; o ayudar a la víctima a salir de la situación.

- **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.

- **Alguien tiene que ser el primero.** Si das un paso al frente es probable que veas que no estás solo. A la mayoría de la gente joven le desagradea el *ciberbullying*, solo están esperando a que alguien tome la iniciativa para apoyarle.
- **Tienes más poder del que crees.** Los jóvenes tenéis más probabilidades de convencer a los demás jóvenes para que detengan el acoso que los propios maestros o adultos. La opinión de los compañeros de clase cuenta mucho.
- **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.
- **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.
- **Ofrece tu ayuda.** Si eres amigo 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 profesor.

Información para menores acosadores sobre cómo actuar ante el *ciberbullying*: ¿cómo dejar de hacerlo?

- **Evita justificarte.** La gente busca excusas para justificarlo 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.
- **Busca ayuda.** Dile a alguien de confianza que estas tratando de corregir algunos comportamientos, por ejemplo, ser menos agresivo *online*. Pregúntale como puede ayudarte.
- **Limita 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.

- **Piensa 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?

Más información

Los siguientes recursos son de utilidad para ampliar el conocimiento sobre el ciberacoso escolar (*ciberbullying*).

Monográfico de ciberacoso escolar (*ciberbullying*)

Marco teórico de referencia para ofrecer información clara y concisa sobre la problemática del ciberacoso escolar o *ciberbullying*, que sea de utilidad para trabajar la prevención y respuesta ante el fenómeno desde el entorno familiar y educativo.

Disponible en el portal de Chaval.es: <http://www.chaval.es>

Curso en línea Seguridad TIC y Menores

Curso de 30 horas de duración bajo metodología **MOOC** (*Massive Online Open Course* - Curso en línea masivo y abierto-) dirigido a padres y educadores. Sensibiliza sobre los riesgos a los que se enfrentan los menores en el uso de Internet y las nuevas tecnologías, ofreciendo estrategias, pautas y recomendaciones para su prevención y respuesta en caso de producirse un incidente. Contiene un módulo exclusivo de ciberacoso escolar (*ciberbullying*).

Disponible en: <http://www.chaval.es>

JUEGO Nº 2. “PICTIOMIMICA”

Ficha de consulta de la actividad

Recomendado para: • Niños y niñas de entre 13 y 17 años.

¿Cuáles son los objetivos?

- Empatizar con la realidad de *ciberbullying*.
- Conocer los diferentes roles implicados.
- Conocer diferentes pautas de actuación antes casos de ciberacoso escolar.

¿Qué habilidades se desarrollan?

- Habilidades comunicativas y sociales.
- Empatía.

¿En qué consiste la actividad/juego?

- Lectura de casos reales.
- Participación en un juego de mímica y/o dibujo para representar pautas de actuación ante el *ciberbullying*.

¿Cómo trabajamos la prevención del *ciberbullying*?

- Acercando a nuestro hijo/a a la realidad del ciberacoso escolar de la mano de un testimonio directo obtenido de casos reales.
- Dándole información sobre los diferentes roles implicados en el *ciberbullying*.
- A través de la representación de diferentes pautas de actuación ante el *ciberbullying* mediante la participación en un juego de mímica/dibujo.

¿Qué material necesito?

- Anexo 1: Información.
- Anexo 2: Casos reales.
- Anexo 3: Tarjetas de juego.
- Dado.

Otros

- Resultados esperados: Nuestros hijos/as se acercarán a la realidad del *ciberbullying* de un modo más cercano y empático y conocerán los distintos roles implicados en esta problemática. Así mismo, adquirirán pautas de actuación ante un posible caso de *ciberbullying* desde la perspectiva de víctima, acosador/a y observador/a.
- Anexos 1, 2 y 3.
- Más información.

Desarrollo de la actividad

En primer lugar, para asegurarnos de que nuestro hijo/a conoce las implicaciones y el riesgo de *ciberbullying*, podemos comenzar la actividad proponiéndole la lectura de varios casos reales, adjuntos como **Anexo 2**. De este modo, nuestro hijo/a podrá acercarse a la realidad del ciberacoso escolar de la mano de un testimonio directo, favoreciendo la identificación y la empatía.

A continuación le preguntaremos si conoce los roles o papeles que habitualmente están implicados en este tipo de situaciones. Para poder aportar como adultos información relevante en este sentido, podremos apoyarnos en el material adjunto como **Anexo 1**.

Seguidamente, y para dar comienzo al juego, recortaremos siguiendo la línea de puntos los tramos indicados en el **Anexo 3**, de modo que podáis obtener diferentes “tarjetas” de juego. Una vez tengamos el material, colocaremos las tarjetas boca abajo sobre una mesa para, por turnos, levantar cada una de ellas.

El objetivo de la actividad es que, de forma individual, mediante la mímica o el dibujo, cada jugador represente el contenido relativo a pautas de actuación de la tarjeta de juego elegida. Así, antes de comenzar cada mano, cada uno de los jugadores tirará un dado y, dependiendo del número obtenido, representará la pauta de un modo u otro siguiendo la siguiente regla:

- Si sale 2, 4 o 6 se hará mediante mímica.
- Si sale 1, 3 o 5, se hará mediante dibujo.
- Tiempo máximo de representación de un minuto.

Así, los demás jugadores deberán adivinar qué pauta de actuación se representa y, además, argumentar si ésta debe corresponder a víctimas, agresores u observadores.

Cómo evaluamos los resultados

- Para comprobar el grado de empatía de nuestro hijo/a en relación a situaciones de *ciberbullying*, observaremos sus reacciones emocionales así como las preguntas que formula en el transcurso y al final de la lectura de los casos reales de ciberacoso escolar. Así mismo, podremos valorar su implicación en la problemática, realizándole algunas preguntas como las siguientes:

- ¿Crees que a ti también podría ocurrirte lo que le ha ocurrido a las víctimas de los casos que hemos leído?, ¿Y a algún compañero/a?, ¿por qué?
- Podremos valorar si nuestro hijo/a ha asimilado adecuadamente la información relativa a los diferentes roles implicados en el ciberacoso escolar, realizándole preguntas como:
 - ¿Cuáles consideras que son las principales características que tiene un acosador/a? Y en relación a la víctima, ¿crees que hay un único perfil de personalidad, qué siempre acosan al mismo tipo de alumnos/as?
- Para evaluar el grado en que nuestro hijo/a ha adquirido diferentes pautas de actuación ante el *ciberbullying*, desde diferentes puntos de vista (víctima, acosador/a, observador/a) durante la realización conjunta del juego, observaremos la forma en que nuestro hijo/a representa estas pautas de intervención, bien a través de la mímica o del dibujo.

Anexos

Anexo 1: Información



(Recomendada impresión a blanco y negro)

Características de los perfiles implicados

Para entender los perfiles implicados en el *ciberbullying* se deben tener en cuenta las características de la dinámica en la que están inmersos. Estos implicados no son solamente los agresores y las víctimas sino que el grupo y los testigos juegan un papel fundamental.

Agresores/as

Como sucede en el *bullying* presencial, el agresor/a no presenta un perfil único ni especialmente perturbado desde el punto de vista psicológico. Al tratarse de una forma indirecta de agresión, el *ciberbullying* es un medio que favorece la aparición de perfiles de agresores/as indirectos, que buscan cierta seguridad y evitación del riesgo a la hora de realizar sus ataques. Incluso, actúan agresores/as que no lo harían

presencialmente y que se encubren en la red para cometer agresiones que no realizarían cara a cara.

Víctimas

Gran parte de los casos de *ciberbullying* tienen un precedente de *bullying* presencial en el que las víctimas han sido ya acosadas en el plano físico. Como en el caso del agresor/a, la víctima no presenta un perfil único. Gran parte de ellas son menores que presentan dificultades para defender sus propios derechos, con escasa red social y pocos amigos, bajo concepto de sí mismos y con dificultades de interacción social.

Sin duda hay otros perfiles, el alumno seguro y brillante con el que termina metiéndose un agresor/a o un grupo, virtualmente y/o presencialmente; los alumnos/as víctimas resultantes de alianzas y emparejamientos cambiantes dentro de un mismo grupo; el alumno/a irritante para el grupo que termina siendo objeto de sus agresiones (víctima provocativa) o queda situado en el grupo, y/o se acomoda él, en papeles bufos; el alumno/a descolocado en el grupo que ocupa cualquier papel que se le deje con tal de ser aceptado en su seno aunque pague el peaje del maltrato o la humillación, tan típico en los grupos de chicas.

Espectadores

Como en el *bullying* presencial hay diversidad de perfiles entre quienes miran y conocen lo que sucede dentro del grupo que termina legitimando lo que sucede. Desde los indiferentes, los no implicados, los que ríen la gracia a quienes agreden y hasta quienes salen en defensa de la víctima. Por acción o por omisión la actitud de estos sujetos, mayoría dentro del grupo, puede hacer que el agresor/a pueda obtener la legitimación del grupo usando su silencio o hacer que pierda estatus grupal si le piden que pare y se ponen del lado de la víctima. La complejidad y los diferentes grados de proximidad que existen en las redes sociales (amigos de amigos), pueden hacer de los espectadores un elemento de presión muy importante si deciden reaccionar colectivamente contra el *ciberbullying*.

Anexo 2: Casos reales para lectura



(Recomendada impresión a blanco y negro)

Detienen a 3 chicos de 14 años por amenazar a otra menor a través de una red social.

Agentes de la Guardia Civil pertenecientes al Área de Investigación de Mejorada del Campo han detenido a tres menores de edad a quienes se les imputan los delitos de amenazas e injurias a través de una red social, según ha informado la Benemérita.

La investigación se inició el pasado mes de diciembre, después de que la menor interpusiera una denuncia en la que informaba de que sus datos personales habían sido publicados en una red social acusándola de un hecho delictivo que no había cometido, además de estar recibiendo a través de la misma red social varias amenazas de muerte. Con los datos aportados por la denunciante, la Guardia Civil de Mejorada del Campo inició la oportuna investigación, y el rastreo a través de la red social, logrando finalmente localizar a los presuntos autores, que resultaron ser tres menores de edad.

Una vez confirmados todos los datos, el pasado día 8 se procedió a su detención, imputando los delitos de amenazas e injurias a los tres jóvenes, que cuentan con edades comprendidas entre los 14 y los 15 años.

Condenados por atacar la dignidad de un compañero.

Un joven ha sido condenado en Sevilla a pagar una multa de 100 euros por colgar en su perfil de la red social Tuenti una foto de un compañero de clase en la que aparecía dentro de una diana tocando un violín.

La fotografía, que permaneció dos meses visible en la red social, había sido retocada para añadir la diana y con ella el condenado provocó deliberadamente comentarios despectivos” hacia la víctima por parte de sus compañeros de clase, alumnos de Bachillerato en un colegio privado de Sevilla, según recoge la sentencia. Además, el condenado “contribuyó en primera persona a dichos comentarios a través de los chats que sostuvo” con sus compañeros.

El juez considera en su sentencia que el condenado llevó a cabo “un deliberado ataque a la dignidad personal del menor denunciante y a su imagen y buena fama entre los compañeros del colegio, guiado por el propósito de un menoscabo personal y

moral". Junto a este joven, que es mayor de edad, varios compañeros de clase, menores, fueron enjuiciados por la misma causa en el Juzgado de Menores de Sevilla, que les ha impuesto una condena de trabajos en favor de la comunidad en un comedor de caridad próximo al colegio.

Anexo 3: Tarjetas de juego.



(Recomendada impresión en blanco y negro)

Información para menores víctimas sobre cómo actuar ante un caso de *ciberbullying*



- **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.



- **No responder a la provocación para romper la dinámica del acoso.** Los agresores simplemente tratan de llamar la atención para ganar status. Si ignorar al acosador no funciona puedes probar a comunicar la situación al agresor 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.



- **Hablar sobre ello.** Al principio puede que pienses que puedes arreglártelas tu solo o que decírselo a alguien no solucionara 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.



- **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.



- **Hacer nuevos amigos.** Los acosadores no suelen dirigir sus ataques hacia los que perciben que están bien apoyados socialmente. Si tienes amigos que te muestran su apoyo, es probable que la intimidación cese.



- **Bloquear al acosador y denuncia los contenidos abusivos.** La mayoría de servicios en la red (redes sociales, mensajería instantánea, foros, etc.) permiten bloquear a los usuarios que se comportan de forma inapropiada (insultan, amenazan). De igual modo se pueden denunciar contenidos que resulten ofensivos.



- **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.

Información para menores espectadores sobre cómo actuar ante el *ciberbullying*: ¿cómo pasar de «espectador» a luchar contra el *ciberbullying*?



- **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.



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



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



- **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.



- **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.



- **Ofrece tu ayuda.** Si eres amigo 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 profesor.

**Información para menores acosadores sobre cómo actuar ante el *ciberbullying*:
¿cómo dejar de hacerlo?**



- **Evitar justificarse.** La gente busca excusas para justificarlo 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.



- **Buscar ayuda.** Dile a alguien de confianza que estas tratando de corregir algunos comportamientos, por ejemplo, ser menos agresivo *online*. Pregúntale como puede ayudarte.



- **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.



- **Pensar antes de publicar.** Después de escribir algo, pero antes de enviarlo o publicarlo, relájate durante unos momentos y vuelve a leerlo. A continuación reflexiona sobre cómo se podría interpretar el mensaje: ¿Le molestará a alguien? ¿Me molestaría si se dijera eso sobre mí?

Más información

Los siguientes recursos son de utilidad para ampliar el conocimiento sobre el ciberacoso escolar (*ciberbullying*).

Monográfico de ciberacoso escolar (*ciberbullying*)

Marco teórico de referencia para ofrecer información clara y concisa sobre la problemática del ciberacoso escolar o *ciberbullying*, que sea de utilidad para trabajar la prevención y respuesta ante el fenómeno desde el entorno familiar y educativo.

Disponible en el portal de Chaval.es: <http://www.chaval.es>

Curso en línea Seguridad TIC y Menores

Curso de 30 horas de duración bajo metodología **MOOC** (*Massive Online Open Course* - Curso en línea masivo y abierto-) dirigido a padres y educadores. Sensibiliza sobre los riesgos a los que se enfrentan los menores en el uso de Internet y las nuevas tecnologías, ofreciendo estrategias, pautas y recomendaciones para su prevención y respuesta en caso de producirse un incidente. Contiene un módulo exclusivo de ciberacoso escolar (*ciberbullying*).

Disponible en: <http://www.chaval.es>