



## Módulo 5: Cómo iniciar una conversación en el aula sobre ciberacoso

INNOHUB

Julio de 2022

## Contenido

Introducción al módulo.....	2
Objetivo del módulo .....	2
Descripción del módulo.....	3
1.    Cómo involucrar a los estudiantes en la conversación: sentando las bases. ....	3
2.    Enseñar la importancia de pedir ayuda .....	6
3.    Recursos adicionales y actividades prácticas para iniciar la conversación en el aula sobre el ciberacoso.....	8
Prueba .....	8
Recursos Adicionales y ACTIVIDADES PRÁCTICAS para iniciar la conversación en el aula sobre el ciberacoso.....	9
EJERCICIOS PRÁCTICOS: Versión extendida .....	9
RECURSOS ADICIONALES .....	14
Fuentes .....	16

## Introducción al módulo

### Objetivo del módulo

Al considerar cómo introducir el tema del ciberacoso en el aula, hay que tener en cuenta dos posiciones, en este caso la del profesor de EFP y la del alumno de EFP.

Este módulo proporcionará consejos prácticos, información útil y herramientas para que los profesores introduzcan el tema del ciberacoso a los estudiantes. El objetivo es ayudar a los profesores y estudiantes a crear un espacio seguro para expresarse y comunicarse, un espacio donde puedan aceptar la vulnerabilidad y hablar sobre temas sensibles como el ciberacoso.

En este módulo veremos los fundamentos para establecer una buena base para la comunicación abierta en el aula, y ofreceremos consejos sobre cómo identificar comportamientos tóxicos y ejercicios prácticos para hablar de ciberacoso, cómo pedir ayuda y cómo animar a los estudiantes a hacerlo, la importancia de la inteligencia emocional y, por último, consejos generales sobre cómo detener el ciberacoso.

### Descripción del módulo

Contenido/Actividad	Método/Consejos/Consejos	Equipos de entrenamiento/Materiales/ Herramientas	Cronometraje
Cómo iniciar una conversación en el aula sobre el ciberacoso.	Este módulo incluye tanto una parte teórica centrada en los profesores de EFP para consolidar los fundamentos necesarios para establecer una buena comunicación en el aula con respecto al ciberacoso. En las secciones 1 y 2 aprenderemos cómo involucrar a los estudiantes en la conversación, sentando las bases adecuadas y también enseñando la importancia de pedir ayuda. También se incluyen dos dinámicas de grupo en la sección 3, así como videos y lecturas recomendadas para reforzar si se considera necesario.	Pluma para los estudiantes y una pizarra para el profesor para los ejercicios prácticos. Si se considera, este módulo se puede imprimir y dar a los estudiantes como un folleto de la lección.	Una hora y media

### 1. Cómo involucrar a los estudiantes en la conversación: sentando las bases.

El ciberacoso es un tema muy sensible y hablar de ello puede ser particularmente difícil para los estudiantes, ya que es difícil hablar de ello y pueden sentirse muy expuestos y asustados. Para poder hablar de ciberacoso, es necesario crear un espacio favorable en el que tanto profesores como estudiantes no se sientan presionados o juzgados.

Esto requiere que los profesores tomen la iniciativa de establecer una buena base en el entorno educativo. Una vez que se ha expuesto el problema del ciberacoso, es interesante sumergirse en **algunas herramientas que se pueden utilizar para abordar el problema:**

— **Construcción de comunicación abierta:** uno de los mayores y mejores beneficios de mantener un sistema de comunicación abierto con maestros y escuelas es que todos se sienten valorados. Las personas necesitan sentirse escuchadas para sentirse apreciadas. Tener un sistema de comunicación abierto lo hace aún más fácil.

Antes de abordar cuestiones complejas como el ciberacoso, es necesario fomentar la comunicación abierta en general. Es importante no ignorar o mal comunicar lo que sus estudiantes tienen que decir, ya que afectará directamente sus actitudes. Por ejemplo, si usted, como profesor, plantea preocupaciones sobre el acoso cibernético en clase de una manera vacilante e indirecta, sus estudiantes los ignorarán y serán completamente indiferentes al problema. Pero, al mismo tiempo, si escuchas sus preocupaciones sin juicio, te comunicas con ellos y las entiendes correctamente, los harás sentir cuidados y apreciados, así como tú, como maestro, te sentirás valorado y realizado.

Además, la comunicación abierta fomenta la resolución de conflictos y hará que sea más fácil para sus estudiantes adaptarse a los nuevos protocolos y reglas, en este caso, las medidas implícitas para prevenir y detener el ciberacoso y todas las demás formas de bullying.

Los conflictos en el aula se resuelven fácil y rápidamente cuando todos se comunican bien y cuando se ha detectado un caso de ciberacoso entre cualquiera de los participantes en el aula, es importante abordar el problema con empatía y se coloca una buena comunicación, tratar de resolver el problema con recursos escolares y estatales.

— **Empatía:** se trata de leer la atmósfera emocional que rodea a las personas. Se trata de ponerse sin esfuerzo en los zapatos de otras personas, negociar e interactuar sensiblemente con los demás sin ofenderlos o herirlos, y preocuparse por sus

sentimientos, ya que eso llevaría a uno a comprender los sentimientos de otra persona. La empatía presupone la noción de que los seres humanos son capaces de interactuar y desarrollar vínculos emocionales con su entorno y con los demás seres humanos.

Desarrollar empatía es clave, ya que la empatía llevará a los maestros a comprender el mundo interior de sus estudiantes, sus emociones y los significados que las experiencias adquieren para ellos. La empatía genuina que un profesor debe adquirir, facilita la comprensión y se centra en los problemas de sus alumnos, como el ciberacoso.

Para estar familiarizado con la empatía, uno debe estar comprometido con su propio crecimiento y autoconocimiento. Es decir, cuanto más conscientes somos de nuestras emociones y sentimientos y cuanto más somos capaces de reconocer los procesos involucrados en nuestras propias emociones y sentimientos, más somos capaces de entenderlos. La autoconfianza, la autoestima, etc. son las primeras cualidades de las personas que se ven afectadas cuando son víctimas de acoso cibernético o cualquier otro tipo de bullying e identificar esto es más fácil cuando uno puede reconocer estas emociones en uno mismo.

— **Inteligencia emocional:** es la base de nuestro bienestar psicológico, que ayuda al desarrollo armonioso y equilibrado de nuestra personalidad. Es importante fomentar y desarrollar la inteligencia emocional en el aula de las siguientes maneras:

1. Detectar la emoción detrás de tus acciones.
2. Ampliar el vocabulario emocional en el aula.
3. No juzgar la forma en que nos sentimos.
4. Descubriendo mensajes de lenguaje corporal.
5. Identificar nuestros pensamientos para controlar nuestros comportamientos.
6. Entender el porqué de los demás.
7. Llevar un diario emocional.
8. Expresar emociones de manera asertiva.

Por lo tanto, las **claves** generales sobre cómo involucrar a los alumnos en la conversación son:

**1- Escucha emocionalmente a tus alumnos:** escúchalos en su dolor sin interrumpirlos, permaneciendo a su lado. De esta manera, aprenderán a escuchar sus propias emociones y las de los demás, sentando así las bases para el desarrollo de la empatía.

En resumen, concéntrese en comprender a la otra persona en lugar de juzgarla.

**2-Escucha activa:** enséñeles a escuchar a su pareja no solo prestando atención a lo que dicen, sino sobre todo a cómo lo dicen, centrándose en descubrir la emoción que sienten, los gestos que hacen, su tono de voz, etc.

**3- Compartir dinámicas o prácticas para fomentar la resolución pacífica de conflictos.**

**4- Entrena la capacidad de entender las propias emociones** como base para entender las emociones de los demás.

**5- Evite relativizar el problema de la otra persona.** Lo que es relevante es si es importante para ellos y no lo que pensamos de ello.

**6- No saltes a conclusiones ni recurras a explicaciones simplistas.**

## 2. Enseñar la importancia de pedir ayuda

No pedir ayuda puede afectar el rendimiento académico y la autoestima de los estudiantes. La buena noticia es que hay estrategias que pueden ayudarlos a convertirse en defensores de sí mismos y mejorar su aprendizaje.

Los estudiantes primero deben reconocer que están luchando. Esto requiere **honestidad** y **autoconciencia**, ya que algunos estudiantes no creen que necesiten ayuda.

Una vez que los estudiantes reconocen que están luchando, pueden sentirse avergonzados. Temen que pedir ayuda indique debilidad o fracaso de carácter, a pesar de que los maestros les dicen que pedir ayuda es en cambio un signo de madurez y fortaleza.

### 3 ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA SOLICITUD DE AYUDA DE LOS ESTUDIANTES

**1. Hacer preguntas abiertas** sobre su aprendizaje ayuda a los estudiantes a aprender a evaluar su progreso e identificar áreas en las que son fuertes y en las que necesitan apoyo.

Por ejemplo, algunos ejemplos de preguntas que se pueden incluir para fomentar la autoconciencia son preguntas con estos enfoques:

— ¿cómo crees que te va en este tema? ¿Cómo lo sabes? ¿Cómo se compara esto con las calificaciones que ha recibido hasta ahora?

— ¿puedes identificar una estrategia que hayas estado utilizando que te haya ayudado a tener éxito? ¿Puedes identificar una estrategia que te gustaría probar con más frecuencia?

#### **2. Ayude a los estudiantes a entender que los maestros quieren ayudar.**

Para crear conciencia, puede preguntar directamente a los estudiantes por qué un adulto elige enseñar como carrera puede ser una actividad reveladora.

Haga que los estudiantes se detengan y reflexionen en pequeños grupos sobre por qué piensan que se convirtió en maestro. Guía a los estudiantes a la respuesta final: Los maestros se convierten en maestros porque les gusta ayudar.

**3. Crear un ambiente seguro.** Los estudiantes deben sentirse seguros para ser lo suficientemente honestos como para pedir ayuda.

Como profesor, debes fomentar un clima de curiosidad, asunción de riesgos y apertura. Puede utilizar actividades de formación de equipos para aumentar el sentido de comunidad en el aula, crear carteles que reiteren las reglas y valores del aula, o colgar citas inspiradoras en las paredes.

### 3. Recursos adicionales y actividades prácticas para iniciar la conversación en el aula sobre el ciberacoso.

Al final de este documento, encontrará dos dinámicas prácticas para introducir el tema del ciberacoso en el aula y crear conciencia sobre este tema delicado. Los ejercicios son los siguientes:

#### 1. MITOS SOBRE EL CIBERACOSO

#### 2. UNA SITUACIÓN DE RECHAZO

Además, se han incluido algunos videos y artículos para compartir con los estudiantes con el fin de llevar el tema del ciberacoso a la mesa y discutir con el fin de crear conciencia y prevenirlo.

## Prueba

1. Para establecer una buena base en el entorno educativo, los profesores deben:

- a) construir una comunicación abierta
- B) fomentar la empatía y la inteligencia emocional
- C) ambas opciones son correctas**

2. La inteligencia emocional se puede desarrollar:

a) Pensar y no escuchar mensajes del lenguaje corporal.

**B) No juzgar la forma en que nos sentimos e identificar nuestros pensamientos para controlar nuestros comportamientos.**

C) Ninguno de los anteriores

### Preguntas verdaderas/falsas

3. Para estar familiarizado con la empatía, uno debe estar comprometido con su propio crecimiento y autoconocimiento

**La verdad**

Falso

Uno de los mayores y mejores beneficios de mantener un sistema de comunicación abierto con maestros y escuelas es que todos se sienten valorados.

**La verdad**

Falso

5. Los estudiantes no están obligados a reconocer primero que están luchando.

La verdad

**Falso**

Recursos Adicionales y ACTIVIDADES PRÁCTICAS para iniciar la conversación en el aula sobre el ciberacoso

## EJERCICIOS PRÁCTICOS: Versión extendida

**NOMBRE DINÁMICO: MITOS SOBRE EL CIBERACOSO**

**FUENTE:** [http://ehu.eus/ikastorratza/12\\_alea/taller.pdf](http://ehu.eus/ikastorratza/12_alea/taller.pdf)

### Objetivos:

- Sensibilizar a los estudiantes sobre el peligro que supone el uso de las nuevas tecnologías.
- Reducir la vulnerabilidad de los adolescentes y adultos jóvenes a las nuevas tecnologías.

- Sensibilizar a los jóvenes sobre las consecuencias del ciberacoso.
- Estimular la búsqueda de ayuda cuando los usuarios se encuentran en una situación digital comprometida o incómoda.
- Fomentar la comunicación sobre el ciberacoso en el aula.

**Organización del grupo:** actividad individual de decisión estudiantil dentro del grupo. Después de cada oración, el maestro le pide a cada estudiante que justifique su respuesta. Cuando todos lo han hecho, el maestro facilita una discusión entre ellos sobre sus ideas, y aclara y explica el significado de la oración.

**Desarrollo de la actividad:** Esta dinámica requiere que los usuarios se pongan de pie y se muevan por el aula. El maestro debe hacer una declaración sobre el acoso cibernético y los estudiantes estarán de pie en el lado izquierdo de la clase si están de acuerdo con ella, o en el lado derecho si piensan que la declaración es falsa. Las respuestas deben estar justificadas, y el responsable de la actividad explicará las respuestas. Si es necesario, se aclararán los conceptos.

**Materiales:** Folleto de estudiantes y bolígrafos.

### **MITOS SOBRE EL CIBERACOSO: MATERIAL PARA ESTUDIANTES**

Lea atentamente las siguientes frases, decida si cree que son verdaderas o falsas y razonar sus respuestas. En un tiempo, el maestro los leerá y tendrás que pararte en el lado izquierdo de la clase si estás de acuerdo con la oración, o en el lado derecho si no estás de acuerdo. Entonces tendrás que justificar tus decisiones en voz alta y discutir las con el maestro como una clase entera, una por una.

#### **Declaraciones sobre ciberacoso:**

- *El ciberacoso es un crimen.*
- *Si alguien te está intimidando o insultando, puedes bloquear al remitente como no deseado y no recibirás más mensajes.*
- *Si el ciberacoso se realiza de forma anónima, es imposible saber quién lo está haciendo.*
- *Si alguien te insulta o te amenaza en Internet, lo mejor que puedes hacer es responder o eliminar los mensajes.*

- *El ciberacoso termina con el paso del tiempo. Si lo reportas, será peor.*
- *El ciberacoso tiene consecuencias para el agresor y la víctima.*

## MITOS SOBRE EL CIBERACOSO: MATERIAL PARA EL PROFESOR

### Afirmaciones sobre el ciberacoso:

*El ciberacoso es un crimen.*

**Es verdad.** No es una broma, no es gracioso. Es un crimen que puede tener consecuencias legales para quien lo haga.

*– Si alguien te está intimidando o insultando, puedes bloquear al remitente como no deseado y no recibirá más mensajes.*

**Cierto,** tienes que actuar lo antes posible. Este tipo de comportamiento no debe ser tolerado. Tanto las redes sociales como las salas de chat tienen dispositivos de bloqueo para evitar que los usuarios molestos.

*Si el ciberacoso se realiza de forma anónima, es imposible saber quién lo está haciendo.*

**Falso,** es cierto que en Internet muchas personas usan nicks – apodos – y a menudo inventan perfiles falsos y características personales. A veces, este anonimato puede fomentar actitudes agresivas por parte de las personas que se creen anónimas. Sin embargo, es bastante fácil identificar la dirección desde la que se envían los mensajes. La dirección IP de nuestro ordenador es como nuestra tarjeta de identificación. Además, incluso si los mensajes se envían desde cibercafés o computadoras escolares, sigue siendo fácil reconocer a la persona detrás de ellos, ya que siempre se solicitan datos reales para usar computadoras públicas.

*– Si alguien te insulta o te amenaza en Internet, lo mejor que puedes hacer es responder o eliminar los mensajes.*

**Es falso.** Algunas pautas recomendadas:

- No respondas a los mensajes que intentan intimidarte o hacerte sentir mal. Al hacerlo, probablemente alentará al acosador.

- Guarda el mensaje. No tienes que leerlo, pero guárdalo como prueba del acoso. Es vital tener un registro del incidente en caso de que busques ayuda o tengas la intención de informarlo.
- Dile a alguien en quien confíes. Hablar con tus padres, amigos, un maestro, el director de la escuela, el nivel de grado o una organización que pueda ayudarte es el primer paso que debes dar.
- Bloquea al remitente. No tienes que soportar a alguien que te está acosando. – Reportar los problemas a las personas que pueden hacer algo al respecto. Usted puede tomar el control de la situación al no soportar el contenido ofensivo.
- Respetar a los demás y respetarse a sí mismo. Estar en línea significa que estás en un lugar donde la información se hace pública, incluso si no siempre parece así. Conoce tus derechos.

*El ciberacoso termina con el paso del tiempo. Si lo reportas, será peor.*

**Falso**, es la falta de denuncia lo que hace que sea más fácil para el agresor mantener el acoso. La forma más efectiva de detener el ciberacoso es decirle a alguien que puede ayudarte. No es una broma práctica de la que el agresor se cansa después de un tiempo.

*– El ciberacoso tiene consecuencias tanto para el matón como para la víctima.*

**Es verdad.** No solo nos referimos a las consecuencias legales de cometer un delito. La víctima puede sufrir enfermedades psicológicas y físicas, tales como: depresión, fobia escolar, ansiedad, trastornos de aprendizaje, dolor de cabeza, dolor abdominal, etc. Pero también hay estudios que muestran que el agresor también puede sufrir de ansiedad, trastornos de comportamiento y baja autoestima.

## **NOMBRE DE LA DINÁMICA: UNA SITUACIÓN DE RECHAZO**

**FUENTE:** [https://convivencia.files.wordpress.com/2010/10/programa\\_ed-emocionalprevencion\\_violencia-1c-esocaruaana2004322p.pdf](https://convivencia.files.wordpress.com/2010/10/programa_ed-emocionalprevencion_violencia-1c-esocaruaana2004322p.pdf)  
de [https://convivencia.files.wordpress.com/2010/10/programa\\_ed-emocionalprevencion\\_violencia-1c-esocaruaana2004322p.pdf](https://convivencia.files.wordpress.com/2010/10/programa_ed-emocionalprevencion_violencia-1c-esocaruaana2004322p.pdf)

### Objetivos:

- Reflexionar sobre una situación en la que uno es rechazado y analizar los sentimientos subyacentes en esa situación.
- Analizar diferentes técnicas para resolver situaciones problemáticas; diferentes formas de responder al rechazo.
- Estimular la empatía con los compañeros que se sienten rechazados.
- Desarrollar habilidades emocionales como empatía, comunicación y resolución de problemas.

### Organización del grupo:

Pequeños grupos de 4-5 estudiantes (indicativo). Desarrollo de la actividad: Una historia se presenta a la clase. La clase se divide en grupos de 5-6 estudiantes, que tendrán que elaborar una lista de todas las formas en que pueden pensar para resolver la situación presentada en la historia. Tienen que razonar por qué han elegido, entre las alternativas propuestas, la solución que consideran la más adecuada. A continuación, cada grupo, con un portavoz previamente elegido, debe comentar: las diferentes soluciones propuestas, la alternativa seleccionada y el razonamiento detrás de la elección. Finalmente, se abrirá un debate entre toda la clase, donde habrá una serie de preguntas.

### Materiales:

Hojas de trabajo con la historia y las preguntas, para cada grupo. Pluma para los estudiantes y una pizarra para el profesor.

### Observaciones:

El tutor puede crear nuevas situaciones de rechazo o utilizar situaciones que han ocurrido en algún momento del aula, para hacerlas más cercanas al alumno. Sin embargo, si se utilizan situaciones reales, es importante garantizar la confidencialidad de las personas que han estado en la situación de rechazo.

### UNA SITUACIÓN DE RECHAZO: MATERIAL PARA EL ALUMNO

(1) Rosana's STORY Rosana es una estudiante en el último año de la escuela secundaria. Aunque nunca ha tenido ningún problema con sus estudios, últimamente se ha distraído pero motivado, y está empezando a perderse algunas clases. Los maestros han notado que sus compañeros de clase no le permiten participar en actividades grupales. Prefieren no sentarse a su lado, no quieren trabajar con ella y en el patio de recreo a menudo está sola. Cuando le preguntas a sus compañeros de clase individualmente, todos ellos responden que no tienen ningún problema con Rosana; dicen que, si no interactúan con ella, es por miedo que el resto del grupo también los rechazará cuando los vean juntos. Esta situación no es nueva, pero ha estado ocurriendo durante varios meses.

## UNA SITUACIÓN DE RECHAZO: MATERIAL PARA ESTUDIANTES

Preguntas sobre Rosana's Story:

- ¿Cómo crees que Rosana se siente por esta situación?
- ¿Cuánto tiempo crees que una situación como esta puede ser soportada?
- ¿Qué podría hacer para sentirse más integrada en su grupo?
- ¿Son igualmente válidas las diferentes soluciones alternativas propuestas?
- ¿Crees que una solución individual puede ser encontrada por una sola persona, o que requiere el compromiso de todo el grupo?

## RECURSOS ADICIONALES

A continuación, puedes encontrar algunos enlaces a videos y lecturas importantes para compartir con los estudiantes:

- Vídeo *Detenga el ciberacoso antes de que se haga el daño:*  
<https://www.youtube.com/watch?v=Ps3Cefys0Kc&t=397s>  
[dehttps://www.youtube.com/watch?v=Ps3Cefys0Kc&t=397s](https://www.youtube.com/watch?v=Ps3Cefys0Kc&t=397s)
- *Video Repensar antes de escribir:*

<https://www.youtube.com/watch?v=YkzwHuf6C2U>

- Definiciones y Estadísticas:

<https://www.pacer.org/bullying/info/cyberbullying/>

## Fuentes

- <https://habilidadesocial.com/como-desarrollar-la-inteligencia-emocional/>
- <https://www.tuclase.cl/2019/08/20/ensenar-a-los-estudiantes-como-pedir-ayuda/#:~:text=Como%20docente%20debes%20fomentar%20un,citas%20inspiradoras%20en%20las%20paredes.>
- <https://www.unicef.org/end-violence/how-to-stop-cyberbullying#11>
- <https://lamenteesmaravillosa.com/por-que-son-importantes-la-confianza-y-la-autoestima/>
- <https://www.salud180.com/maternidad-e-infancia/ciberbullying-mata-la-autoestima-de-adolescentes>
- <https://www.hacerfamilia.com/psicologia/noticia-personas-toxicas-aprende-reconocerlas-20160125100849.html>
- <https://www.hacerfamilia.com/adolescentes/adolescentes-toxicos-acosadores-bullying-acoso-escolar-ciberbullying-20170612122242.html>
- <https://www.universidadinsurgentes.edu.mx/blog/como-reconocer-senales-de-bullying>
- <https://www.psicoactiva.com/test/test-de-inteligencia-emocional.htm>
- <https://liderazgoparticipativo.anel.es/blog/la-comunicacion-abierta-directa-rapida-genera-confianza-en-la-direccion-y-en-los-empleados-de-la-organizacion/>
- <https://www.commonsense.org/education/articles/teachers-essential-guide-to-cyberbullying-prevention>
- <https://blog.up.edu.mx/prepaup/importancia-empatia-alumno-profesor>
- <https://blog.up.edu.mx/prepaup/importancia-empatia-alumno-profesor>
- <https://www.pacer.org/bullying/info/info-facts.asp>
- <https://www.proactivehm.com.au/why-is-asking-for-help-a-good-idea/>
- <https://www.cybersmile.org/advice-help/category/who-to-call>
- [https://www.tuclase.cl/2019/08/20/ensenar-a-los-estudiantes-como-pedir-ayuda/#:~:text=Como%20docente%20debes%20fomentar%20un,citas%20inspiradoras%20en%20las%20paredes\\_](https://www.tuclase.cl/2019/08/20/ensenar-a-los-estudiantes-como-pedir-ayuda/#:~:text=Como%20docente%20debes%20fomentar%20un,citas%20inspiradoras%20en%20las%20paredes_)



# STANDUP

Fighting Cyberbullying

Lucha contra el ciberacoso identificándolo en el aula de EFP

(2021-1-ES01-KA220-VET-000034210)



Centrum Wspierania  
Edukacji  
i Przedsiębiorczości



El proyecto STAND UP está cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en esta publicación sólo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.