

Guía para la prevención del Ciberbullying



IES Maestro Juan de Ávila. Ciudad Real

Idea original y textos:

Alejandro Casado Romero

Coordinación:

Juan Ignacio González Guerra. Jefe de Estudios de la ESO.

Isabel Sánchez Rodríguez. Orientadora.

Profesores participantes:

Covadonga Aroca Jiménez.

Jesús Morales Calero.

Alumnos participantes:

Algunas ideas y los dibujos corresponden a alumnos y alumnas de los grupos de 1º ESO D y 1º ESO E del curso académico 2015-2016.

Ciudad Real, julio de 2016.

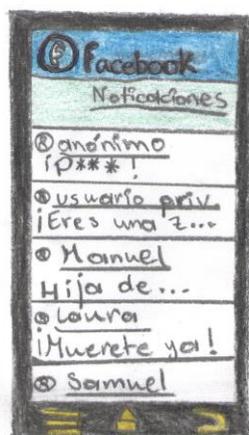


1.- Bullying y Ciberbullying.

En ambos casos se trata de **conductas repetidas** hacia uno o varios estudiantes consistentes en:

- Insultos.
- Intimidaciones.
- Amenazas.
- Agresiones verbales o físicas.
- Falsos rumores.
- Provocar la exclusión en actividades.
- Hacer el vacío en grupos de personas.
- Etc.

Cuando estas conductas se realizan mediante las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) se habla de CIBERBULLYING.



2. ¿Cómo me gusta que me traten?

A todos nos gusta que nos traten con amabilidad, que nos llamen por nuestro nombre y que nos respeten en nuestra forma de ser y pensar.

Los derechos de las personas y de los niños y niñas están recogidos en todas las leyes de la mayoría de países.

Los derechos deben ser respetados por todo el mundo.

Algunos de estos derechos son:

- 
- A la Educación.
 - A la libertad de pensamiento y creencias.
 - A la seguridad de su persona.
 - A no ser sometido a tratos degradantes.
 - A no ser discriminado.
 - A ser tratado con justicia.
 - A la libertad de opinión.



3. ¿Qué debo hacer si sufro Ciberbullying?

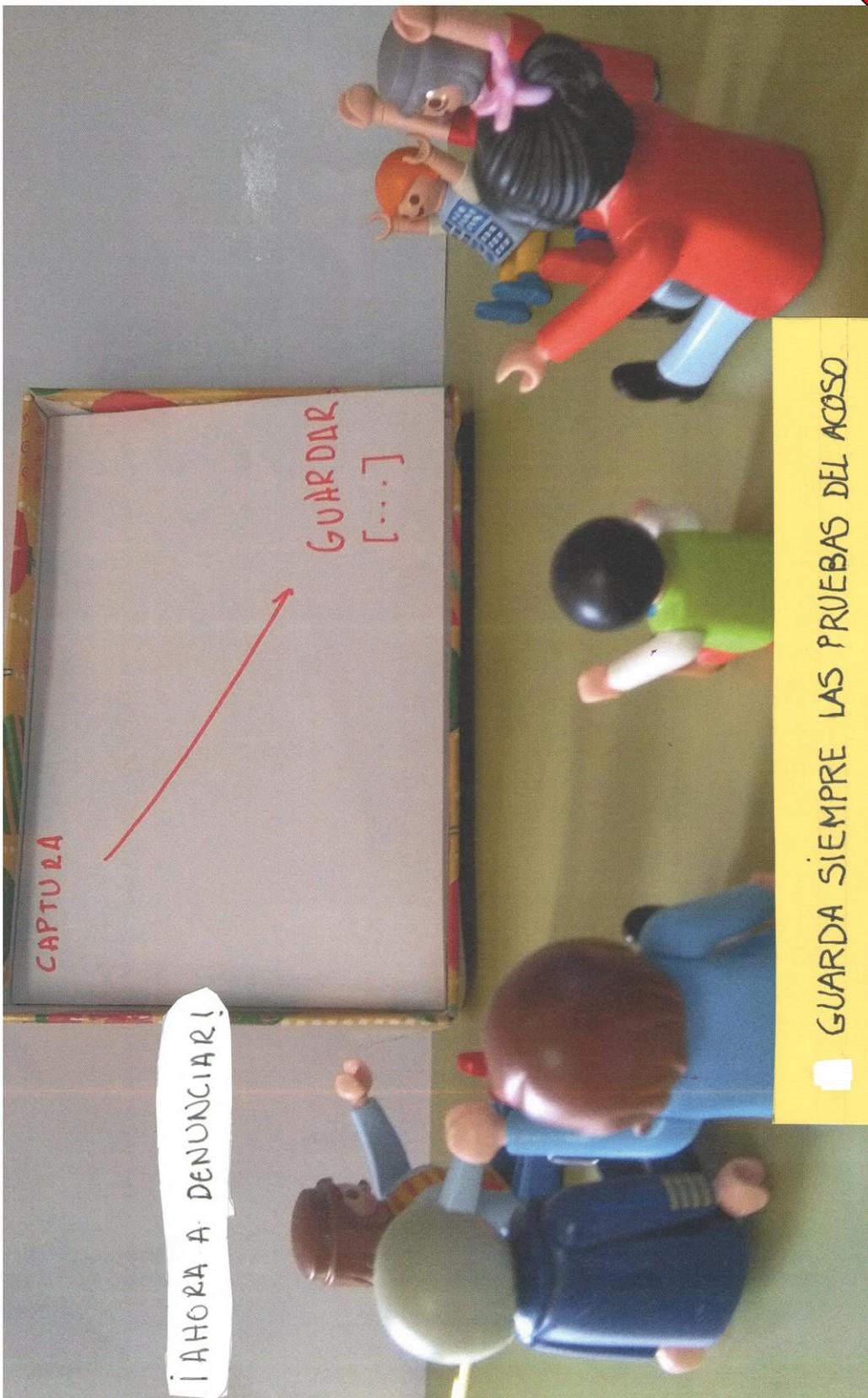
Es posible que alguna vez seas objeto de Ciberbullying. Esto es algo inaceptable e injusto por lo que debes actuar.

¡Lo peor es no hacer nada!

Aquí tienes algunas pistas de lo que puedes hacer:

1. Pedir ayuda a las personas en las que confíes (padres, profesores, compañeros o compañeras del Instituto, amigos...).
2. Bloquear las redes sociales y borrar al agresor de los contactos.
3. Hablar con el agresor para hacerle recapacitar y bloquearle.
4. Fomentar la implicación de los observadores. Debes hacer que las personas que están viendo el Ciberbullying actúen y no permanezcan sin hacer nada ¡La unión hace la fuerza!
5. Procurar que el agresor o agresores analicen las consecuencias de su conducta y asuman las responsabilidades.
6. Buscar, en webs de internet como tienes al final de esta guía, otras acciones a realizar.
7. Si el asunto es grave debes acudir a la policía y mostrar las pruebas.





4. ¿Qué debo hacer si soy testigo de Ciberbullying?

Los observadores del Ciberbullying tienen que actuar para servir de ayuda al que lo sufre y conseguir que el acoso termine. Hay que ponerse en el lugar de la persona acosada y brindar la ayuda que nos gustaría que nos prestasen a nosotros.

Aquí se indican algunas ideas de cosas que puedes hacer:

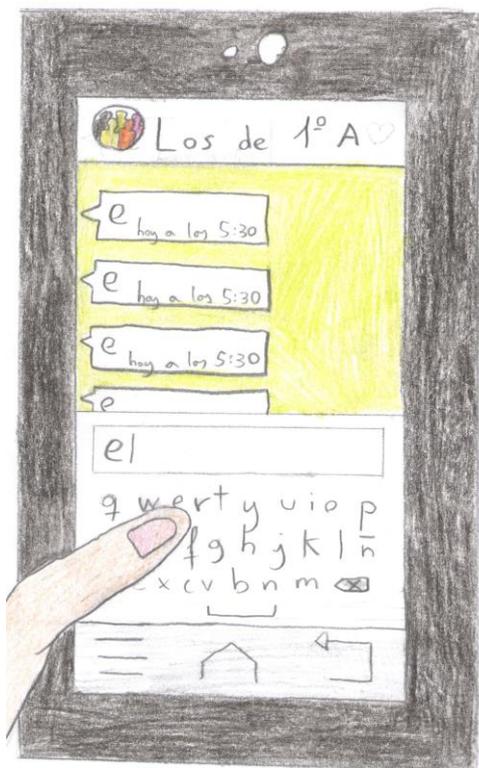


- Brindarle ayuda y no dejarle solo.
- Hacer ver a los acosadores que no tienen derecho a hacer eso.
- Hablar con los padres del acosado para que le puedan ayudar.
- Hablar con los profesores si tiene que ver con asuntos del Instituto.
- Ayudarle a que tome decisiones que le permitan que cese el acoso como bloquear usuarios, salir de redes sociales etc.



¡Los observadores no pueden permanecer impasibles!

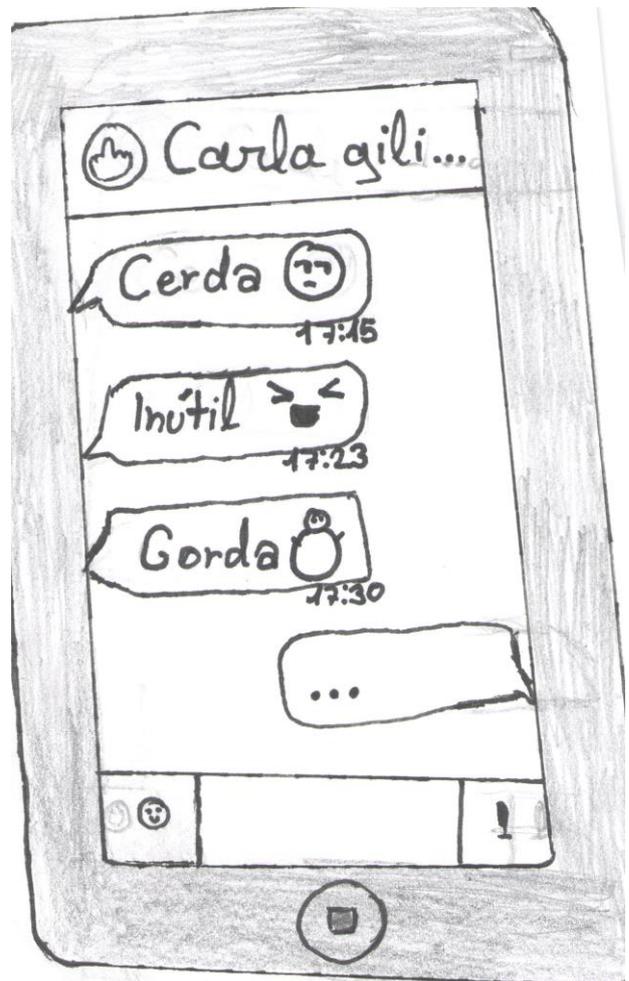
Tienen mucho que decir y hacer para lograr detener el Ciberbullying.



5. Consecuencias del Bullying y del Cyberbullying.

Cuando se produce un episodio de estas características, todos los implicados sufren consecuencias, los agresores, los testigos y las víctimas, pero son estas últimas las que sufren peores consecuencias como:

- **Daño emocional:** depresión, ansiedad, miedos...
- **Fracaso escolar:** malas calificaciones...
- **Autolesiones:** pueden llegar a ser graves.
- **Daño psicológico:** Baja autoestima, frustración...
- **Daños orgánicos:** falta de apetito, trastornos del sueño...



En el caso del Cyberbullying las consecuencias para las víctimas es mayor aún ya que el daño está presente 24 horas al día y 7 días a la semana.



**El Ciberbullying
provoca un
gran
sufrimiento a
quien lo
padece.**

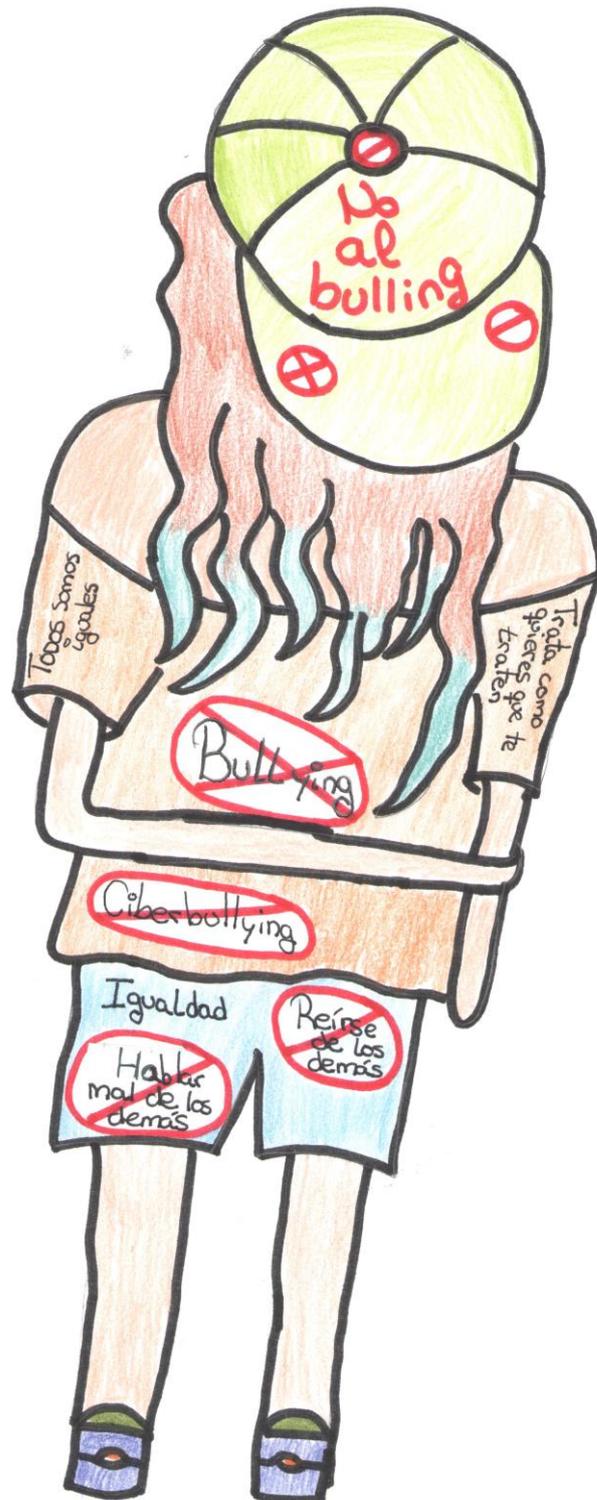
6. ¿Cómo podemos prevenir el Ciberbullying?

La mejor manera de prevenirlo es comportarnos como personas y respetarnos entre todos. No obstante hay algunas acciones que podemos llevar a cabo para prevenir el Ciberbullying.

Aquí te proponemos algunas:

- No facilitar tus contraseñas personales.
- Subir fotos con permiso de los demás para que no suban fotos tuyas sin tu permiso.
- Tener cuidado a la hora de agregar a contactos.
- Denunciar a los agresores en las redes sociales.
- No aceptar a personas desconocidas.
- No subir fotos, vídeos o información personal que puedan ser usadas malintencionadamente por otras personas.

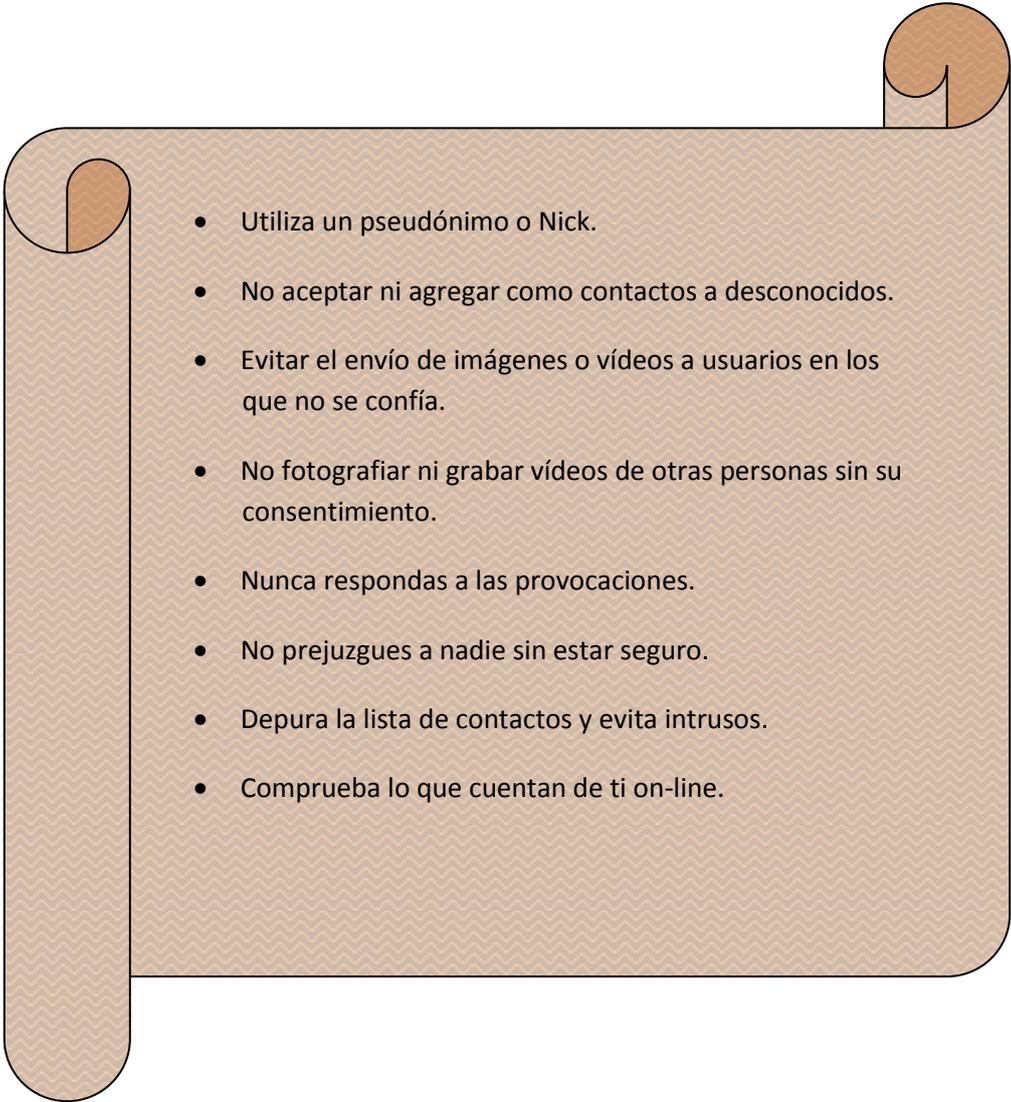




7. Por un buen uso de las Redes sociales.

Las Redes Sociales son una herramienta útil para comunicarnos, intercambiar información etc. Pero puede tener riesgos si se hace un mal uso de ellas.

Sigue estos consejos dados por compañeros y compañeras tuyos para hacer un buen uso de las redes sociales:

- 
- Utiliza un pseudónimo o Nick.
 - No aceptar ni agregar como contactos a desconocidos.
 - Evitar el envío de imágenes o vídeos a usuarios en los que no se confía.
 - No fotografiar ni grabar vídeos de otras personas sin su consentimiento.
 - Nunca respondas a las provocaciones.
 - No prejuzgues a nadie sin estar seguro.
 - Depura la lista de contactos y evita intrusos.
 - Comprueba lo que cuentan de ti on-line.



8. Para saber más.

Si buscas información, pregunta a las personas que te puedan ayudar, padres, profesores, orientador, compañeros y compañeras etc. En todo caso aquí tienes algunas webs interesantes:

www.inteco.es/seguridad/observatorio/manuales_es/guiamanual_groming_ciberbullying

www.unblogenred.es/decalogo_para_una_victima_de_ciberbullying

www.pantallasamigas.net

www.protegeles.com

www.defensordelmenor.org

www.defensordelpueblo.es

www.internetsinacoso.es

www.policia.es



IES

“Maestro Juan de Ávila”

Declarado

Instituto Histórico

de Castilla-La Mancha

Ronda de Calatrava, s/n 13003 – Ciudad Real

Tel. 926221207 – fax. 926256490

e-mail: 13001339.ies@edu.jccm.es

web: www.maestrojuandeavila.es

Edita: Excma. Diputación Provincial de Ciudad Real.