

no al

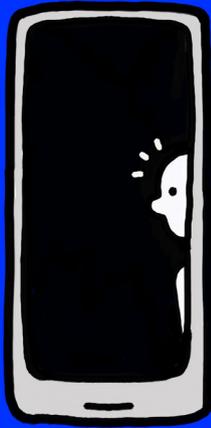
ciberbullying

DINÁ—
MI—
CAS

JAVIRROYO

SJD San Juan de Dios
Solidaridad

Materiales educativos #NOalCiberbullying



JAVIRRoYo

Las viñetas creadas por el ilustrador Javi Royo para la campaña #NOalCiberbullying de Solidaridad San Juan de Dios son el punto de partida de esta propuesta educativa que tiene como objetivo generar el debate en el aula sobre una problemática que afecta cada año a muchos adolescentes y a su entorno.

Recursos: Proyector o hojas impresas con las viñetas y preguntas.

Número de participantes:
Grupo clase

Duración: Mínimo una sesión.

Metodología de la actividad:
Proyectamos las viñetas o las imprimimos en papel para repartirlas entre los grupos.

Se pueden trabajar todas las viñetas o aquellas que se consideren más adecuadas para el grupo.

Una vez proyectadas o repartidas las viñetas, dejamos unos 15 minutos para que cada persona elabore sus propias respuestas. A continuación, abrimos el debate entre los participantes, para escuchar todas las opiniones y fomentar la escucha activa y la reflexión crítica.

BROMA PUNTUAL :



BULLYING:



SJD San Juan de Dios
Solidaridad

JAVIRROYO

no al

ciberbullying

Quando alguien se mete constantemente con alguien hasta hacerle sentir pequeño...

¿Puede considerarse bullying?

¿Están en condición de igualdad la persona que ejerce el rol de agresor y quien tiene el rol de víctima?

¿Qué características tiene que tener una acción para ser considerada bullying o ciberbullying?

2



Si alguna vez has
tenido un problema
sobre el que te ha
costado hablar:

¿Por qué crees que a veces nos cuesta tanto compartir lo que nos pasa?

¿Cómo te has sentido cuando has compartido aquello que te preocupaba?

¿Crees que explicar que tú o alguien está sufriendo bullying o ciberbullying puede ayudar a mejorar la situación?

ESE GRAN SUPERPODER
ANTE EL ACOSO



SJD San Juan de Dios
Solidaridad

JAVIRROYO

no al

ciberbullying

Si alguien a quien aprecias sufriera una situación de acoso...

¿Cómo te sentirías?

¿Cómo te gustaría reaccionar?

SJD San Juan de Dios
Solidaridad

JAVIRROYO

no al
ciberbullying

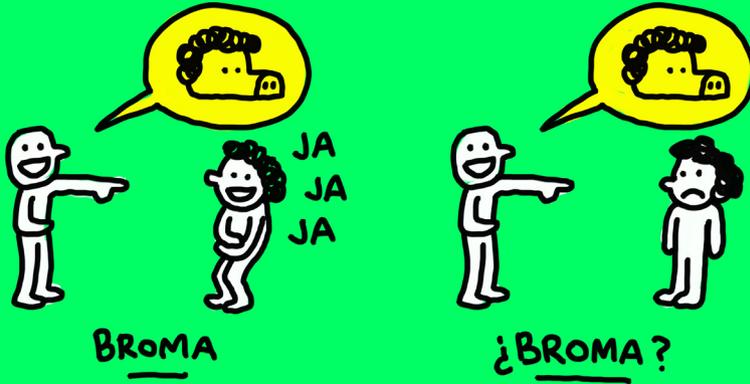
Quando se da alguna situación de acoso...

¿Cuál es tu actitud? ¿Por qué?

¿Cómo crees que deberías actuar?

Si has dado respuestas distintas a las 2 preguntas anteriores, ¿por qué razones actúas diferente de cómo crees que se debería actuar?

UNA BROMA DEJA DE SERLO
CUANDO NO HACE GRACIA



SJD San Juan de Dios
Solidaridad

JAVIRROYO

no al

ciberbullying

Cuando se hace una
broma a alguien...

¿Debe hacer gracia a la mayoría?

¿Es suficiente con que haga reír a quien hace la broma?

¿Es importante que la persona que recibe esa broma ría también?
¿Por qué?

UN FILTRO ANTES DE ENVIARLO:
SI HABLARA DE MI...

¿ME GUSTARÍA RECIBIR ESTE MENSAJE?



SJD San Juan de Dios
Solidaridad

JAVIRROYO

no al

ciberbullying

Quando recibes un mensaje sobre alguien...

¿Te planteas como te haría sentir si hablara de ti?

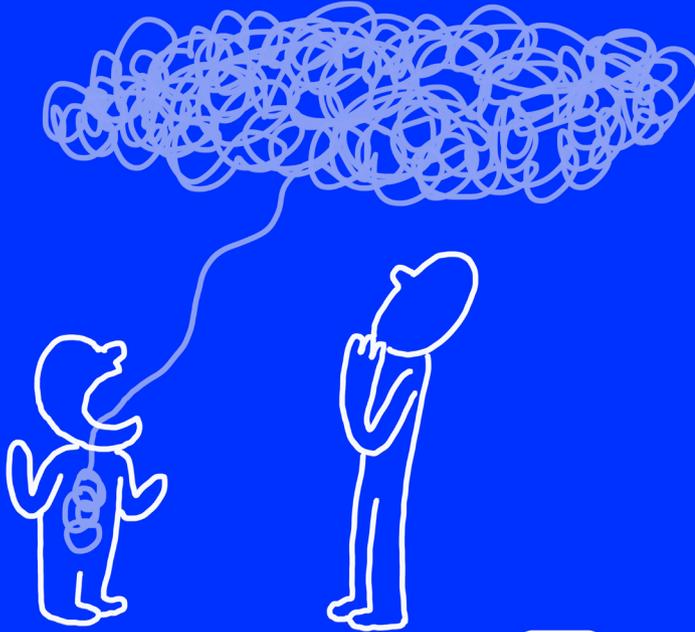
Te proponemos un simple ejercicio: piensa en un mensaje que crees que no deberías haber enviado y aplica el "Triple filtro":

✓
¿Lo hubieras enviado igual 24h después?

✓
¿Qué harías si alguien que te quiere te dice que mejor no enviarlo?

✓
Enviándolo, ¿vas a contribuir a hacer el problema más grande?

**SABEMOS QUE CUESTA, PERO CUÉNTASELO
A UN ADULTO EN QUIEN CONFÍES**



SJD San Juan de Dios
Solidaridad

JAVIRROYO

no al

ciberbullying

Ante una situación
de ciberbullying
los adultos de tu
entorno...

¿Saben cómo actuar? ¿Por qué?

¿Quiénes son tus adultos de confianza?

¿Si sufrierais alguna situación similar, lo explicaríais a alguien de confianza? ¿Por qué?

Pistas metodológicas

Viñeta 1

Hablemos de bullying y ciberbullying

Cuando el objetivo de una supuesta broma es avergonzar a la otra persona o humillarla puede ser el principio de un acoso incluso si no tiene esta intención inicial. El bullying o acoso escolar se produce entre iguales en un entorno educativo, mientras que el ciberbullying se da también entre iguales, pero en entornos virtuales. Ambos están a menudo relacionados y difícilmente un caso de ciberbullying no tendrá también un acoso fuera de la red. Y a la inversa: en un mundo hiperconectado tecnológicamente, difícilmente el acoso entre adolescentes en el centro educativo no tendrá también su impacto en el mundo virtual. El acoso entre iguales requiere de cierta intencionalidad (aunque a veces no sea consciente), repetición y desequilibrio de poder entre quien o quienes ejercen la violencia y quien o quienes la sufren.

Viñeta 2

Hablemos de la libertad de ser capaces de pedir ayuda

Contar los problemas a una persona de confianza mejora la salud emocional. Y si además esta persona tiene la capacidad de ayudarnos (por el rol que ejerce, por ejemplo), mucho mejor. Lejos de la moda del *sadfishing* de exponer en redes sociales las emociones negativas con el objetivo de captar la atención de seguidores, compartir los problemas es un primer paso para liberarse de ellos.

Viñeta 3

Hablemos de la empatía

La empatía es uno de los recursos más poderosos, también para luchar contra el bullying. Además, puede entrenarse. Reforzar actividades que ayuden a ponerse en el lugar del otro es una buena forma de prevenir el acoso entre iguales. En la medida que los adolescentes practican la empatía, es más probable que puedan actuar ante un caso de acoso para romper el círculo.

El ciberbullying tiene más que ver con la empatía que con un aspecto tecnológico.

Viñeta 4

Hablemos del rol del grupo

Es difícil hablar de acoso entre iguales sin tener en cuenta el papel que juega el grupo. La actitud de cada persona que forma parte del grupo (ya sea en rol de agresor, víctima o espectador) es fundamental para cambiar las cosas. Es difícil para muchos jóvenes saber cómo actuar cuando esto pasa pero no decir o hacer nada también es una forma de respuesta que contribuye a perpetuar la situación de acoso.

Viñeta 5

Hablemos de cuando una broma deja de serlo

Broma y acoso no son lo mismo. Las bromas son una forma de comunicación y relación sana, necesaria y positiva. El problema es cuando la broma hace gracia únicamente a quién la hace. O a todo el grupo, pero no a quién la recibe. En este caso, ¿podemos seguir considerándolo una broma?

Viñeta 6

Hablemos de romper la cadena del acoso

Existen en las redes sociales multitud de filtros que muchas personas aplican para mejorar su imagen o los mensajes que lanzan. ¿Qué tal incorporar un filtro ético para preguntarnos sobre el contenido de aquello que estamos a punto de compartir? La pregunta es fácil... si hablara de ti, ¿te gustaría que este mensaje circulara?

Aplicar el triple filtro es un buen ejercicio para proponer a los adolescentes que hagan antes de enviar o reenviar un mensaje:

1. ¿Lo hubieras enviado igual 24h después?
2. ¿Qué harías si alguien que te quiere te dice que es mejor no enviarlo?
3. Enviándolo, ¿vas a contribuir a hacer el problema más grande?

Viñeta 7

Hablemos del rol de la persona adulta

Niños y adolescentes necesitan de adultos que les ofrezcan seguridad, confianza y apoyo y que sean accesibles.

Cuando un adolescente consigue explicar un problema de esta gravedad a cualquier adulto referente (padre, madre, educador, familiar, etc.) es importante que no se sienta juzgado ni sienta que el problema se minimiza. Es responsabilidad de las personas adultas buscar los recursos para frenar las situaciones de acoso, desde un enfoque no culpabilizador y sistémico.

#NOALCIBERBULLYING

no al

ciberbullying

www.noalciberbullying.org