



# NO AL CYBERBULLYING

OBJETIVO: DESARROLLAR EMPATÍA PARA PREVENIR EL CYBERBULLYING

## ETAPA 1: INTRODUCCIÓN

Paso 1: en el mundo actual, el uso de la tecnología se ha vuelto un mecanismo habitual para que las personas escapen del aburrimiento y la rutina. Sin embargo, esta situación ha traído repercusiones emocionales como la desconexión con los demás, falta de empatía y violencia en redes sociales.

Paso 2: para tener un momento de conexión familiar, reflexionar en torno al cyberbullying y sus formas de prevenirlo. Los invitamos a conocer un caso de violencia en internet y a empatizar con las emociones de la víctima.

## ETAPA 2: ACTIVIDAD “EMPATIZANDO CON SOFÍA”

Un integrante de la familia lee la historia de Sofía, una joven que recibe maltrato por las redes sociales. Antes de empezar la lectura, se sugiere que todos cierren los ojos y pongan atención en las emociones que vive la protagonista.

Paso2: luego, con una hoja de papel, se invita a la familia a anotar cuáles son las emociones que experimentó Sofía por la situación vivida y a conversar sobre cómo éstas se sienten corporalmente, por ejemplo: si provocan cansancio, tensión o dolores en distintas partes del cuerpo, etc.

Paso 3: por último, cada familiar debe cerrar los ojos y recordar alguna situación en la que haya vivido alguna de las mismas emociones de la protagonista del relato y, en turnos, comparte esa experiencia con los integrantes de la familia.

## ETAPA 3: REFLEXIÓN

Paso 1: se reflexiona en torno a las siguientes preguntas: ¿cómo se sintieron al contar y al escuchar experiencias familiares relacionadas con emociones de tristeza, rabia, angustia y/o vergüenza?, ¿cómo creen que se sentirían ustedes si fueran maltratados en internet como



Sofía?, ¿qué consecuencias puede sufrir una víctima de violencia en internet?, ¿cómo podemos identificar las acciones (memes, videos, etc.) violentas en internet?, ¿qué estrategias o acciones podemos utilizar para prevenir o detener el cyberbullying?

#### **ETAPA 4: CONSEJOS PARA LA VIDA**

##### Paso 1

- **NO COMPARTAMOS LO NEGATIVO:** reflexionemos antes de enviar o compartir fotos, videos o comentarios que puedan dañarnos a nosotros mismos o a los otros. ¡No generemos contenidos violentos o inapropiados!
- **SAQUEMOS LA VOZ:** Denunciemos la violencia en internet, sin volvernos cómplices y recordando siempre que dañar a otros tiene consecuencias emocionales y legales.
- **PROMOVAMOS LO POSITIVO:** Combatamos la violencia compartiendo fotos, videos o comentarios que sean positivos, demostrando afecto, amabilidad y respeto en internet.
- **INVOLUCRÉMONOS:** Conversemos abiertamente en familia sobre los sitios que visitamos en internet con el fin de aconsejarnos sobre posibles riesgos a los que podríamos exponernos.
- **APOYÉMONOS:** Si un familiar sufre cyberbullying, generemos instancias de conversación y demostración de afecto para reforzar su autoestima y protegerlo emocionalmente.



# ANEXO CYBERBULLYING

## ETAPA 2: HISTORIA DE SOFÍA

Sofía era una estudiante muy alegre, que para su cumpleaños le regalaron su primer celular. Estaba muy sorprendida por el regalo, ya que le encantaba sacar fotografías y compartirlas. Un día Sofía tuvo una discusión con una amiga que no terminó bien. Su amiga quedó tan enojada que para desquitarse buscó una foto de Sofía y le escribió un mensaje ofensivo para enviarla al grupo de WhatsApp del curso y burlarse de ella. Los compañeros se rieron de la foto y realizaron más comentarios negativos sobre Sofía. Ella no supo cómo defenderse ni pedirles que se detuvieran.

Al día siguiente, Sofía iba camino al colegio muy triste y asustada, porque no sabía si sus compañeros seguirían burlándose. Al llegar, todos seguían diciéndoles cosas ofensivas. De repente, en cosa de minutos, todo el colegio había visto la foto, porque sus compañeros la habían compartido. Sofía sólo quería esconderse y llorar. Corrió al baño pensando que encontraría tranquilidad, pero su teléfono no dejaba de sonar por la cantidad de mensajes que recibía a cada segundo.

Cuando por fin Sofía llegó a su casa, decidió distraerse y apagar el celular y se juntó con su vecino a jugar. Pero Sofía no pudo relajarse, por el contrario, se angustió muchísimo cuando su vecino le contó que en su colegio también comentaban su fotografía. Sofía se desesperó, ahora estudiantes de otros colegios también se burlaban de ella, y pensó: “ya no estoy segura en ningún lugar”