



El Acoso y el Ciberacoso

Definiciones y preguntas abiertas

Debate las definiciones y desarrolla tu resiliencia

CONFLICTO es una discusión o desacuerdo fuertes, una disputa, un choque; ser brutos, molestar, gastar una broma pesada o discutir. El conflicto no es acoso.

ACOSO es un comportamiento agresivo indeseado recibido por alguien que se autopercebe como superior (edad, tamaño, popularidad, fuerza, actitud...) de manera **reiterada e intencionada**. No se trata de un comportamiento normal y puede llegar a constituir un delito de acoso, contra la integridad moral de agresión.

CIBERACOSO es un comportamiento agresivo que se lleva a cabo a través de dispositivos conectados a Internet **reiterada e intencionalmente** contra una víctima indefensa.

«**ACOSICIDIO**» define cuando alguien se suicida por culpa de la depresión que le ha causado una situación de acoso; cuando la víctima es incapaz de aguantar las consecuencias de un abuso crónico o extremadamente humillante como resultado de un episodio de acoso o ciberacoso, y decide poner fin a su vida para escapar de ese sufrimiento.

AGRESIÓN RELACIONAL es una conducta que va más allá del conflicto, es un tipo de acoso indirecto destinado a arruinar la reputación de la víctima y su capacidad de poder relacionarse con otros, a través de la exclusión, la estigmatización y la difamación.

HABILIDAD PARA GESTIONAR EL CONFLICTO es la capacidad de resolver conflictos gestionando el estrés, permaneciendo alerta y tranquilos a la vez que se controlan las emociones y la conducta, y se respetan las diferencias de los demás.

RESILIENCIA es la capacidad y habilidad para adaptarse a las dificultades, recuperarse de ellas, afrontarlas eficazmente y recuperarse con rapidez; el aguante; la entereza.

Pensamiento crítico

Alumnos:

- ¿Qué sientes cuando otro alumno dice cosas negativas sobre ti?
- En tus propias palabras, ¿cómo definirías el acoso escolar?
- ¿Cuándo deberías contarle a alguien que te están acosando? ¿O cuándo están acosando a alguien?
- ¿Qué puedes hacer si crees que están acosando a un amigo?
- ¿Cómo te mantienes a proteges de ser «ciberacosado»?
- ¿Cómo calificarías tu habilidad para gestionar el conflicto? ¿Cómo los gestionas?
- ¿Cuál es la diferencia entre conflicto y agresión relacional?
- ¿Qué es para ti la resiliencia?

El Legado de David

El Compromiso del «Legado de David» es parte de una campaña para eliminar el ciberacoso. La nube de pensamiento y los tres puntos rojos actúan como recordatorio para **PARAR Y PENSAR** antes de mandar «este» mensaje. Pegar la pegatina en tu «smartphone» significa que te has comprometido a lo siguiente: «Este smartphone nunca se usará para agredir a otros». Conoce la historia de David, comprométete y consigue tu pegatina a través de tu Orientador o visitando davidlegacy.org/take-the-pledge/



Profesores y familia:

- ¿Cuál es la mejor manera de prevenir el acoso antes de que empiece?
- ¿Cuál es la política antiacoso de tu colegio o instituto? ¿Tenéis un canal anónimo para denunciar casos de acoso?
- ¿Cómo promueves personalmente el uso seguro de Internet y del smartphone?
- ¿Cómo controla la actividad en línea?
- ¿Qué medidas adoptas para prevenir o intervenir en los casos de acoso o ciberacoso que hayas detectado en casa o en el aula?
- ¿Qué técnicas de gestión de conflictos enseñas? ¿Y cómo les ayudas a desarrollar su resiliencia?