

PREVENGAMOS Y DETECTEMOS
EL **BULLYING** Y EL **CIBERACOSO**



AÑOS
DE
FORMACIÓN
TÉCNICA

ENDAC
FORMACIÓN TÉCNICA  Caritas

1. ¿QUÉ SIGNIFICA EL TÉRMINO **BULLYING**?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es sinónimo de acoso escolar y se define como “conducta de persecución física y/o psicológica que realiza un estudiante contra otro de forma negativa, continua e intencionada”.



¿CÓMO DETECTARLO SI ME PASA A MÍ O SI LE PASA A OTRO?

Algunas conductas comunes que sufren personas víctimas de bullying:

- Pérdida o daño en ropa, libros, dispositivos electrónicos o joyas/accesorios.
- Discriminación física, como golpes o empujones.
- Discriminación psicológica, como “ley del hielo”, insultos, abuso de poder, comentarios pasivo-agresivos, entre otros.
- Discriminación arbitraria (por sexo, género, situación socioeconómica, aspecto físico, ideologías, entre otros.)
- Amenaza o extorsión.

Algunas consecuencias comunes en personas víctimas de acoso escolar o bullying son:

- Depresión, soledad o ansiedad.
- Baja autoestima.
- Dolor de cabeza, dolor de estómago, cansancio o malos hábitos alimenticios.
- Faltar a clases, no estar a gusto en el aula.
- Rendimiento más bajo que el que se tenía antes.
- Conductas autodestructivas (ingesta de alcohol y/o drogas).
- Pensamientos suicidas o intentos de suicidio.
- Autolesiones.
- Dificultad para dormir o pesadillas frecuentes.
- Pérdida abrupta de amigos o evitar situaciones sociales.

¿CÓMO INTENTAR PREVENIRLO?

La prevención del bullying es, primeramente, un deber comunitario relacionado con la psicoeducación. Vale decir, es responsabilidad de grupos sociales como las instituciones educativas, los grupos docentes, las familias, etc. Concientizar acerca de la importancia del respeto, la empatía y el buen trato hacia otros, además de enseñar acerca de los efectos negativos y perjudiciales a nivel socioemocional que generan en la víctima de bullying.

Nos encontramos ante la cuestión de cómo se podría prevenir o combatir esta problemática a nivel individual, lo cual lo posiciona desde un rol activo y como agente de cambio en su grupo social o en el aula. En este sentido, creemos más factible la promoción de acciones y conductas que promuevan la buena convivencia, incluyendo factores como el respeto, la empatía y la comunicación asertiva en sus interacciones.

Algunas recomendaciones para generar una buena convivencia son:

- Mantener una actitud respetuosa con los otros.
- Respetar los tiempos de habla de cada individuo.
- Procurar mantener un tono de voz adecuado.
- Respetar las diferentes opiniones y diversidades.
- Evitar acciones vinculadas con la agresión física y psicológica.
- No apoyar ni ser parte de conductas que fomentan la discriminación.



2. ¿QUÉ SIGNIFICA EL TÉRMINO CIBERACOSO?

Según la OMS, “Es una variante del acoso que se produce a través de internet. El acosador tiene la sensación de anonimato y las consecuencias son más difíciles de evaluar.”

¿CÓMO DETECTARLO SI ME PASA A MÍ O SI LE PASA A OTRO?

Plano Interpersonal :

1. Ejercicio Poder-Sumisión: El agresor es consciente y reconoce a la víctima como tal, y gracias a la distancia favorece la posición de poder y disponibilidad de realizar la agresión. En paralelo, la comunidad que los rodea, también reconoce que el agresor tiene ese poder de superioridad y favorece la invisibilidad y desprotección a la víctima.

2. Exposición-Accesibilidad: Las plataformas digitales incentivan que el agresor tenga accesibilidad mayor a la víctima sobre sus antecedentes personales.

3. Distancia-Vulnerabilidad: El agresor tiene la posibilidad de actuar bajo el anonimato

Algunas conductas comunes que sufren personas víctimas de Ciberacoso :

- Difundir en las plataformas digitales, sus fotografías, fotomontajes, datos privados o antecedentes que pueden perjudicar o avergonzar a la víctima.
- Crear perfil falso en nombre de la víctima y difundir información privada.
- Crear perfil falso para acosar, hostigar, amenazar o extorsionar a la víctima
- Dejar comentarios ofensivos en nombre de la víctima para luego, éste sufra de las consecuencias.
- Dejar comentarios sobre la víctima en las redes sociales para perjudicarla o avergonzarla.
- Hacer circular rumores en los cuales la víctima se le suponga un comportamiento reprochable, ofensivo o desleal.

Algunas **consecuencias** comunes en personas víctimas de ciberacoso son:

- Las personas víctimas de este tipo de violencia, son más propensas a tener alguna patología de la salud mental.
- Ideación o actos suicidas.
- Depresión.
- Ansiedad.
- Fracaso académico.
- Baja autoestima y/o autoconcepto.
- Sentimientos de indefensión, frustración e ira.
- Dificultades para concentrarse.

¿CÓMO PODEMOS PREVENIR EL CIBERACOSO?

- Evita participar y seguir cuentas que promuevan la “violencia virtual”.
- No compartir información personal **ajena y de dudosa veracidad**, en redes sociales.
- Procurar mantener tus cuentas en modo privado, de esta manera, sólo quienes tú autorices te podrán escribir y ver tus contenidos (fotos, videos, escritos, etc).
- Opta por mantener una red virtual agradable.
- No apoyar ni ser parte de conductas que fomentan la discriminación.



¿QUÉ HACER SI SOMOS VÍCTIMAS DE ESTOS TIPOS DE VIOLENCIA?

Es importante que puedas comunicar las situaciones de violencia que estás viviendo con tus cercanos (para poder recibir apoyo y contención) y a tu Jefe/a de Carrera para que pueda brindarte orientaciones sobre el accionar por el cual CFT ENAC se rige.

Este procedimiento se basa en seguir las cláusulas del Reglamento del estudiante y consta de levantar una Investigación Disciplinaria para esclarecer los hechos, tener sanciones y/o medidas de protección. Así mismo, puedes solicitar contención y orientación por parte de los/as psicólogos/as de la Dirección de Permanencia Estudiantil, escribiéndonos al correo:

orientacionpsicologica@enac.cl

#NOalBullying

#NOalCiberacoso

En CFT ENAC cuidamos la sana convivencia.



ORGANIZA:

Dirección de Permanencia Estudiantil Coordinación de Bienestar y Desarrollo Estudiantil





AÑOS
DE
FORMACIÓN
TÉCNICA

ENAC
FORMACIÓN TÉCNICA  Caritas