“De tal palo, tal astilla”

Educación a padres

Realidad Aumentada para prevenir el bullying entre los niños

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Contenido

Contenido 2
1. Introducción al acoso escolar 4
1.1 Definiciones 4
Objetivos de aprendizaje de la subunidad 4
Contenido de la subunidad 4
1.2 Marco legal 10
Objetivos de aprendizaje de la subunidad 10
¿A qué se arriesga un acosador? 10
1.3 Factores de riesgo 14
Objetivos de aprendizaje de la subunidad 14
¿Qué favorece la aparición del bullying en un niño? 14
1.4 Impacto sobre los niños 17
Objetivos de aprendizaje de la subunidad 17
Contenido de la subunidad 17
Recursos sugeridos 19
Bibliografía 20
2. Cyberbullying 21
Objetivos de aprendizaje 21
Introducción al *Cyberbullying* 21
Análisis Teórico del Cyberbullying 22
El Cyberbullying y la Ley 24
Tipos y formas de *Cyberbullying* 24
Los efectos del *Cyberbullying* 25
Recursos adicionales 28
Bibliografía 29
3. PREVENCIÓN DE CASOS DE BULLYING 31
Competencias mediáticas para padres: riesgos online y datos personales. 31
Objetivos de aprendizaje de la subunidad. 31
Introducción sobre datos personales, GDPR, riesgos online y huella digital. 31
Prevención online de situaciones de acoso escolar 33

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Alfabetización mediática para mejorar las habilidades parentales 34
Trabajar la empatía y el respeto – Diversidad. 37
Objetivos de aprendizaje de la subunidad 37
Sobre la empatía 37
Resiliencia y autoestima - Ayudar a los niños a afrontar situaciones difíciles. 45
Objetivos de aprendizaje de la subunidad 45
Resiliencia y autoestima 45
Efectos de una alta y baja autoestima y resiliencia 46
Consejos para los padres 48
Recursos 51
Bibliografía 53

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

1. Introducción al acoso escolar

Creado por: Consorzio COMUNITÀ BRIANZA Imprese Sociali

1.1 Definiciones

Objetivos de aprendizaje de la subunidad

- Cada padre conocerá en detalle las definiciones de bullying reconocidas internacionalmente
- Cada padre será capaz de distinguir a nivel teórico las diferentes formas de acoso
- Cada padre podrá comprender qué diferentes roles se pueden desempeñar en un acto de intimidación.

Contenido de la subunidad

Esta subunidad expondrá en detalle las diferentes características que deben existir para poder identificar un fenómeno de bullying, comenzando por las definiciones más aceptadas internacionalmente en la literatura científica. Este es el punto de partida para proporcionar al alumno las herramientas para evaluar si un niño está involucrado en un incidente aislado o en un acto real de acoso.

¿Qué es bullying? Una definición

Desde una edad temprana, los compañeros juegan un papel importante en el desarrollo socioemocional de una persona. De esta manera, se pueden desarrollar habilidades sociales, actitudes positivas, comportamientos adaptados y una importante fuente de apoyo social en la interacción con los compañeros. Por lo tanto, socializar con compañeros a menudo incluye ciertos resultados indeseables, incluido el comportamiento violento entre los niños. En realidad, el bullying es un fenómeno de origen

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

antiguo, muy difundido en el ámbito escolar, que recién a partir de la década de 1980 se ha convertido en un objeto estructurado de estudio.

La definición que se usa comúnmente a nivel internacional se debe a Dan Olweus, un psicólogo danés que fue uno de los primeros académicos en interesarse por el bullying. Según Olweus, "un estudiante está siendo intimidado o victimizado cuando él o ella está expuesto, repetidamente y con el tiempo, a acciones negativas por parte de uno o más estudiantes" (Olweus 1993, p.9). Antes de profundizar en las diferentes características descritas aquí, notemos inmediatamente que Olweus habla de "estudiantes". La **Escuela** es sin duda el lugar donde más se produce la violencia entre los niños, aunque, como veremos, no es el único. Quizás es el lugar donde es relativamente más fácil tomar nota y tratarlo. En cualquier caso, la definición propuesta deja claro que para hablar de bullying se deben entrelazar al menos tres componentes:

1. **Intencionalidad**: el agresor quiere intencionalmente, y no accidentalmente, causar daño a su víctima
2. **Persistencia**: no se trata de hechos aislados sino de acciones sistemáticas del acosador, siempre contra el mismo compañero
3. **Desequilibrio de poder**: hay un desequilibrio tanto de poder como de prestigio entre el acosador y su víctima

De hecho, a veces sucede que los padres confunden algunos incidentes, sin duda desagradables, con bullying, pero que no tienen estas tres características. Un acto no intencional, por muy malo que sea, no es acoso. Un acto de violencia que ocurre solo una vez no es intimidación. Una confrontación violenta entre dos grupos o personas rivales, que están en el mismo nivel en términos de popularidad o habilidad, no es intimidación.

En otras palabras, podemos decir que "El bullying se trata de relaciones en las que un individuo es abusado repetidamente por compañeros con más poder" (Olweus 2016). En esta otra definición se hace hincapié en otros dos aspectos interesantes: la relación y el abuso. En primer lugar, no hay acoso sin una relación. La víctima suele tener al menos un conocimiento superficial del agresor, se reúnen en un lugar frecuentado por ambos de forma habitual (en la escuela, en un club deportivo, en el barrio, etc.), y esto permite que el acosador de alguna manera escoger a la víctima, percibir algunas de sus características que la hacen objeto de su bullying. La dimensión relacional nos remite a dos categorías ya vistas: la intencionalidad (el agresor elige a su víctima) y la persistencia (el agresor lo conoce y lo acosa en el tiempo). En segundo lugar,

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Las características descritas hasta ahora son, sin duda, las más recurrentes en la literatura internacional y las más compartidas. Sin embargo, algunos académicos agregan algunos detalles que pueden ayudar a enfocar mejor el fenómeno del acoso escolar (Arcari y Provantini 2019), como

- La intención de hacer daño. la presencia de una voluntad de golpear o herir a la otra persona. De hecho, es posible que un niño realice un acto intencional sin, sin embargo, prever las consecuencias negativas. En el acoso, las consecuencias negativas se buscan deliberadamente;
- La organización sistemática de las prevaricaciones.
- La insistencia contra una y la misma víctima.
- La rigidez de los roles entre agresor(es) y víctima(s).
- Miedo a la respuesta en la víctima y los espectadores.
- La deshumanización de la víctima

Saber reconocer todos estos componentes no es un mero ejercicio teórico, sino que es importante para poder organizar una respuesta educativa adecuada a la magnitud del problema. Por ejemplo, si un compañero de estudios es excluido por algunos estudiantes en momentos sociales, no se puede llamar acoso y se puede intervenir simplemente fomentando la discusión entre los estudiantes sobre el tema de las relaciones interpersonales. Por otro lado, el comportamiento violento que involucra armas, agresión sexual o amenazas graves no es intimidación, sino actos delictivos que deben denunciarse.

Diferentes tipos de acoso

Una primera distinción que se puede hacer entre los diferentes tipos de acoso es la que existe entre el acoso directo y el indirecto. Originalmente, se entendía como acoso directo cualquier tipo de acoso físico, y como acoso indirecto las agresiones verbales y las murmuraciones. En los últimos años, sin embargo, el término directo se refiere a acciones, tanto físicas como verbales, que ocurren en persona, mientras que el término indirecto se refiere a acciones en las que las personas involucradas no se enfrentan entre sí. La exclusión sistemática de una persona de un grupo puede considerarse una acción indirecta pero física, mientras que un ejemplo de acción verbal indirecta es la difamación. (Arcari y Provantini 2019). Por regla general, el acoso físico directo es el más fácil de detectar y, en la mayoría de los casos, logra provocar una reacción, tanto en las víctimas como en los adultos objetivo. En cambio, Es más probable que los adultos minimicen o no reconozcan el acoso verbal directo y el acoso indirecto, por eso es muy importante hablar de ello. El ciberacoso es una forma indirecta de acoso, pero tiene una dimensión tan amplia que merece

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

ser tratado por separado. Por tanto, no nos detendremos ahora en sus características, sino que le dedicaremos toda la siguiente unidad didáctica.

A medida que se ha ido extendiendo la conciencia general de los problemas asociados con el bullying, las definiciones del fenómeno han comenzado a ser más diferenciadas. Los siguientes son los principales, que difieren en la naturaleza de las víctimas (Menesini 2017):

1. **Acoso étnico**: basado en prejuicios étnicos y culturales y orientado a la burla de la víctima en virtud de ciertas características como el color de la piel, las tradiciones, la cultura, la etnia, la religión, la nacionalidad y el idioma.
2. **Acoso homofóbico**: basado en estereotipos negativos relacionados con la orientación sexual que pueden dar lugar a insultos y amenazas hacia los compañeros
3. **Acoso sexista**: basado en estereotipos negativos vinculados al género
4. **Acoso sexual**: Referido a acoso sexual o contacto sexual inapropiado y no deseado por parte de la víctima
5. **Acoso hacia la discapacidad**: consistente en la marginación o escarnio de compañeros con discapacidades físicas temporales o permanentes, o con problemas en el ámbito del aprendizaje
6. **Bullying de compañeros más dotados**: es decir, una forma de ostracismo y presión negativa por parte del grupo de iguales contra una víctima particularmente dotada y talentosa tanto dentro como fuera de la escuela. (Menesini 2017)

La investigación muestra que, de hecho, en la mayoría de los casos, las diferencias físicas enfatizadas en estas categorías no son causas muy relevantes de la intimidación per se. Mucho más importantes son los elementos psicológicos que describiremos más adelante. De todos modos, la mayoría de estas categorías comenzaron a utilizarse principalmente en el lenguaje periodístico y asumen una gran importancia simbólica al estar vinculadas a temas de relevancia social y política.

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Diferentes roles

Las investigaciones en psicología social y del desarrollo han destacado y definido los diferentes perfiles de actores involucrados en el acoso escolar, que se pueden resumir de la siguiente manera (Arcari y Provantini 2019).

- El acosador: El que perpetúa conductas agresivas. Según Olweus, los acosadores suelen tener algunas de las siguientes características: “tienen fuertes necesidades de dominar y someter a otros estudiantes y salirse con la suya; son impulsivos y se enojan fácilmente; muestran poca empatía hacia los estudiantes que son victimizados; a menudo son desafiantes y agresivos con los adultos, incluidos los padres y los maestros; a menudo están involucrados en otras actividades antisociales o que infringen las reglas, como el vandalismo, la delincuencia y el consumo de drogas; si son niños, a menudo son físicamente más fuertes que los niños en general y sus víctimas en particular” (Olweus 2016)

- La víctima: El que recibe las conductas agresivas. Olweus describe a las víctimas detallando las siguientes características: “suelen ser cautelosas, sensibles, calladas, retraídas y tímidas; son ansiosos, inseguros, infelices y tienen baja autoestima; pueden estar deprimidos y tener ideas suicidas mucho más a menudo que sus compañeros; a menudo no tienen un solo buen amigo y pueden relacionarse mejor con los adultos que con sus compañeros; si son niños, a menudo son físicamente más débiles que sus compañeros” (Olweus 2016)

Estos dos protagonistas principales a menudo no están solos, ya que el acoso suele ocurrir en presencia de otros. Las investigaciones muestran que la mayoría de los estudiantes indirectamente involucrados manifiestan estar en desacuerdo con la violencia observada. Las posibles reacciones emocionales son ciertamente lástima hacia la víctima y enojo hacia el agresor, pero también miedo a involucrarse e incertidumbre sobre qué es lo correcto. Algunos intervienen de inmediato para defender a la víctima, otros prefieren informar el incidente más tarde a amigos o maestros, más raramente a los padres. Otros deciden no hacer nada, a menudo por miedo a las repercusiones, pero también a menudo por indiferencia (. Una pequeña proporción afirma que simpatizan con el acosador y se divierten, en algunos casos llegan a ayudarlo concretamente. Olweus describe este rol en un esquema, que él denomina “el círculo de bullying”,

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

- **Seguidor secuaz**: tomar parte activa, pero no iniciar el bullying
- **Partidario, matón pasivo**: apoye al acosador, pero no participe activamente
- **Seguidor pasivo**: les gusta la intimidación, pero no muestran apoyo abierto
- **Espectador desconectado**: mira lo que pasa sin comprometerte
- **Posible defensor**: no les gusta el acoso y piensan que deberían ayudar (pero no lo hacen)
- **Defensor de la víctima**: no me gusta el bullying y ayuda o intenta ayudar

La investigación de la psicología social muestra cómo estar en un grupo puede acentuar la de responsabilizarían y la conformidad. Las teorías extremadamente importantes relacionadas con el grupo se explorarán en la unidad sobre el ciberacoso.

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

1.2 Marco legal

Objetivos de aprendizaje de la subunidad

- Cada progenitor conocerá el marco legislativo en el que se enmarcan los incidentes de acoso escolar, a nivel nacional y europeo
- Cada padre comprenderá los riesgos legales que sus hijos pueden enfrentar, sus derechos y sus responsabilidades.

¿A qué se arriesga un acosador?

No existe una legislación europea dedicada específicamente al acoso entre los niños, por lo que, en términos generales, cae principalmente bajo la jurisdicción de los estados miembros individuales. En cualquier caso, la Unión Europea ha adoptado medidas para ayudar a proteger los derechos de los niños. En primer lugar, la Estrategia de la Unión Europea sobre los Derechos del Niño, adoptada en 2021: esta estrategia se centró en promover y proteger los derechos de los niños, incluidas medidas para prevenir y abordar el acoso escolar. La estrategia alienta a los estados miembros a adoptar enfoques integrales y multidimensionales para abordar el acoso y fomentar entornos de aprendizaje seguros.

En términos más generales, el acoso infantil se aborda dentro del contexto más amplio de la protección de los derechos humanos en la UE. El Convenio Europeo de Derechos Humanos y la Carta de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea enfatizan el derecho a la dignidad, el respeto por la vida privada y familiar y la protección contra la violencia, que son relevantes para combatir el acoso escolar.

Dado que el acoso suele involucrar a menores, muchos países han establecido políticas y programas educativos destinados a prevenir y abordar el acoso escolar, especialmente en las escuelas. Estas iniciativas pueden incluir campañas de concientización, capacitación de docentes, el establecimiento de mecanismos de denuncia y la promoción de climas escolares positivos.

Puede encontrar más información en términos de políticas y leyes en los países socios a continuación:

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Croacia

En Croacia hay una serie de leyes, reglamentos, políticas, planes y otros que regulan el acoso en todas sus formas, así como la violencia cometida entre niños o sobre niños. Todas estas son medidas que intentan impactar en el acoso y la prevención del acoso, pero no existen leyes ni castigos concretos para este tipo de delitos. La Ley de tribunales de menores regula la participación de niños y menores (hasta 23 años) en los procedimientos judiciales en los casos en que hayan cometido un delito penal. (https://www.zakon.hr/z/180/Zakon-o-sudovima-za-mlade%C5%BE)

Además, existe un plan de acción para la prevención del acoso escolar (2020-2024): "La forma de violencia más extendida en las escuelas es la violencia entre compañeros, y cuando miramos lo que está pasando en nuestras escuelas, no podemos decir que está fuera de contexto en comparación con el período anterior o con otros países, pero lo cierto es que la situación es tal que requiere un enfoque integral que debe prever diversas medidas, metas y recursos financieros para lograr una escuela que tenga un índice de tolerancia cero para cualquier violencia y que luche con éxito contra cualquier forma de violencia." (Ministerio de Ciencia y Educación) - https://mzo.gov.hr/UserDocsImages//dokumenti/StrucnaTijela//Akcijski%20plan%20za%20prevenciju%20nasilja%20u%20skolama%20za%20razdoblje%20od%202020.%20do%202024.%20godine.pdf

España

El bullying en España se ha convertido en una de las prioridades a erradicar en las escuelas. Para ello, se han promulgado leyes que contribuyen a la erradicación del bullying. El primero de ellos es la Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de "Protección integral de la niñez y la adolescencia frente a la violencia". El aspecto relevante de esta ley para el proyecto es el Título III, Capítulo II (entorno familiar) y Capítulo III (entorno educativo).) (pág. 28 a 31) y Capítulo VIII (nuevas tecnologías)https://www.boe.es/buscar/pdf/2021/BOE-A-2021-9347-consolidado.pdf

En el ámbito penal, la intimidación puede constituir un delito, como lesiones (artículo 147), amenazas (artículo 169), coacción (artículo 172), injurias (artículo 205), calumnias (artículo 208), agresión sexual o abuso de menores. 16 años de edad (artículo 178 y 183.ter) y, en su caso, hasta homicidio (artículo 138 o 142). Todas estas conductas están tipificadas en el Código Penal.

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Otro aspecto a destacar es la creación de un Plan Estratégico Nacional de Convicción Escolar. Este plan nacional coordina a todos los ministerios involucrados y está en proceso de elaboración de protocolos oficiales de convivencia escolar, guías para padres o la creación de un Observatorio Estatal de Convivencia Escolar que coordine y ayude en la implementación de las medidas. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.lamoncloa.gob.es/consejodeministros/referencias/documents/2016/refc20160122e_1.pdf

A través de la acción civil se persigue la reparación del daño y la indemnización de los perjuicios causados. Esta responsabilidad civil puede ser causada por culpa o negligencia del docente, cuando los docentes responsables no adoptaron las medidas necesarias para evitar la situación de acoso; o también de los padres del menor acosador, reclamando daños y perjuicios por los actos ilícitos de sus hijos.https://www.boe.es/eli/es/lo/1995/11/23/10

Italia

No existe una ley específica sobre el acoso escolar en Italia. Como veremos, existe una ley sobre ciberacoso que muchas veces se aplica también al acoso en sí mismo. El delito de intimidación no está regulado por el derecho penal, pero el comportamiento asociado al mismo viola los principios fundamentales de la Constitución italiana y puede considerarse un delito penal. El Código Penal, en efecto, prevé la incriminación de determinadas conductas imputables a la intimidación, como los golpes (art. 581) o las lesiones, si dejan huellas-consecuencias más o menos graves (art. 582 y ss.); daños a la propiedad, daños (art. 635 Código Penal); insultos o difamaciones (arts. 594 y 595); amenazas (art. 612); burlas = (posible) acoso o perturbación de personas (art.).

Un niño menor de 14 años nunca es imputable penalmente. Sin embargo, si él o ella es reconocido como 'socialmente peligroso', se pueden prever medidas de seguridad. Además de eso, los padres, los maestros y la institución educativa pueden ser acusados por sus acciones.

Entre las edades de 14 y 18 años, el niño es responsable si se demuestra su capacidad.

Italia está trabajando principalmente en el lado de la prevención en las escuelas. El Ministerio de Educación italiano creó la plataforma Elisa para equipar a las escuelas con herramientas para trabajar en la lucha contra el acoso y el ciberacoso.

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Grecia

Grecia comenzó a formular políticas relevantes contra el bullying bastante tarde en comparación con otros países de la Unión Europea (UE). En 2012, el Ministerio de Educación y Asuntos Religiosos de Grecia creó el Observatorio para la Prevención de la Violencia Escolar y el Acoso para planificar y coordinar la estrategia de prevención contra el acoso escolar.

La legislación más reciente sobre bullying es la Ley 5029 “Convivimos en armonía – Rompemos el Silencio” y fue publicada el 10 de marzo de 2023. La legislación incluye ciertas definiciones del concepto y tipos de bullying, acciones y programas para la formación. de profesores, padres y alumnos sobre la identificación de incidentes de violencia doméstica y acoso, así como la descripción de una plataforma digital especial donde los alumnos y padres pueden denunciar incidentes de acoso.

https://www.cambridge.org/core/journals/bjpsych-international/article/

Chipre

En cuanto al marco legal sobre el bullying en Chipre, hasta hace poco tiempo no existía una legislación específica dirigida al bullying, sino que se abordaba como una forma de violencia psicológica y física. Sin embargo, debido al aumento de incidentes, el parlamento está considerando tratar el acoso escolar en todas sus formas, como un delito penal separado, que será castigado con hasta un año de prisión y/o una multa de hasta 2000 EUROS dependiendo de la gravedad del caso. Además, tales casos se dirigirán a los tribunales que se ocupen únicamente de incidentes que involucren a menores. Vale la pena señalar aquí que la edad mínima de responsabilidad penal en Chipre es de 14 años (Ley CY, 2022).

Además, diversas directrices nacionales, europeas e internacionales están relacionadas con la protección de niños y jóvenes contra el acoso escolar. Como parte de la sociedad chipriota, los menores están protegidos y sujetos a derechos constitucionales como el 'derecho a la vida y a la integridad física, a no ser tratado con dureza o de manera degradante, y el derecho a la libertad y seguridad personal' (CYLaw,2022). A nivel internacional y europeo, la Convención Internacional sobre los Derechos del Niño (UNCRC, 1989) y el Convenio Europeo de Derechos Humanos (ECHR) que prevén diversas medidas para salvaguardar los derechos y la protección de los niños y jóvenes de cualquier forma de abuso. y violencia

https://cyprus-mail.com/2022/05/11/house-seeking-to-criminalise-bullying/

http://www.cylaw.org/

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

1.3 Factores de riesgo

Objetivos de aprendizaje de la subunidad

- Cada padre será capaz de reconocer los factores de riesgo que facilitan la aparición de incidentes de acoso escolar
- Cada padre podrá reflexionar sobre cómo crear un entorno familiar que evite la aparición del bullying en sus hijos

¿Qué favorece la aparición del bullying en un niño?

Factores de riesgo para convertirse en acosador

Los datos internacionales muestran que, en general, el porcentaje promedio de acosadores es de alrededor del 30%. El género es un factor de riesgo considerable: la mayoría de los acosadores son hombres. Los hombres son más propensos a involucrarse en conductas de intimidación directa y las mujeres en intimidación indirecta, aunque el número de niñas que participan en conductas agresivas también está aumentando.

El perfil del acosador aparece como heterogéneo y multifacético.

Los acosadores a menudo se describen en la literatura de acuerdo con su comportamiento y perfil psicológico. Las investigaciones describen a los acosadores como niños impulsivos que tienden a reaccionar agresivamente cada vez que perciben ciertos comportamientos como ataques o faltas de respeto. Estos niños no toleran la frustración, son irritables, hiperactivos, difíciles de participar en actividades, poco cooperativos y desorganizados, y por lo tanto corren el riesgo de ser mal tolerados por los estudiantes y maestros. (Arcari 2019)

A veces, los acosadores pueden describirse como personas que tienen un déficit en las habilidades sociales, tienen baja autoestima y un estatus social bajo en el grupo de compañeros. Otras veces el bullying es visto como un comportamiento oportunista, que es funcional para perseguir ciertos propósitos en el grupo y obtener beneficios específicos. (Menesini 2017)

Por lo tanto, no todos los acosadores tienen habilidades sociales deficientes, pero también hay acosadores populares con habilidades cognitivas y sociales adecuadas, que utilizan para influir y manipular a otros. No siempre es fácil distinguir entre estos perfiles. (Arcari 2019)

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Además, la investigación destaca que el riesgo de participar en conductas de acoso escolar es mayor en aquellos niños que tienen malas relaciones con otros estudiantes y mal desempeño en la escuela. En estos casos las conductas agresivas pueden ser una forma de defensa o reacción ante una situación en la que los acosadores, en su papel de alumnos, se sienten débiles y en peligro. (Arcari 2019)

Factores de riesgo para convertirse en víctima

Con respecto a los factores de riesgo familiares, los acosadores tienden a percibir a sus padres como autoritarios, represivos y poco solidarios y reportan menos cohesión familiar que otros niños (Menesini 2017).

La investigación describe un perfil psicológico relativamente claro de las víctimas: los niños con dificultades sociales, problemas de externalización y bajos niveles de comportamiento pro-social tienen más probabilidades de ser victimizados. Un factor ambiental importante son las características de los amigos de las víctimas: cuanto más débiles/excluidos sean los amigos de las víctimas, menos protectores serán (Menesini 2017).

Otros factores de riesgo que emergen son la edad, la nacionalidad, el género, la orientación sexual y la discapacidad.

- **Edad**. Los preadolescentes son el grupo de mayor riesgo. La mayoría de las víctimas, en porcentaje variable según el país, tiene entre 11 y 14 años. A medida que aumenta la edad, se pasa del acoso físico a formas indirectas (Menesini 2017)
- **Nacionalidad**. La nacionalidad y el origen étnico son factores de riesgo importantes. En general, los niños extranjeros o no blancos tienen más probabilidades de ser acosados. Los hombres corren más riesgo que las mujeres: para todos los órdenes escolares, los hombres extranjeros, en comparación con sus pares, muestran una mayor desventaja que la que existe entre las niñas extranjeras y las locales. Esto es particularmente cierto en aquellos países que experimentan una mayor tasa de inmigración.
- **Género**. Las niñas tienen una mayor tasa de victimización que los niños, especialmente en el grupo de edad de 11 a 17 años. Sin embargo, es importante señalar que es más probable que los niños se vean involucrados en formas físicas de victimización, mientras que la intimidación entre las niñas es más probable que tome la forma de ataques relacionales o verbales. (Menesini 2017)
- **Orientación sexual.** Los datos sobre el acoso homofóbico son muy escasos pero preocupantes. En Italia, por ejemplo, una investigación realizada en 2013 en 25 escuelas secundarias de la provincia

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

de Roma mostró que el 35% de los niños y niñas con orientación no heterosexual experimentaron acoso homofóbico. El 8% de todos los estudiantes ha experimentado acoso homofóbico al menos una vez, independientemente de su orientación sexual.

- **Discapacidad**. Los resultados de investigaciones internacionales muestran que las personas con discapacidad, incluso las más leves, tienen 4 veces más probabilidades de sufrir acoso escolar (Menesini 2017). En general, los niños considerados de alguna manera más débiles son víctimas privilegiadas, porque tienen menos oportunidades de defenderse.

El contexto y el grupo de clase pueden influir mucho en la aparición o no del acoso escolar. Los estudios muestran que la dinámica de grupo y las características de los docentes son más relevantes que el tamaño de la clase o factores demográficos como la proporción de hombres o la proporción de estudiantes extranjeros. Como también surgió de la investigación de campo de este proyecto, tener un grupo fuerte de amigos es una forma importante de protección. Pueden intervenir defendiendo a la víctima, o incluso prevenir el bullying con su propia existencia.

Geográfica y socialmente hablando, el bullying es más común en las ciudades medianas y grandes, y entre los niños que viven en barrios desfavorecidos. Este aspecto pone de manifiesto la marginación social que provoca el bullying: se dirige con mayor frecuencia a los menos incluidos, creando un clima de aislamiento a su alrededor. Un aislamiento que exacerba una desventaja preexistente. (Openpolis 2021)

Entre los factores protectores del bullying y el ciberbullying, UNICEF insiste en el papel de los padres y la familia. En particular, es importante:

- Promover modelos de crianza positivos y basados en la confrontación
- Mantener una comunicación empática abierta.
- Participar activamente en el entorno en línea de sus hijos.
- Adoptar estrategias de monitoreo y reglas sobre los tiempos adecuados de uso de la tecnología
- Enseñar a los niños el uso responsable de los nuevos medios

El apoyo social familiar, la calidez de los padres y la comunicación abierta con los hijos representan algunos de los principales factores de protección que también pueden moderar los efectos negativos de ser víctima.

Es importante enfatizar que los factores de riesgo que analizaremos son tendencias estadísticas, pero el bullying puede ocurrir en cualquier lugar ya cualquier persona. Los que enumeramos son, por lo tanto, indicadores más frecuentes, pero no necesariamente exhaustivos.

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

1.4 Impacto sobre los niños

Objetivos de aprendizaje de la subunidad

- Todos los padres sabrán a qué señales prestar atención cuando su hijo sea víctima de bullying (acoso escolar).
- Cada padre será consciente de los riesgos a largo plazo del acaso, tanto para los acosadores como para las víctimas.

Contenido de la subunidad

Esta última sección está dedicada al impacto del acoso en los niños. En primer lugar, se hará hincapié en los indicios que pueden mostrar los niños implicados en el acoso. Se trata de proporcionar a los interesados las herramientas necesarias para reconocerlos, de modo que puedan intervenir lo más rápidamente posible. En segundo lugar, se destacarán las consecuencias a largo plazo del acoso, es decir, la angustia que puede causar incluso en la edad adulta, tanto para la víctima como para el agresor.

El *bullying* tiene consecuencias físicas, psicológicas y relacionales tanto para los acosadores como para las víctimas, y también puede tener un impacto negativo en los observadores. En esta unidad de aprendizaje trataremos de comprender a qué indicios debemos prestar atención cuando nuestro hijo esté implicado en acoso escolar, ya sea como víctima o como agresor. Una vez más, es importante subrayar que las señales son indicativas.

A continuación, repasaremos los riesgos a largo plazo del acoso escolar, riesgos que a menudo se desconocen o subestiman y de los que, por tanto, es importante tomar conciencia.

Indicios de *bullying*

Con respecto a las víctimas, los padres deben prestar atención a los siguientes aspectos:

- Un rechazo drástico del entorno escolar: parece tener miedo de ir al colegio e inventa excusas para no ir a clase.
- Dificultades repentinas en el rendimiento: ha perdido el interés por el trabajo escolar, de repente empieza a sacar malas notas
- Una mayor situación solitaria: la víctima tiene pocos amigos o ninguno.

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

- Cambios repentinos de humor: se muestra triste o malhumorado; sufre una disminución de la autoestima; tiene crisis de ansiedad.
- Somatización física: puede experimentar palpitaciones, dolor abdominal, estreñimiento o incluso diarrea.
- Peor estado de salud: trastornos del sueño, pérdida del apetito.

También existen indicios que pueden ayudar a entender si el niño es un acosador, aunque son más difíciles de detectar. En concreto:

- Suele tener un comportamiento agresivo, incluso hacia los adultos.
- A menudo manifiesta la necesidad de controlar y dominar a los demás y la situación.
- A menudo pone a prueba los límites y rompe las normas.
- Muestra poca compasión hacia las víctimas de acoso.
- Los chicos suelen ser físicamente más fuertes que sus compañeros.
- Las chicas acosadoras son extremadamente competitivas y tienden a ser muy dramáticas.

Estos indicios son característicos y pueden coexistir. En términos generales, es importante que los padres observen si hay pautas o cambios repentinos en el comportamiento de sus hijos. Si le preocupa el comportamiento de su hijo, siempre vale la pena buscar asesoramiento profesional.

Consecuencias a largo plazo

A largo plazo, los niños que han sufrido acoso tienen más riesgo de estar expuestos en la edad adulta al tabaquismo, las enfermedades psiquiátricas, los estados inflamatorios crónicos y la ansiedad. En el trabajo tienen más probabilidades de tener salarios bajos y bajo rendimiento. Por último, a nivel relacional tienen mayores riesgos de sufrir soledad y tener pocas relaciones. (Menesini 2017).

Los acosadores también pueden sufrir consecuencias psicológicas importantes, que pueden afectar a una serie de ámbitos incluso en la vida adulta, como la salud física, los comportamientos de riesgo o ilegales, el éxito académico y/o profesional y las relaciones sociales. Investigaciones internacionales muestran que los implicados como acosadores tienen una mayor probabilidad de desarrollar trastornos psiquiátricos, trastornos de conducta, conductas de riesgo, abuso de sustancias, propensión a acciones ilegales, malestar físico, mayores fracasos escolares y profesionales con respecto a dinámicas de poder (Menesini 2017).

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Recursos sugeridos

COSA È IL BULLISMO? VÍDEO EN ITALIANO https://www.forum-p.it/it/cosa-e-il-bullismo--1-1975.html

¿QUÉ ES BULLYING? VÍDEO EN INGLÉS HTTPS://ANTI-BULLYINGALLIANCE.ORG.UK/TOOLS-INFORMATION/ALL-ABOUT-BULLYING/UNDERSTANDING-BULLYING

SITIOS WEB CON OTROS RECURSOS PARA LOS PADRES: https://www.stompoutbullying.org/parents-page

SITIO WEB CON UNA LISTA DE LIBROS QUE LOS PADRES PUEDEN LEER CON SUS HIJOS PARA HABLAR DEL ACOSO ESCOLAR: https://www.weareteachers.com/14-must-read-anti-bullying-books-for-kids/

SITIO WEB CON UNA LISTA DE PELÍCULAS SOBRE EL ACOSO ESCOLAR, PARA DIFERENTES GRUPOS DE EDAD: https://www.menshealth.com/entertainment/g36448623/movies-about-bullying/

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Bibliografía

Arcari A., Provantini K. (2019). Bullismo. Milán: Editrice Bibliografica.

Hong, J. y Espelage, D. (2012). Una revisión de la investigación sobre el acoso y la victimización entre compañeros en la escuela: un análisis del sistema ecológico. Agresión y comportamiento violento, 17(4), 311-322. doi: 10.1016/j.avb.2012.03.003

Fanti, K., & Henrich, C. (2014). Effects of Self-Esteem and Narcissism on Bullying and Victimization During Early Adolescence. The Journal Of Early Adolescence, 35(1), 5-29. doi: 10.1177/0272431613519498

Fondazione Veronesi (2014). Le gravi conseguenze sulla salute della vittima di bullismo. https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/pediatria/le-gravi-conseguenze-sulla-salute-della-vittima-di-bullismo

Menesini E., Nocentini Annalaura, Palladino Benedetta (2017), Prevenire e contrastare il bullismo e il cyberbullismo. Bologna: Il Mulino.

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (2017). Fact sheet The Consequences of Bullying. Stopbullying.gov, 1-2.https://www.stopbullying.gov/sites/default/files/2017-10/consequences-of-bullying-fact-sheet.pdf

Olweus D. (2016), 'Acoso escolar: hechos básicos, intervención y efectos a largo plazo', presentación de conferencia https://cyfs.unl.edu/cyfsprojects/videoPPT/4be692cfe65fcc54603331b9a484208c/160613-BPC-Olweus.pdf

Openpolis, 2021, Giovani a rischio. Cuanto sono frecuentes bullismo e cyberbullismo.https://www.openpolis.it/esercizi/quanto-sono-frequenti-bullismo-e-cyberbullismo/

Rigby, K. (2003). Consequences of Bullying in Schools. The Canadian Journal Of Psychiatry, 48(9), 583-590. doi: 10.1177/070674370304800904

Tierra de hombres (2022). Osservatorio indifesa: 1 adolescente su 2 è vittima di bullismo e il web fa semper più paura.https://terredeshommes.it/comunicati/osservatorio-indifesa-1-adolescente-2-vittima-bullismo/

Wolke, D., & Lereya, S. (2015). Long-term effects of bullying. Archives Of Disease In Childhood, 100(9), 879-885. doi: 10.1136/archdischild-2014-306667

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

2. Cyberbullying

Creado por: Emphasys CENTRE

En un mundo moderno y digitalizado, el internet ofrece numerosas oportunidades y formas de mantenerse en contacto. Sin embargo, estas herramientas también pueden tener fines dañinos. Esta unidad tiene como objetivo ofrecer una visión general del fenómeno del ciberacoso y sensibilizar a los integrantes para que estén mejor preparados a la hora de proteger a sus hijos de este tipo de amenazas.

Objetivos de aprendizaje

- Ser capaz de identificar las diferencias entre cyberbullying y bullying.
- Entender las teorías y conceptos principales que rodean el ciberbullying.
- Conocer el marco legal y los retos relacionados con el ciberbullying.
- Ser capaz de definir las diversas formas de ciberbullying y su impacto en la salud y el bienestar de los niños.

Introducción al *Cyberbullying*

Cyberbullying se refiere al acoso que tiene lugar a través de herramientas de comunicación digital (es decir, ordenadores portátiles, teléfonos inteligentes) con la intención de causar daño a otra persona haciéndola sentir enfadada, triste o asustada (Hinduja y Patchin, 2009). El ciberacoso puede tener lugar en redes sociales, chats, juegos en línea, etc.

Cyberbullying es un tipo de acoso, y a pesar de que comparten similitudes como la de tener intención de causar daño, también presentan algunas diferencias como se puede ver a continuación:

Bullying	*Cyberbullying*
Abuso de la persona de manera verbal, emocional y física.	Abuso de la persona de manera verbal y emocional.

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Cara a cara en la escuela u otros lugares públicos.	El abuso tiene lugar en cualquier momento y lugar.
Audiencia reducida.	Audiencia amplia y sucede de manera rápida.
El acoso finaliza cuando el agresor no está presente.	Mayor alcance e impacto más dañino.
Se conoce la identidad del agresor en la mayoría de los casos.	El agresor puede ser anónimo.

1Tabla 1: Bullying vs Cyberbullying – Diferencias

Sin embargo, algunos grupos de personas corren mayor riesgo.

- Los niños entre los **13 y 15 años** corren mayor riesgo de sufrir cyberbullying (Comisión Europea del 2016).
- Las chicas tienen más probabilidades que los chicos de ser víctimas de ciberacoso (Comisión Europea, 2016).
- Los estudiantes extranjeros corren un riesgo mayor que sus homólogos locales (UNESCO, 2018).
- Los adolescentes LGBT tienen más probabilidades de sufrir acoso que los heterosexuales (GLSEN, 2015).

Análisis Teórico del Cyberbullying

Rutina – Actividad - Teórica (RAT)

Cohen y Felson (1976) sostienen que el delito/comportamiento antisocial se produce cuando a) un delincuente agresor busca poder o dominación, b) cuando hay una falta de protección apta y c) cuando existe la oportunidad de converger con un objetivo adecuado (anonimato en línea, medios sociales, acceso a la información, etc.). Según esta teoría, la comunicación online favorece todos estos factores que hacen del ciberbullying un problema de primer orden de las nuevas generaciones.

Teoría del proceso grupal

Salmivalli et.al, (1996) investigaron el bullying como fenómeno social y comportamiento de grupo. En lugar de la visión tradicional del bullying en la que hay una "víctima" y un "acosador", la realidad es mucho

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

más complicada e implica múltiples papeles, que cambian continuamente de un minuto a otro. En concreto, son cinco los roles en una situación de ciberbullying:

1. Acosador: agresor que inicia el acoso.
2. Ayudante: participa activamente en el acoso, pero no lo dirige.
3. Víctima: la que recibe el acoso.
4. Defensor: defiende al acosado. Puede que hable con una tercera persona al respecto,
5. Ajeno: ignora o no ve el acoso y no quiere implicarse.

Teoría del Estilo Parental

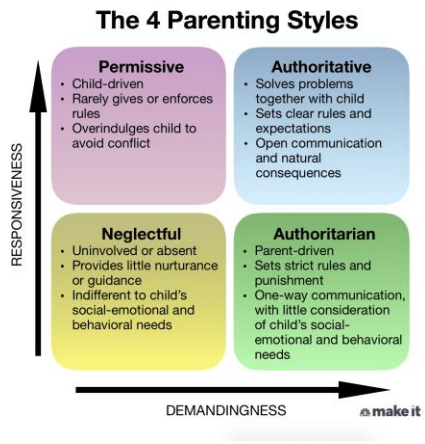

Gráfico 2: Los cuatro estilos parentales de la teoría de Baumrind y sus características

Según la teoría de los estilos parentales de Baumrind, estos pueden variar en función de dos dimensiones específicas: la receptividad de los padres, que se refiere al grado de atención y apoyo que prestan a las necesidades de sus hijos, y la exigencia de los padres, que se refiere al grado de control que ejercen sobre su comportamiento (para más información, véase la figura 2) (Baumrind, 1991).

Un gran número de estudios han estudiado la relación entre los estilos parentales y el *cyberbullying* y han descubierto que la forma en que un padre interactúa con su hijo influye en la forma en que el niño interactúa con los demás. Por ejemplo, si los padres se relacionan con sus hijos de forma agresiva e indiferente, sus hijos se comportarán de forma similar con los demás. Esto tiene un impacto negativo en la socialización del niño y, como resultado, es más probable que se convierta en un agresor/acosador cibernético (Pontzer, 2010).

Además, otras razones para la aparición de *cyberbullying* son:

- Narcisismo, bajo nivel de empatía (Skilbred et.al, 2020)
- Soledad y aislamiento (McLoughlin y Hermens, 2018)
- Víctimas de bullying (Slonje et.al, 2013)
- Resultado de un conflicto o una ruptura (Konig et.al, 2010)
- Aburrimiento (Varjas et.al, 2010)

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

El Cyberbullying y la Ley

En lo que respecta a la Unión Europea, la Estrategia sobre los Derechos de la Infancia (UE) se adoptó en marzo de 2021 y tiene como objetivo proteger y promover los derechos de los niños y construir la mejor vida posible para ellos en la UE y en todo el mundo. Los principales temas a tratar son: a. Proteger a los niños de la violencia, b. Garantizar el derecho de los niños a una justicia adaptada a ellos, c. Proporcionar herramientas para que los niños naveguen con seguridad en el mundo digital, d. Garantizar los derechos de los niños en todo el mundo, e. Permitir que los niños participen activamente en la vida cívica y democrática.

Existe una aparente falta de progreso en la lucha y legislación contra el *cyberbullying* debido a que todavía no hay consenso sobre una definición clara y viable de éste en un contexto académico o penal (Hinduja & Patchin, 2008). Por lo tanto, a falta de un delito penal específico para el *cyberbullying* en todos los Estados miembros de la UE, si se trata de un caso grave, se abordará en el marco jurídico de otros delitos como:

- Violencia
- Delitos por antidiscriminación/odio
- Pornografía/Porno por venganza
- Otros delitos informáticos

Tipos y formas de *Cyberbullying*

1. Cyberstalking

Esta forma de cyberbullying puede llegar hasta el punto de que el agresor amenace físicamente el bienestar o la seguridad de la persona. Los adultos que utilizan Internet para contactar e intentar reunirse con jóvenes con fines sexuales se denomina cyberstalking.

Cyberstalking Example

2. Acoso

El acoso es una forma constante, continuada, y premeditada de *cyberbullying* que consiste en enviar a un joven mensajes de texto abusivos o amenazadores, normalmente crueles o malintencionados.

Harassment Example

3. Denigración

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

La denigración es el acto de enviar o publicar información despectiva sobre otra persona online con el fin de dañar su reputación o su amistad con otras personas. Puede incluir material publicado en las redes como fotos, capturas de pantalla o vídeos.

Denigration Example

4. Suplantación de identidad *(Catfishing)*

La suplantación de identidad se produce cuando otra persona roba la propia identidad online, normalmente fotos e información identificativa, y recrea perfiles de redes sociales (personas) con fines engañosos.

Impersonation Example

5. Outing

El outing es un intento intencionado de avergonzar o humillar públicamente a un menor colgando en Internet información sensible, privada o molesta sin su consentimiento.

Outing Example

6. Engaño o fraude

El engaño consiste en ganarse la confianza de un niño para que revele secretos o información embarazosa, que luego el ciberacosador comparte públicamente en Internet.

Trickery Example

7. Exclusión o marginación

El acto premeditado de dejar fuera a alguien se denomina exclusión o marginación y puede ocurrir de varias maneras, como, por ejemplo: un niño puede ser excluido de las actividades online de sus amigos (juegos, chats de grupo, páginas web), los amigos de un niño pueden mantener conversaciones online y etiquetar a otros amigos, dejando de lado a algunos integrantes del grupo, un niño que no utiliza redes sociales o no tiene un smartphone es excluido a propósito de las conversaciones a través de esos medios.

Exclusion Example

Los efectos del *Cyberbullying*

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

El c*yberbullying* puede afectar negativamente al estado físico, mental y emocional de una persona, al igual que a su comportamiento. A continuación, se pueden observar los efectos del cyberbullying, organizados por grupos: salud física, salud mental y comportamiento.

Impacto sobre las víctimas - efectos en la salud física

Los sentimientos de agobio y estrés pueden manifestarse físicamente en forma de (Nixon, 2014; Karanikola et.al, 2018):

- Problemas gastrointestinales: malestar estomacal, dolor abdominal, úlceras de estómago (Nixon, 2014).
- Trastornos de la alimentación: cambios en los hábitos alimenticios, saltarse comidas (Marco, 2018).
- Alteraciones del sueño: insomnio, pesadillas (Nixon, 2014).
- Autolesiones: cortarse o quemarse a uno mismo (Karanikola et.al, 2018).

Impacto sobre las víctimas - efectos en la salud emocional

- Humillación - sentimientos de vergüenza y agobio
- Aislamiento: el cyberbullying puede hacer que los niños se sientan excluidos o condenados al ostracismo.
- Impotencia e inseguridad: especialmente cuando el acoso es anónimo.
- Depresión y ansiedad: el 41% de las personas que sufrieron ciberacoso desarrollaron ansiedad social y el 37% depresión.

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Impacto sobre las víctimas - efectos en el comportamiento

- Faltar a clase: es uno de los cambios de comportamiento más comunes de las víctimas para evitar ir a la escuela.
- Cuestiones académicas: perder el interés por la escuela y la educación
- Dejar de utilizar dispositivos electrónicos de forma inesperada
- Consumo de drogas y alcohol: 2,5 veces más probabilidades de participar en borracheras.

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Recursos adicionales

WHAT KIDS WANT PARENTS TO KNOW ABOUT CYBERBULLYING

ONLINE SAFETY AND CYBERBULLYING AWARENESS FOR PARENTS AND CARE GIVERS

PARENT GUIDE TO CYBERBULLYING AND CYBER-THREATS

CYBERBULLYING

CYBERBULLYING THEORIES AND CONCEPTS

WHY DO PEOPLE CYBERBULLY?

EXAMPLE OF A RESTORATIVE JUSTICE

RESPONSIBLE USE OF TECHNOLOGY FOR KIDS

CYBER BULLYING – PROTECT YOUR SELF

TOP 10 FORMS OF CYBERBULLYING

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Bibliografía

10 FORMS OF CYBERBULLYING (NO DATE) KIDS SAFETY. AVAILABLE AT: HTTPS://KIDS.KASPERSKY.COM/10-FORMS-OF-CYBERBULLYING/ (ACCESSED: FEBRUARY 13, 2023).

AUTHOR LINKS OPEN OVERLAY PANELP.M MARKEY ET AL. (2000) BYSTANDER INTERVENTION IN COMPUTER-MEDIATED COMMUNICATION, COMPUTERS IN HUMAN BEHAVIOR. PERGAMON. AVAILABLE AT: HTTPS://WWW.SCIENCEDIRECT.COM/SCIENCE/ARTICLE/PII/S0747563299000564 (ACCESSED: FEBRUARY 13, 2023).

BARLETT, C.P. ET AL. (2021) "THEORETICALLY PREDICTING CYBERBULLYING PERPETRATION IN YOUTH WITH THE BGCM: UNIQUE CHALLENGES AND PROMISING RESEARCH OPPORTUNITIES," FRONTIERS IN PSYCHOLOGY, 12. AVAILABLE AT: HTTPS://DOI.ORG/10.3389/FPSYG.2021.708277

BULLYING AS A GROUP PROCESS: PARTICIPANT ROLES AND THEIR RELATIONS TO ... (NO DATE). AVAILABLE AT: HTTPS://ONLINELIBRARY.WILEY.COM/DOI/10.1002/%28SICI%291098-2337%281996%2922%3A1%3C1%3A%3AAID-AB1%3E3.0.CO%3B2-T (ACCESSED: FEBRUARY 13, 2023).

CIUK, T. ET AL. (2019) "HIGH-TEMPERATURE HALL EFFECT SENSOR BASED ON EPITAXIAL GRAPHENE ON HIGH-PURITY SEMI INSULATING 4H-SIC," IEEE TRANSACTIONS ON ELECTRON DEVICES, 66(7), PP. 3134–3138. AVAILABLE AT: HTTPS://DOI.ORG/10.1109/TED.2019.2915632

COHEN, L.E. AND FELSON, M. (1979) "SOCIAL CHANGE AND CRIME RATE TRENDS: A ROUTINE ACTIVITY APPROACH," AMERICAN SOCIOLOGICAL REVIEW, 44(4), P. 588. AVAILABLE AT: HTTPS://DOI.ORG/10.2307/2094589

HINDUJA, S. AND PATCHIN, J.W. (2010) "BULLYING, CYBERBULLYING, AND SUICIDE," ARCHIVES OF SUICIDE RESEARCH, 14(3), PP. 206–221. AVAILABLE AT: HTTPS://DOI.ORG/10.1080/13811118.2010.494133

KARANIKOLA, M.N. ET AL. (2018) "THE ASSOCIATION BETWEEN DELIBERATE SELF-HARM AND SCHOOL BULLYING VICTIMIZATION AND THE MEDIATING EFFECT OF DEPRESSIVE SYMPTOMS AND SELF-STIGMA: A SYSTEMATIC REVIEW," BIOMED RESEARCH INTERNATIONAL, 2018, PP. 1–36. AVAILABLE AT: HTTPS://DOI.ORG/10.1155/2018/4745791

MARCO, J. H., ET AL., (2018). ''IS CYBERVICTIMIZATION ASSOCIATED WITH BODY DISSATISFACTION, DEPRESSION, AND EATING DISORDER PSYCHOPATHOLOGY?'' CYBERPSYCHOLOGY, BEHAVIOR AND SOCIAL NETWORKING, 21(10), 611–617. HTTPS://DOI.ORG/10.1089/CYBER.2018.0217

MCLOUGHLIN L AND HERMENS D (2018) CYBERBULLYING AND SOCIAL CONNECTEDNESS. FRONT. YOUNG MINDS. 6:54. DOI: 10.3389/FRYM.2018.

NIXON, C. L. (2014). CURRENT PERSPECTIVES—THE IMPACT OF CYBERBULLYING ON ADOLESCENT HEALTH. MEDICINE AND THERAPEUTICS, 5, 143-158. HTTPS://DOI.ORG/10.2147/AHMT.S36456

PETER, ET AL., (2008). ''CYBERBULLYING: ITS NATURE AND IMPACT IN SECONDARY SCHOOL PUPILS'', 49(4) HTTPS://DOI.ORG/10.1111/J.1469-7610.2007.01846.X

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

PONTZER, D. (2009) "A THEORETICAL TEST OF BULLYING BEHAVIOR: PARENTING, PERSONALITY, AND THE BULLY/VICTIM RELATIONSHIP," JOURNAL OF FAMILY VIOLENCE, 25(3), PP. 259–273. AVAILABLE AT: HTTPS://DOI.ORG/10.1007/S10896-009-9289-5

SKILBRED-FJELD, S., REME, S.E. AND MOSSIGE, S. (2020) "CYBERBULLYING INVOLVEMENT AND MENTAL HEALTH PROBLEMS AMONG LATE ADOLESCENTS," CYBERPSYCHOLOGY: JOURNAL OF PSYCHOSOCIAL RESEARCH ON CYBERSPACE, 14(1). AVAILABLE AT: HTTPS://DOI.ORG/10.5817/CP2020-1-5

SLONJE, R., SMITH, P.K. AND FRISÉN, A. (2013) "THE NATURE OF CYBERBULLYING, AND STRATEGIES FOR PREVENTION," COMPUTERS IN HUMAN BEHAVIOR, 29(1), PP. 26–32. AVAILABLE AT: HTTPS://DOI.ORG/10.1016/J.CHB.2012.05.024

SLONJE, R.O.B.E.R.T. AND SMITH, P.E.T.E.R.K. (2008) "CYBERBULLYING: ANOTHER MAIN TYPE OF BULLYING?" SCANDINAVIAN JOURNAL OF PSYCHOLOGY, 49(2), PP. 147–154. AVAILABLE AT: HTTPS://DOI.ORG/10.1111/J.1467-9450.2007.00611.X.

VARJAS, K., ET AL., (2010). ''HIGH SCHOOL STUDENTS' PERCEPTIONS OF MOTIVATIONS FOR CYBERBULLYING: AN EXPLORATORY STUDY''. WESTERN JOURNAL OF EMERGENCY MEDICINE, 11(3), P.269.

WANG, J., IANNOTTI, R.J. AND NANSEL, T.R. (2009) "SCHOOL BULLYING AMONG ADOLESCENTS IN THE UNITED STATES: PHYSICAL, VERBAL, RELATIONAL, AND CYBER," JOURNAL OF ADOLESCENT HEALTH, 45(4), PP. 368–375. AVAILABLE AT: HTTPS://DOI.ORG/10.1016/J.JADOHEALTH.2009.03.021

YBARRA, M.L. AND MITCHELL, K.J. (2004) "YOUTH ENGAGING IN ONLINE HARASSMENT: ASSOCIATIONS WITH CAREGIVER–CHILD RELATIONSHIPS, INTERNET USE, AND PERSONAL CHARACTERISTICS ☆," JOURNAL OF ADOLESCENCE, 27(3), PP. 319–336. AVAILABLE AT: HTTPS://DOI.ORG/10.1016/J.ADOLESCENCE.2004.03.007

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

3. PREVENCIÓN DE CASOS DE BULLYING

Creado por:

Competencias mediáticas para padres: riesgos online y datos personales.

Objetivos de aprendizaje de la subunidad.

- Un mejor conocimiento de los artículos GDPR que protegen los datos personales y la huella digital de los niños.
- Desarrollar una actitud positiva en la comunicación con los menores sobre su actividad digital.
- Ser capaz de utilizar herramientas y medidas online preventivas para una mayor seguridad de los niños.

Introducción sobre datos personales, GDPR, riesgos online y huella digital.

Siguiendo la definición proporcionada por el Reglamento General de Protección de Datos (RGPD) de la UE del Parlamento Europeo y del Consejo de 27 de abril de 2016, tal y como establece el artículo 4, los datos personales pueden ser "un nombre, un número de identificación, datos de localización, un identificador online a uno o varios elementos específicos de la identidad física, fisiológica, genética, psíquica, económica, cultural o social de dicha persona física." 1 En primer lugar, los padres deben reconocer que para proteger a sus hijos menores de edad que utilizan Internet, necesitan conocer la legislación (GDPR) que cuenta con medidas específicas para detener o mitigar lo que las empresas hacen para que sus servicios sean utilizados por niños, siempre que esos servicios estén dirigidos a ellos. De hecho, el artículo 38 de la misma legislación establece: "Los niños merecen una protección específica en lo que respecta a

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

sus datos personales, ya que pueden ser menos conscientes de los riesgos, consecuencias y garantías correspondientes, así como de sus derechos en relación con el tratamiento de datos personales." 2 Entre las protecciones específicas, se contempla el control parental sobre la actividad online de los menores. Además, el artículo 12 establece que el responsable del tratamiento de los medios de comunicación debe proporcionar una comunicación transparente y un lenguaje sencillo al informar al menor sobre la recogida de datos personales en el marco de los servicios preventivos o de asesoramiento prestados directamente a los menores.

Pero ¿de qué riesgos online deben defender exactamente los padres a sus hijos? La violación de su huella digital viene determinada por los rastros que deja cualquier actividad digital, ya sea de forma activa o pasiva, mediante la explotación de los datos personales de alguien. De hecho, los riesgos más comunes a los que están expuestos los niños a través de su actividad digital diaria son:

- Difamación e invasión de su intimidad
- Violación del consentimiento para compartir datos personales
- Fraude, usurpación de identidad
- Ciberacoso
- Exposición de los niños a contenidos inapropiados
- Poner en peligro el sentido de autonomía del niño
- Problemas de desarrollo en los niños cuyo consentimiento ha sido violado
- Futura discriminación en el colegio, la universidad o el lugar de trabajo.

Dado que estas acciones están consideradas como crímenes a través de dispositivos digitales, los mismos tienen el poder de invalidar la huella digital. Es importante ser consciente de que el GDPR puede impedir el uso ilegal de la información sensible abusada de un individuo, a pesar de la edad. Este "derecho al olvido", defendido por el artículo 17, permite a las víctimas de cyberbullying eliminar los datos procesados indebidamente.

Una vez aclarado que el GDPR tiene una parte especial dedicada a la protección de la privacidad online de los niños, y reconocido que los ciberdelitos detectados pueden ser denunciados al Centro Europeo de Ciberdelincuencia de Europol (EC3), aquí van algunos consejos prácticos para que los padres trabajen para garantizar la protección de la huella digital de sus hijos:

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Prevención online de situaciones de acoso escolar

La rápida propagación de la pandemia de COVID-19 obligó a las escuelas a adoptar un enfoque de aprendizaje online. Esta situación puso de manifiesto una serie de preocupaciones sobre el uso extendido de las tecnologías por parte de los niños, que pasaban horas detrás de las pantallas de los dispositivos digitales, no siempre suficientemente supervisados por padres y tutores. Ante el dramático aumento de los ciberdelitos en 2020, han surgido varios programas preventivos en el entorno escolar principalmente, pero la prevención basada en los padres tiene un papel más clave en el comportamiento del niño y en su desarrollo cognitivo y relacional, con efectos a largo plazo. En concreto, los padres y tutores pueden prevenir situaciones de acoso online mediante unos sencillos hábitos que pueden mejorar la salud digital de los niños:

- Pida a sus hijos que hablen libremente de su actividad en Internet, ya sea por motivos escolares o de ocio. Una comunicación positiva genera confianza y seguridad para sus hijos.
- Explique a sus hijos que existen algunas amenazas en el entorno digital y que siempre pueden recurrir a usted en caso de que compartan con ellos algún contenido perturbador o algún comentario de sus compañeros.
- Cree el hábito de utilizar conjuntamente los dispositivos digitales en casa, de modo que tenga su actividad online bajo control y también establezca un sentimiento de confianza en sus hijos, en lugar de miedo a ser controlados.
- Intenta establecer algunas limitaciones lógicas en el uso de los dispositivos digitales, asegurándote de que tú, como padre, das un buen ejemplo.
- Asegúrese de que sus hijos se interesan por algo más que jugar y buscar información para sus deberes, para que tengan experiencias más educativas, sociales y entretenidas.
- Haga que sus hijos se sientan responsables de su actividad en Internet. Dígales que estar detrás de una pantalla no les salva de afrontar las consecuencias del comentario que compartan sobre un compañero.
- Explique a sus hijos que cada imagen, mensaje y vídeo que envíen puede ser reenviado y manipulado con graves consecuencias sobre su reputación en el momento presente, así como en el futuro.

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

- Transmita a sus hijos la idea de que convertirse en viral no es el objetivo de estar en Internet. Diles que no deben cambiar lo que son por un puñado de likes o seguidores en sus redes sociales.
- Aconseja a tus hijos que sean respetuosos y piensen en lo que comparten, incluso fomentando la comprobación de los hechos para evitar noticias falsas, y en el contenido que crean (normas de netiqueta).
- Proponles que echen un vistazo a la configuración que tienen en las redes sociales sobre su privacidad y ayúdales a entender lo que han acordado o desacordado al respecto;
- Haz que tus hijos se acostumbren a cambiar sus contraseñas utilizando caracteres, números, símbolos y letras mayúsculas y minúsculas.
- Anime a sus hijos a desarrollar la empatía digital, levantándose cuando un compañero haya sido insultado, para denunciar el comportamiento inadecuado.

Alfabetización mediática para mejorar las habilidades parentales

Aparte de los consejos anteriores para una comunicación positiva sobre la experiencia online de los niños, que es esencial para no acabar demonizando algo que es el futuro de la vida de todos, los padres y tutores pueden prevenir activamente situaciones de acoso online y conductas inseguras llevando a cabo una serie de acciones que pueden proteger la huella digital, los datos personales y las cuentas, así como los dispositivos utilizados. Empezando por la seguridad online, como padres y tutores, deberían:

- Proteja su cuenta con un cambio frecuente de contraseñas.
- Proteja sus dispositivos con el uso de software antimalware y antivirus (por ejemplo, macafee, avast, etc.).
- Acostúmbrese a hacer con frecuencia copias de seguridad de sus archivos, así como a actualizar regularmente el sistema operativo (microsoft, mac, android, ios, etc.).
- Aconseje a sus hijos que no faciliten información privada en internet, así como que no abran archivos de direcciones o cuentas desconocidas.
- Instale bloqueadores de publicidad (adblock plus, ublock, adfender, etc.), y desactive las ventanas emergentes del navegador en uso.

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

- Recuerde hacer clic en "olvidar red" cuando utilice una wi-fi pública, y enseñe a sus hijos a hacer lo mismo.
- Compruebe las políticas de privacidad que está aceptando al acceder a un determinado servicio. Cree el hábito en sus hijos de preguntarle siempre que tengan que hacer lo mismo, explicándoles que lo que aceptan compartir hoy puede tener efectos mañana.
- Bloquee las pantallas de sus dispositivos y utilice un protector de privacidad para evitar que otras personas lean sus mensajes y otra información cuando se encuentre en lugares públicos concurridos.
- Cambie de vez en cuando de motor de búsqueda para evitar la recopilación indebida de datos y preferencias, y gestione las cookies de forma segura.
- Conozca la funcionalidad de las redes sociales, por usted y por el bien de sus hijos. Cuando utilices cuentas, asegúrate de evitar compartir datos personales relevantes con cuentas desconocidas, y enseña a tus hijos a actuar de la misma manera, y a informarte de tales incidentes.
- Adquiera la costumbre de utilizar la navegación en incógnito, y evita geolocalizar tus contenidos compartidos en redes sociales, para reducir tu huella digital;
- Borre su historial de navegación y búsqueda de sus dispositivos digitales, y de los utilizados por sus hijos.
- Aconseje a tus hijos que extremen la precaución cuando envíen y reciban contenidos audiovisuales a través de mensajes que desaparecen. El grado de seguridad es mayor, pero aún podrían verse envueltos en situaciones amenazadoras.
- Sea el primero en denunciar ante las autoridades responsables (europol, policía, etc.) Los sitios web o cuentas que muestren conductas indebidas y contenidos violentos.
- Compruebe los permisos concedidos para el uso de los dispositivos del internet de las cosas suyos y de sus hijos (por ejemplo, los relojes inteligentes). Algunos de ellos recogen información muy personal, como datos biométricos.

Como las herramientas específicamente creadas para el control parental sobre la actividad online de los niños, los padres y tutores deben elegir entre aquellas aplicaciones que les permitan gestionar las opciones sobre:

- Limitaciones de tiempo de pantalla.
- Contenidos apropiados para la edad.

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

- Navegación a sitios web.
- Permiso para compras.
- Contraseñas.
- Geolocalización.

No obstante, las competencias parentales sobre los riesgos y la seguridad online son especialmente aplicables siempre que el control a distancia sobre las actividades online que realizan los niños vaya acompañado de un desarrollo y una práctica conscientes de la empatía digital. Esta última se entrena mejor si el padre o tutor comparte tiempo con los hijos en una experiencia digital conjunta.

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Trabajar la empatía y el respeto – Diversidad.

Objetivos de aprendizaje de la subunidad

Tras conocer este apartado, los padres serán capaces de:

- Entender los conceptos clave sobre la empatía en los niños
- Trabajar la empatía y el respeto hacia los niños utilizando diferentes herramientas.

Sobre la empatía

La empatía es una de las bases del ser humano. De ella nace la ética, las buenas relaciones de todo tipo, el cariño, y el éxito profesional. Además, es esencial para prevenir la aparición del *bullying* y otras formas de maltrato.

La empatía es la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de otra persona. Implica reconocer y comprender las emociones que otra persona está experimentando, y ser capaz de responder de una manera que demuestre compresión y preocupación. La empatía es diferente de la simpatía, que es sentir pena por alguien, y de la compasión, que es el deseo de ayudar a alguien que sufre. La empatía es un aspecto importante de la inteligencia emocional y se considera un factor clave para construir y mantener relaciones sanas con los demás.

La empatía es un aspecto clave del desarrollo social y emocional de los niños. Empieza a desarrollarse en la infancia, cuando los niños aprenden a responder a las señales emocionales de los demás, como el llanto, la sonrisa y otras expresiones de emoción. Las primeras experiencias emocionales entre los bebés y sus cuidadores son cruciales para el desarrollo de la empatía. A medida que los cuidadores atienden y cuidan a los bebés, éstos automáticamente retienen las interacciones positivas, las recompensas y los sentimientos de calma y seguridad.

Los niños que se sienten seguros y queridos acaban siendo más sensibles a las necesidades emocionales de los demás. Los psicólogos llaman "apego" a esta conexión entre los cuidadores y los bebés, y las investigaciones demuestran que la calidad del apego predice la empatía y la compasión en etapas posteriores de la vida. Sin embargo, su capacidad para comprender y compartir plenamente los sentimientos de los demás sigue creciendo y evolucionando a lo largo de su vida.

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Hay varios factores que pueden influir en el desarrollo de la empatía en los niños, como la genética, el entorno y las experiencias. Los niños que crecen en entornos comprensivos y afectuosos, en los que se validan y respetan sus emociones, tienen más probabilidades de desarrollar una gran capacidad de empatía. Por otro lado, los niños que crecen en entornos en los que no se reconocen o validan las emociones pueden tener más dificultades para desarrollar la empatía. También es importante que los padres y cuidadores demuestren un comportamiento empático y ofrezcan oportunidades para que los niños reconozcan el valor de la empatía. Por ejemplo, pueden animar a los niños a ponerse en el lugar de otra persona o a pensar en cómo podría sentirse otra persona en una situación determinada. Si esto se fomenta desde edades tempranas, podemos ayudarles a convertirse en personas más comprensivas, compasivas y empáticas.

Empatía significa que los niños:

- Entienden que todos somos diferentes y que otras personas pueden tener sentimientos y perspectivas diferentes a los suyos.
- Son capaces de reconocer sensaciones propias y en los demás y nombrarlas.
- Pueden regular sus propias respuestas emocionales.
- Pueden ponerse en el lugar del otro e imaginar cómo se puede sentir.

Puede imaginar qué tipo de acción o respuesta podría ayudar a una persona a sentirse mejor.

Si cree que su hijo **carece de empatía y se comporta de forma grosera e irrespetuosa**, no está solo. El comportamiento irrespetuoso de los niños suele deberse a que aún no han aprendido a resolver problemas o a expresar su frustración de forma madura y sana. En la mayoría de los casos, este comportamiento grosero es temporal. Aunque puede poner a prueba tu paciencia, hay formas en que tú, como padre, puedes hacer frente a esta fase del desarrollo de tu hijo.

1. Intente entender las causas de este comportamiento

Póngase en el lugar de su hijo e intente averiguar por qué se comporta de determinada manera. Puede que esté disgustado por algo que le ha pasado ese día en el colegio, o simplemente puede estar intentando llamar su atención. Comprender el origen de su comportamiento puede ayudarle a tratarlo de forma más eficaz.

2. Deje claro que su comportamiento no es aceptable

Si su hijo es grosero o irrespetuoso, no lo ignore. Sea claro y firme a la hora de dejarle claro que ciertos comportamientos no serán tolerados. Por ejemplo, si está hablando con su vecino y su hijo no para de interrumpir su conversación, dígale que le dé un poco de tiempo y que le hará caso una vez termine de

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

hablar con esa persona. Esto les ayuda a entender que interrumpir las conversaciones es de mala educación, y que en lugar de ignorarles simplemente les estás pidiendo que esperen hasta que puedas atender sus necesidades.

3. Explíquele las consecuencias de sus actos a su hijo

Si su hijo sigue siendo grosero e irrespetuoso incluso después de que usted haya establecido con calma las expectativas de lo que debe y no debe hacer, explíquele las consecuencias que tendrá si no cambia su comportamiento.

4. Sea coherente y cumpla las normas

Sea siempre consecuente a la hora de aplicar las normas y las consecuencias del mal comportamiento. Si sólo le castiga a veces por el mismo comportamiento irrespetuoso, su hijo aprenderá rápidamente que puede salirse con la suya en ciertas acciones y puede que no se tome en serio sus advertencias. Aun así, evite ser demasiado duro o agresivo con su hijo cuando se porte mal.

5. Evite los conflictos de poder

Su deber como padre es enseñar a su hijo a comportarse correctamente y ayudarle a convertirse en un adulto respetuoso. Procure evitar que se convierta en una lucha de poder entre usted y su hijo. Mantenga la calma, evite reaccionar de forma exagerada y deje claros los límites sobre lo que se tolerará y lo que no.

6. Sea ejemplo de un buen comportamiento

Su hijo le imitará, sea o no consciente de ello. Por eso, es importante que usted sea el modelo de comportamiento respetuoso y resolutivo que pretende inculcar. Dé un buen ejemplo a su hijo tratando a los demás con respeto. Su hijo tomará ejemplo de su comportamiento y aprenderá a relacionarse con el mundo como usted.

Consejos para trabajar la empatía y el respeto en los niños

Ofrecer a los niños apoyo durante su crecimiento emocional. Los niños se sentirán apoyados para desarrollar habilidades de independencia emocional si los padres ponen en práctica la “paternidad positiva”, un enfoque sensible y receptivo del proceso de paternidad que hace que los niños se sientan seguros. La idea principal podría resumirse así: la paternidad positiva hace hincapié en las interacciones familiares cálidas y positivas, y guía a los niños recompensando y reformando mejores estímulos. El objetivo es empatizar con los niños, ofrecerles afecto y apoyo, y crear situaciones que faciliten un comportamiento cooperativo y constructivo. Queremos que los niños aprendan a gestionar sus

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

emociones desde su interior. Y los estudios sugieren que los niños tienen más probabilidades de diferenciar el bien y el mal si sus padres utilizan la disciplina inductiva, un enfoque que resalta las explicaciones racionales y las consecuencias morales, en lugar de normas arbitrarias y los castigos severos.Cuando los niños se agobian por sus emociones, existen unas estrategias para calmarse que los padres pueden enseñarles para tranquilizarse.

Para enseñar a sus hijos a respirar profundamente cuando están enfadados, hágales practicar cuando están contentos. Dedique unos 10 minutos varias veces a la semana a soplar velas de una tarta imaginaria (o de verdad). Observe cómo, cuando los niños quieren soplar todas las velas, inspiran de forma natural y extendida. Luego, cuando la situación lo requiera, recuérdeles que "soplen las velas de la tarta" antes de hacer cualquier otra cosa.

También puede enseñarles otras estrategias para calmarse, como apartarse de una situación problemática caminando hacia su habitación, contar hacia atrás del 10 al 1, empujarse contra la pared o apretar una almohada, tomarse un descanso y beber un vaso de agua. Intente pensar con su hijo una frase que le haga relajarse y saber que está a salvo. Por ejemplo, "Yo me encargo" o "Todo va a estar bien", etc. Este puede ser su mantra, que puede utilizar como estrategia para calmarse repitiéndolo varias veces en los momentos difíciles.

Ahora que todas estas habilidades se enseñan a los niños. Hablemos de la independencia emocional. ¿Alguna vez has pasado mucho tiempo después de una discusión acalorada echando humo por las cosas que deberías haber dicho? No eres el único. A la mayoría de la gente le resulta difícil reaccionar de manera positiva durante una estimulación emocional intensa. Sin embargo, en lugar de machacarse o compadecerte de ti mismo, puedes elegir aprender y crecer a partir de tu experiencia. Tómese esta fase como una oportunidad para saber cómo gestionar sus respuestas emocionales en el futuro. Una estrategia sorprendentemente sencilla consiste en visualizar un final feliz como respuesta a ese gran estímulo. No obstante, no de los aspectos a tener en cuenta, es que no se puede cambiar a los demás o los aspectos externos. Lo único que puede controlar es su propia respuesta. Imagínese con un control sobre la situación y sobre la emoción. ¿Qué podría haber

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

hecho o dicho para provocar ese final feliz? Especifique algunas acciones o palabras que puedan ayudar a llegar al final esperado: ¿Cómo se quiere sentir? ¿Qué quiere decir o hacer que ocurra? Si grita a sus niños y decide que quiere mantenerse tranquilo en la próxima ocasión, practique todos estos pasos en su cabeza. De este modo, la próxima vez tendrá más a mano esa elección consciente. Para que la orientación sea efectiva, los niños deben estar tranquilos. El primer paso más importante de la regulación emocional que puedes enseñar a tus hijos es aceptar todas las emociones. No siempre te gusta cómo te sientes, pero se puede aprender de cada situación. No intentes controlarlo. Huir de ello. Ni actuar en consecuencia. Simplemente experiméntalo. Cuando lo domines, puedes empezar a enseñárselo a tus hijos de la misma manera.

¿Qué papel desempeñan la culpa y la vergüenza en la empatía?

No es lo mismo sentirse culpable que avergonzado. Cuando nos sentimos culpables, reflexionamos sobre nuestras malas decisiones – nos centramos en cómo nuestros errores han hecho daño a otras personas. Como resultado, los sentimientos de culpabilidad nos hacen responder de manera constructiva. No nos sentimos desamparados. No nos sentimos resentidos ni enfadados. Nos sentimos tristes por el sufrimiento de los demás y queremos mejorar las cosas. Así que, si queremos que nuestros hijos respondan a estas situaciones con empatía, tenemos que evitar los sentimientos de vergüenza. Si el niño se siente impenitente o insensible, no debemos categorizarlo como algo malo. No debemos enfrentarnos a ellos de tal manera que les hace sentirse amenazados o humillados. En su lugar, debemos llamar su atención a las consecuencias de su comportamiento, hablar con ellos sobre cómo su situación y la del prójimo puede ayudarle a encontrar un remedio.

Ayude a los niños a descubrir qué tienen en común con otras personas.

Los adultos tienden a desarrollar un mayor grado de empatía cuando se identifican con cierta persona. También es más fácil empatizar con alguien que les resulta familiar. Estudios sugieren que el proceso es similar en niños (e.g., Zahn-Waxler et al 1984; Smith 1988). Como resultado, una de las mejores formas de potenciar la empatía es que los niños descubran qué tienen en común con otras personas. Por ejemplo, los estudios sugieren que los centros escolares potencien la empatía en los alumnos cuando fomentan el multiculturalismo, es decir, una actitud inclusiva y afectiva ante la diversidad

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

cultural (Le et al 2009; Chang y Le 2011). Para ayudar a los niños a apreciar un mundo diverso, se les debe mostrar experiencias positivas y significativas con personas de aspecto diferente al suyo y elegir medios de comunicación, películas y libros diversos. Los padres pueden facilitar este aprendizaje destacando aspectos como la bondad, las injusticias, y cómo pensar críticamente sobre lo que oyen, leen y ven. Cuando el racismo aparezca en nuestras vidas o en los medios de comunicación, pregunte a su hijo: "¿Qué quiere hacernos creer el vecino, el reportero, el autor o el cineasta?" y "¿Qué crees tú que es verdad?". Hablar abierta y positivamente sobre las posibles diferencias humanas puede ayudar a los niños a comprenderse mejor a sí mismos y a quienes les rodean. Adoptar la diversidad y la inclusión permite a los niños relacionarse con su mundo con curiosidad, confianza y amabilidad. La diversidad y la inclusión hacen que todos los niños aprendan mejor, permitiéndoles comprender diversos temas desde múltiples puntos de vista.

Preguntas para preguntarse a uno mismo como padre:

1. ¿Qué es lo que hace única a nuestra cultura familiar? ¿Cómo celebramos esa singularidad? ¿Cómo respetamos y celebramos otras culturas?
2. ¿Qué tipos de diversidad tenemos en nuestra familia?
3. ¿A quién invitamos a nuestra casa?
4. ¿Es nuestro barrio diverso e integrador? Si no es así, ¿qué hace que no lo sea?
5. ¿Qué tipos de diversidad e inclusión se reflejan en nuestra comunidad religiosa o ética? ¿Cómo podemos ser más diversos e inclusivos?
6. ¿Ve mi hijo a personas diversas en puestos de autoridad (por ejemplo, profesores, entrenadores, proveedores de atención sanitaria, líderes religiosos, etc.)? Si no es así, ¿cómo puedo cambiar esta situación?
7. ¿Nuestras actividades extraescolares o de ocio incluyen a diversos grupos de personas? ¿Qué oportunidades existen para participar más?
8. ¿Los medios de comunicación que consumimos (por ejemplo, libros, programas, vídeos, juegos, etc.) presentan personajes diversos y argumentos sin estereotipos? ¿Aprovechamos los medios de comunicación para hablar de diversidad e inclusión?

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Medios con los que puede implicar a su hijo en el aprendizaje de la diversidad y el respeto:

- Reconocer las diferencias. Los niños se dan cuenta de ellas, no es necesario ignorarlas. Hacer hincapié en los aspectos positivos de las diferencias y ser honesto sobre las maneras en las que la gente maltrata a otras a causa de estas (género, orientación sexual, raza etc.).
- Preguntar preguntas abiertas y escuchar abiertamente. Animar a los niños a exponer sus dudas con respecto a la diversidad y la inclusión sin miedo a acabar con la conversación.
- Tómese tiempo cuando lo necesites. Si no estás seguro de cómo responder a la pregunta de su hijo, dile que lo pensará y fije un momento para hablar cuando esté más preparado.
- Diga lo que piensa cuando haya prejuicios. Si su hijo u otra persona hace o dice algo prejuicioso, aborde la cuestión en el momento. El silencio enseña a los niños que no pasa nada.
- Lean juntos libros y vean medios de comunicación que traten la diversidad. Tal vez incluso crear un club de lectura con amigos.
- Hablen de la actualidad a un nivel apropiado para su edad con ayuda de recursos.
- Actuar juntos. Intercambie ideas con su hijo sobre cómo promover la diversidad y la inclusión en su vecindario, escuela y comunidad. Si es posible, implique a otras personas.
- No se aísle de otras personas por motivos de género, edad, discapacidad, raza o etnicidad, religión u orientación sexual. Los padres pueden ofrecer a sus niños con ejemplos reales de igualdad al interactuar de cierta manera con personas que parecen diferentes a ellos.
- Utilice un lenguaje respetuoso. Absténgase de usar comentarios explícitos que categoricen a las personas. Por ejemplo, hay un dicho popular que dice: "los chicos van a Júpiter para ser más tontos, las chicas van a la universidad para tener más conocimientos". Aunque pueda parecer inofensivo, inculca a los niños la idea de que las chicas son más listas que los chicos, lo que podría conducir a la segregación. Como padres, sería beneficioso ser neutrales o afirmar los diferentes grupos.
- Procure vivir experiencias multiculturales. En familia, participar en experiencias multiculturales puede ser un aprendizaje divertido para todos. Las experiencias de diversidad reducen los estereotipos. Presente a sus hijos a grupos diversos, como un nuevo entorno religioso o actos culturales comunitarios. Toda la familia descubrirá cosas nuevas sobre ellos mismos y sobre los demás a través de la participación en nuevas experiencias culturales.

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

- Reoriente el comportamiento intolerante. Si ve a su hijo criticar a otros grupos por motivos de diversidad, llámele la atención. Hable con él sobre por qué es importante tratar a los demás con amabilidad e igualdad.

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Resiliencia y autoestima - Ayudar a los niños a afrontar situaciones difíciles.

Objetivos de aprendizaje de la subunidad

Tras repasar esta subunidad, los padres podrán:

- comprender la importancia de desarrollar la autoestima y la resiliencia en los niños
- comprender los efectos de una autoestima y una resiliencia altas y bajas
- saber cómo ayudar a desarrollar la autoestima y la resiliencia de sus hijos mediante distintos métodos
- saber cómo ayudar a sus hijos a enfrentarse a situaciones difíciles

Resiliencia y autoestima

Para poder entender la autoestima y la resiliencia como conceptos psicológicos relacionados entre sí, primero se deben entender en qué se diferencian. Aunque en algunos casos están estrechamente relacionados entre sí, se trata de dos conceptos psicológicos distintos que existen por sí solos, que se manifiestan de formas diferentes y que tienen repercusiones distintas en el individuo.

La autoestima es un término y un concepto muy utilizado, no sólo en el ámbito de la psicología por los profesionales, sino también en el lenguaje popular, de forma cotidiana. Se refiere al sentido que tiene un individuo de su valor o valía, o al grado en que una persona se valora, aprueba, aprecia, premia o gusta de sí misma. La definición más amplia y frecuentemente citada de autoestima dentro de la psicología es la de Rosenberg (1965), quien la describió simplemente como una actitud favorable o desfavorable hacia uno mismo (Sharma, 2014).

Básicamente, el nivel de nuestra autoestima refleja nuestras creencias y actitudes sobre nosotros mismos, influye en cómo nos sentimos con nosotros mismos. La autoestima se forma como una evaluación subjetiva de nuestra propia valía y valores como persona, donde nosotros, a nivel personal, evaluamos nuestras fortalezas, debilidades y nuestras capacidades.

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Aunque es una evaluación subjetiva que proviene de nosotros mismos, la autoestima está fuertemente influenciada por una serie de factores externos, como la personalidad, las experiencias vitales, los logros y realizaciones y la comparación con los demás (Ackerman, 2018.).

Por otra parte, la resiliencia se define como la habilidad de recuperarse después de atravesar una situación o un periodo difícil en la vida. Si a veces te preguntas cómo algunas personas son capaces de sobreponerse a tiempos difíciles, superar duros retos, presiones, etc., mientras que otras se derrumban incapaces de oponer resistencia, la respuesta es sencilla: resiliencia. Pero, además, no se trata solo de sobrevivir, de superar los periodos difíciles y los retos que nos plantea la vida, sino también de salir fortalecidos, más sabios, más adaptables, más capaces (Sutton, 2019).

Como la Dr. Carole Pemberton sugiere en su libro Resiliencia: Una guía práctica para entrenadores (2015): "La resiliencia es la capacidad de permanecer flexibles en nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos cuando nos enfrentamos a trastornos de la vida, o a periodos prolongados de presión, de modo que salimos de la dificultad más fuertes, más sabios y más capaces".

Efectos de una alta y baja autoestima y resiliencia

A estas alturas, probablemente esté empezando a darse cuenta de lo que significan los conceptos por sí mismos y de cómo son, de hecho, de distinta naturaleza, pero también puede ir comprendiendo poco a poco cómo están, en algunos casos y la mayoría de las veces, estrechamente relacionados entre sí. Es decir, una persona con altos niveles de autoestima también suele ser más resiliente. ¿Por qué? Porque creen más en sí mismos, tienen una imagen positiva de sus capacidades y puntos fuertes y eso les da ventaja para afrontar situaciones difíciles. Por el contrario, una persona con bajos niveles de autoestima y creencia en sí misma sufrirán más y estarán en desventaja desde el principio.

Examinando diferentes fuentes se puede comprobar que la autoestima está formada por varios componentes, pero de todos ellos se derivan los que más se mencionan y se incluyen en la mayoría de las diferentes interpretaciones: confianza en uno mismo (incluido el sentimiento de seguridad), identidad, sentido de pertenencia, sentimiento de competencia (Cherry, 2022.).

Por el otro lado, factores que contribuyen a la resiliencia son los siguientes: personalidad, adversidad, apoyo social, genética, adaptación positiva, experiencias de vida (Sutton, 2019).

Finalmente, todos los factores mencionados y otros muchos conducirán a un nivel más alto o más bajo de autoestima, así como hacer que las personas sean más o menos resilientes en una situación determinada.

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

En la siguiente parte exploraremos los efectos que los distintos niveles de resiliencia y autoestima tienen en un individuo.

Primero vamos a echar un vistazo a la autoestima. Un nivel más alto de autoestima, que podemos denominar saludable, nos hace más seguros de nosotros mismos, nos da más confianza en nosotros mismos y nos hace creer que somos miembros iguales de la sociedad y que merecemos el respeto de los demás. Con niveles más altos de autoestima, seremos más abiertos, expresaremos nuestras necesidades, seremos capaces de decir 'no' cuando queramos y, lo que es más importante, seremos conscientes de nuestros puntos fuertes, así como de nuestros puntos débiles y seremos capaces de aceptarlos, aceptarnos tal y como somos (Cherry, 2022.). Por el contrario, con un nivel bajo de autoestima, será muy difícil expresar nuestros pensamientos, necesidades y opiniones. Estamos en riesgo de experimentar miedo, dudas en uno mismo y preocupación de manera frecuente. Nos cuesta poner límites y decir no cuando es absolutamente necesario. También nos costará confiar en nosotros mismos y antepondremos con más frecuencia las necesidades de los demás a las nuestras, ya que también creeremos que son mejores que nosotros, que saben más que nosotros y que piensan con más claridad. En última instancia, esto puede llevarnos a centrarnos en nuestros puntos débiles y en lo negativo de nuestra vida, y a sentirnos fuera de control e incapaces de afrontar las dificultades, resolver los problemas y reaccionar ante los retos que nos plantea la vida (Cherry, 2022.).

Con los niños, la situación es ligeramente diferente porque, como sabemos, son más sensibles y su reacción puede diferir de la de los adultos en la misma situación o en una similar. La autoestima puede tener efectos significativos en el desarrollo y el bienestar del niño, tanto a corto como a largo plazo. Una mayor autoestima en el desarrollo infantil favorece: la resiliencia, la sensación de control, la actividad independiente, el sentirse respetado, la seguridad en el establecimiento de relaciones, la capacidad de tomar decisiones equilibradas a pesar de la presión de los compañeros. Por el contrario, una baja autoestima puede potenciar sentimientos de frustración, ira, tristeza y/o ansiedad, pérdida de interés por el aprendizaje, dificultad para hacer amigos y conservarlos, mayor probabilidad de ceder a la presión de los compañeros y, en algunos casos, evitación y abandono prematuro, renuncia a los retos (Sutton, 2020.).

Por otro lado, hablando de resiliencia, las personas resilientes son aquellos que pueden lidiar con problemas, dificultades, retos que se les presentan en cualquier momento de su vida. Tenemos que reconocer que esto no significa que las personas resilientes no experimenten emociones negativas, que estén libres de estrés y que la resiliencia haya eliminado las dificultades de su vida. Esto sólo significa que entienden que este tipo de contratiempos ocurren y que a veces serán duros y dolorosos, pero su fortaleza

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

mental, su perspectiva mental, les permite seguir adelante, luchar, superar estos sentimientos y recuperarse. Las personas menos resilientes pasarán por periodos difíciles que a la larga pueden desembocar en diversos trastornos, pueden quedarse atascadas en un camino mucho más oscuro sin ver ni siquiera buscar una forma de salir de estas situaciones.

Si nos fijamos en los niños, la resiliencia se manifiesta casi de la misma manera, pero las consecuencias de la resiliencia o la falta de ella pueden ser más intensas. Un bajo nivel de resiliencia puede conducir a una regulación emocional deficiente que puede causar dificultades para gestionar el estrés, les puede resultar difícil adaptarse a los cambios y, por supuesto, a las situaciones y retos difíciles, corren el riesgo de tener un menor rendimiento académico y, una de las consecuencias más importantes y graves es el mayor riesgo de sufrir problemas de salud mental. Por otro lado, unos altos niveles de resiliencia pueden llevar a un niño exactamente a lo contrario de lo que acabamos de mencionar, y pueden provocar un mayor bienestar general, ya sea físico o mental.

Ambos conceptos tienen un alto efecto en las elecciones importantes de la vida y repercutirán en las decisiones que tomemos, así como en los caminos que tomemos en la vida.

Consejos para los padres

Hay muchas formas de reforzar nuestra autoestima y nuestra capacidad de recuperación, y también de ayudar a nuestros hijos a hacerlo. La razón por la que hablamos primero de nosotros mismos es que somos un modelo para nuestros hijos y lo que nosotros practicamos es muy probable que ellos lo asimilen y, en consecuencia, empiecen a actuar de la misma manera o parecida.

Si quieres que tu hijo sea más resiliente, deberías intentar hacer algunas de las siguientes cosas:

- Fomente las relaciones. Asegúrese de que su hijo conoce la importancia de relacionarse y conectar con sus compañeros, pero también con su familia, amigos, etc. En este contexto, también debería enseñarle empatía (para más información, consulta la unidad anterior).
- Enséñeles a cuidar de sí mismos. Ayúdeles a crear más tiempo para comer adecuadamente, hacer ejercicio y dormir lo suficiente.
- Fije objetivos realistas. Enseñe a los niños a fijarse, en primer lugar, objetivos realistas, y luego ayúdeles en el camino para alcanzarlos, ya que esto les ayudará a centrarse en tareas concretas y a seguir adelante ante los retos.

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

- Enséñeles a aceptar los cambios. A menudo los cambios pueden asustarles, pero hay que ayudarles a ver que el cambio forma parte de la vida y enseñarles a dejar atrás el pasado. Ayúdales a ver que los objetivos que se han fijado pueden reevaluarse y adaptarse (APA, 2020.)
- Enséñeles a aprender de la experiencia. Hágales saber que los errores también forman parte de nuestro día a día y que los errores ocurren, pero siempre que aprendamos de ellos. Los errores pueden ayudarnos a seguir adelante en lugar de ser un contratiempo. Ayúdeles a tomar conciencia de las habilidades y estrategias que les ayudaron a superar los momentos difíciles y a centrarse en ellas.
- Enséñeles a ser proactivos. Hágales comprender que ignorar los problemas no hace que desaparezcan. En lugar de eso, deben planificar y actuar.
- Promueva que cada día tenga sentido. Enséñeles a hacer o haga con ellos algo que les dé una sensación de logro y propósito. Recuerde establecer objetivos claros y alcanzables. (Clínica Mayo, 2022.).

Para fomentar la autoestima de los niños, intenta hacer lo siguiente:

- Cree un entorno positivo y seguro: éste es un primer paso importante. Cree un entorno en el que los niños se sientan seguros, que les motive a actuar.
- Demuestre cariño y aceptación. Hay que pasar tiempo con ellos y darles mucho afecto. Es importante recordar que hay que ser moderado.
- Elogie a su hijo. Elogie de forma genuina pero realista. Evite exagerar y elogiar en exceso. Asegúrate también de elogiar el esfuerzo y evita centrarte solo en los resultados (NCH, 2018.).
- Ponga en práctica los comentarios positivos sobre ellos mismos. Enseñe a los niños a sacar conclusiones saludables y practique recitarse afirmaciones positivas a uno mismo.
- De una oportunidad a la independencia. Los niños se sienten mejor consigo mismos (como todos) cuando hacen algo por sí mismos. Ofrézcales ayuda, pero no haga las cosas por ellos. Piensa en hacer cosas juntos y deja que ellos dirijan el proceso. Al igual que con la resiliencia, deja que aprendan de sus errores, pero tú también puedes ayudarles aprendiendo de tus propios errores.
- Ponga reglas y organización. Piense primero en una serie de normas a seguir y, cuando esté seguro de que es lo correcto, sea coherente.

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

- Hacer en ambos casos:
- Sea un modelo a seguir. Cuídese bien y deje que su hijo aprenda de sus experiencias y de las suyas propias. Asegúrese de que, durante el proceso de afrontar una situación difícil, reto o problema, se toma su tiempo para relajarse, para descansar. Dé ejemplo.
- Practique la atención plena: de este modo, damos a los niños (y a nosotros mismos) las herramientas necesarias para ganar confianza, afrontar el estrés y relacionarse con momentos incómodos o desafiantes. El uso de este método tiene una serie de resultados positivos:
    - Mayor concentración, atención, autocontrol, participación en clase, compasión
    - Mejora del rendimiento académico, la capacidad para resolver conflictos y el bienestar general.
    - Disminución de los niveles de estrés, depresión, ansiedad y comportamiento perturbador (Mindful.org).

Hay varias maneras y varios recursos para empezar a practicar la capacidad de atención por nuestra cuenta y algunos de ellos los señalamos en la sección de recursos adicionales, tanto para niños como para adultos porque, como decíamos, ¡es importante ser un modelo a seguir!

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Recursos

Libros:

You, Me and Empathy: Teaching Children about Empathy, Feelings, Kindness, Compassion, Tolerance and Recognising Bullying Behaviours - Jayneen Sanders

The Power of Kindness: Why Empathy Is Essential in Everyday Life – Brian Goldman

Be the Difference: 40+ Ideas for Kids to Create Positive Change Using Empathy, Kindness, Equality and Environmental Awareness – Jayneen Sanders

Kindness Starts With You – Jacquelyn Stagg

Teaching Children Empathy, the Social Emotion: Lessons, Activities and Reproducible Worksheets (K-6) That Teach How to "Step Into Others' Shoes" – Tonia Caselman

The Kindness Curriculum: Stop Bullying Before It Starts – Judith Anne Rice

Artículos:

https://parentingscience.com/helpful-kids-and-rewards/

https://www.all4kids.org/news/blog/how-to-teach-kids-about-diversity-and-acceptance/

Informar de los riesgos en Internet: https://www.europol.europa.eu/about-europol/european-cyber-crime-centre-ec3

Para conocer mejor las reglas de netiquetas: https://www.avast.com/c-netiquette

Para bloquear las ventanas emergentes paso a paso: https://www.youtube.com/watch?v=fGKk43X2Z_I

Instalar una aplicación de control parental: https://families.google/

Para conocer mejor el grado de seguridad de los mensajes que desaparecen: https://ineqe.com/2020/11/10/disappearing-messages-risks/

THE MEDIATING ROLE OF RESILIENCE AND SELF-ESTEEM BETWEEN LIFE EVENTS AND COPING STYLES AMONG RURAL LEFT-BEHIND ADOLESCENTS IN CHINA: A CROSS-SECTIONAL STUDY - HTTPS://WWW.FRONTIERSIN.ORG/ARTICLES/10.3389/FPSYT.2020.560556/FULL

MINDFULNESS FOR KIDS - HTTPS://WWW.MINDFUL.ORG/MINDFULNESS-FOR-KIDS/

Vídeos:

RSA. (2013). Brené Brown on Empathy [video online]. Available from:

https://www.youtube.com/watch?v=1Evwgu369Jw [21.02.2023].

Free online tools that help with building resilience https://thiswayup.org.au/coping-and-resilience-tools/

Three free resilience exercises pack https://tools.positivepsychology.com/3-resilience-exercises-pack

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Building your child's self-esteem (by Canadian Paediatric Society) - https://www.youtube.com/watch?v=jvufTp2c2LU

3 Minutes Body Scan Meditation - Mindfulness For Kids And Adults - https://www.youtube.com/watch?v=ihwcw_ofuME

Guided Meditation for Kids | Spaceship to the Moon | Relaxation for Children - https://www.youtube.com/watch?v=mV9BBR1RoGg

Can Mindfulness Increase Our Resilience to Stress? - https://www.youtube.com/watch?v=ALJF1yb-VLw

How to manage stress and build resilience with mindfulness - https://www.youtube.com/watch?v=JMGvuS_csRk

Mindfulness Exercise: Body Scan - https://www.youtube.com/watch?v=e0f9wa2SUX0

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Bibliografía

American Psychological Association (2020.), Resilience guide for parents and teachers, available at: https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers (Accessed: 15. 02. 2023.)

Cherry, K. (2022.) What Is Self-Esteem?, available at: https://www.verywellmind.com/what-is-self-esteem-2795868 (Accessed: 16. 12. 2022.)

Dewar, G. (2022, April 20). Teaching empathy: Evidence-based tips for fostering empathic awareness in children. PARENTING SCIENCE. https://parentingscience.com/teaching-empathy-tips/

Doty, J. (2022) Parent-Based Prevention of Bullying and Cyberbullying During COVID-19 Social Distancing: A Pilot Intervention using the MOST Framework. Available at: https://link.springer.com/article/10.1007/s10935-022-00696-x?error=cookies_not_supported&code=32776dc5-568c-4fd4-a05c-c3b81e2dbce4 .

E. Ackerman, C. (2018.) What is Self-Esteem? A Psychologist Explains, available at: https://positivepsychology.com/self-esteem/ (Accessed: 15. 12. 2022.)

EUR-Lex - 52020DC0607 - EN - EUR-Lex (no date). Available at: https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:52020DC0607.

How to promote diversity and inclusion in your child's life. (n.d.). Children's Mercy Kansas City. https://www.childrensmercy.org/parent-ish/2021/09/diversity/

Hurley, K. (2022.) What Is Resilience? Your Guide to Facing Life's Challenges, Adversities, and Crises, available at: https://www.everydayhealth.com/wellness/resilience/ (Accesed: 18. 01. 2023.)

Innocenti, U.O. of R. (no date) Growing Up in a Connected World: Understanding Children's Risks and Opportunities in a Digital Age. Available at: https://www.unicef-irc.org/growing-up-connected.

Jones, C. (2020, July 14). Raising Our Children through the Lens of Empathy, Diversity, and Respect - Center for Children and Youth. Center for Children and Youth. https://ccy.jfcs.org/raising-our-children-through-the-lens-of-empathy-diversity-and-respect/

Koch, R. (2019) What is considered personal data under the EU GDPR? Available at: https://gdpr.eu/eu-gdpr-personal-data/

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Mayo Clinic (2022.) Resilience: Build skills to endure hardship, available at: https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/resilience-training/in-depth/resilience/art-20046311 (Accessed: 16. 02. 2023.)

Mindful (Year unknown) Mindfulness for Kids, available at: https://www.mindful.org/mindfulness-for-kids/ (Accessed: 24. 02. 2023.)

Neumors Children's Health (2018.) (Reviewd by D'Arcy Lyness, PhD) Your Child's Self-Esteem, available at: https://kidshealth.org/en/parents/self-esteem.html (Accessed: 23. 02. 2023.)

Pemberton, C. (2015.) Resilience: a Practical Guide for Coaches

Protecting Your Child's Digital Footprint in the Age of IoT (no date). Available at: https://www.safespace.qa/en/topic/protecting-your-child%E2%80%99s-digital-footprint-age-iot.

Quick guide to Digital Footprint & Identity - Sostenibilidad - LEGO.com ES (no date). Available at: https://www.lego.com/es-es/sustainability/digital-child-safety/digital-footprint.

Recital 38 - Special Protection of Children's Personal Data (2019). Available at: https://gdpr-info.eu/recitals/no-38/.

Teaching Children about Diversity. (n.d.). https://www.brighthorizons.com/resources/Article/encouraging-children-to-value-diversity

Sharma, A. (2014.) Self-Esteem Is the Sense of Personal Worth and Competence That Persona Associate with Their Self – Concepts, available at: https://www.iosrjournals.org/iosr-jnhs/papers/vol3-issue6/Version-4/D03641620.pdf (Accessed: 15. 12. 2022.)

Sutton, J. (2019.) What Is Resilience, and Why Is It Important to Bounce Back?, available at: https://positivepsychology.com/what-is-resilience/ (Accessed: 18. 01. 2023.)

User, G. (2022) "5 Tips for Cultivating Empathy," Making Caring Common, 10 August. Available at: https://mcc.gse.harvard.edu/resources-for-families/5-tips-cultivating-empathy.

Walsh, E. (2019, November 5). How Children Develop Empathy. Psychology Today. https://www.psychologytoday.com/intl/blog/smart-parenting-smarter-kids/201905/how-children-develop-empathy

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

WHY IS MY CHILD RUDE AND DISRESPECTFUL? 6 WAYS TO HANDLE A RUDE CHILD (2022). AVAILABLE AT:

HTTPS://WWW.MEDICINENET.COM/WHY_IS_MY_CHILD_RUDE_AND_DISRESPECTFUL/ARTICLE.HTM

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Intervención en Incidentes de Bullying

Creado por:

Iniciar una discusión sobre temas delicados

Objetivos de aprendizaje

- Comprender la importancia de una buena comunicación entre padres e hijos para abordar las conductas de acoso y sus consecuencias
- Familiarizarse con formas de iniciar conversaciones con niños y adolescentes sobre temas delicados, como el bullying.
- Reconocer las diferentes estrategias de afrontamiento adoptadas por las víctimas de bullying
- Aprender formas de apoyar a un niño víctima de acoso escolar
- Conoce las características de los niños que acosan
- Identificar las razones por las que un niño acosa
- Aplicar acciones familiares para erradicar conductas negativas
- Definir nuevas prácticas para mejorar el comportamiento.

4.1 Apoyo de los padres

El fenómeno del bullying ha atraído una atención significativa a lo largo de los años. Los incidentes de bullying, los debates sobre sus causas y consecuencias y las opiniones sobre sus diferentes tipos y formas han sido temas centrales en la literatura. (Sawyer, Mishna, Pepler, & Wiener, 2011). Aunque puede haber desacuerdos sobre algunos aspectos del bullying, como los factores que contribuyen al aumento del fenómeno, existe un consenso general sobre el papel crucial que juegan las relaciones familiares y el apoyo de los padres en las respuestas a los comportamientos de bullying. (Evans, Cotter, & Smokowski, 2017). Las buenas relaciones familiares se basan en una buena comunicación entre padres e hijos. Sin

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

embargo, se debe reconocer que iniciar una conversación con un niño sobre temas delicados, como el acoso escolar, puede ser una tarea realmente difícil para cualquier padre. Esta subunidad tiene como objetivo apoyar a los padres en este esfuerzo destacando los factores que un padre debe tener en cuenta antes de tener una conversación de esta naturaleza con sus hijos y sugiriendo formas de cómo un padre puede iniciar una discusión sobre el acoso escolar.

Relaciones familiares

Las relaciones familiares juegan un papel central en el desarrollo de los niños y adolescentes. Los estudios han demostrado que los niños con relaciones familiares sanas y el apoyo de los padres tienden a lograr mejores resultados en varios aspectos de sus vidas y mitigar los efectos negativos del comportamiento de intimidación. (Lovegrove, Bellmore, Green, Jens, & Ostrov, 2013). En este contexto, la literatura reconoce que el apoyo de los padres es un elemento importante, y en ocasiones necesario, para que los niños y adolescentes victimizados puedan afrontar con éxito el acoso escolar. (Evans, Cotter, & Smokowski, 2017). Los niños y adolescentes tienden a guardar silencio sobre los incidentes relacionados con el acoso escolar (Dowling & Carey, 2013). Este es el caso tanto para las víctimas, como para los acosadores-víctimas y los espectadores. Las razones por las que los niños pueden permanecer en silencio sobre los comportamientos de acoso son el miedo a la estigmatización, la preocupación de que los adultos no los tomen en serio al mostrar una falta de empatía. (Stives, May, Pilkinton, & Bethel, 2018), falta de confianza en la capacidad de los adultos para ayudar y temor de que contarlo pueda causar más daño que soluciones al problema (Dowling & Carey, 2013). Este silencio a veces puede conducir a conceptos erróneos por parte de los padres con respecto al volumen y la naturaleza de los comportamientos de intimidación que rodean a sus hijos. Estudios previos realizados con la participación de padres e hijos destacaron que los padres estiman la frecuencia del bullying en la escuela de sus hijos en menor medida en comparación con sus hijos (Demaray, Malecki, Secord, & Lyell, 2013). Estos puntos de vista discrepantes sobre las conductas de acoso, además del silencio de los niños, también podrían ser el resultado de diferentes interpretaciones y definiciones sobre el acoso. (Demaray, Malecki, Secord, & Lyell, 2013). Es imperativo que tanto los niños como los adultos se den cuenta de que la intimidación no debe confundirse con las burlas u otros actos similares, ya que la intimidación implica una dinámica de poder desigual. (Sawyer, Mishna, Pepler, & Wiener, 2011), daña a alguien de manera visible o no visible y crea una relación desigual entre víctima-agresor (LiveWithoutBullying.com, n.d.). Ambos temas, el silencio y la comprensión diferenciada, tienen

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

en su centro la cuestión de la comunicación. La comunicación saludable entre padres e hijos puede potenciar respuestas significativas para abordar el acoso y, eventualmente, puede conducir a intervenciones más exitosas para mitigar o incluso detener tales eventos dañinos. Sin embargo, la comunicación saludable necesita un esfuerzo constante. No es algo que se construye de la noche a la mañana, ya que los niños y adolescentes necesitan sentirse cómodos, respetados y mostrar confianza hacia los adultos, como parte de un entorno seguro. La comunicación positiva puede ayudar a los padres a identificar posibles signos preocupantes de conductas de acoso en sus hijos, en comparación con los casos en los que la comunicación era limitada, y también puede resultar útil para superar cualquier estigma social asociado con temas delicados. (Cingel, Lauricella, Mann, Carter, & Wartella, 2021), y también permita que los jóvenes sean conscientes de que los miembros de su familia son confiables para ayudarlos y proporcionar formas de adaptación para hacer frente a la intimidación (Larrañaga, Yubero, & Navarro, 2018).

Además de la necesidad de los niños de un entorno seguro, este tipo de espacio seguro también es crucial para los padres. Los propios padres pueden experimentar incomodidad y mostrar signos de preocupación y temor por la salud y seguridad de sus hijos. Sin embargo, los padres deben mantener una postura tranquila sin impulsos y mostrar a sus hijos que pueden manejar situaciones difíciles. (American Psychological Association, 2021). Para lograrlo, es necesario un entorno seguro. Un espacio seguro tanto para los niños como para los padres también es un requisito previo para facilitar una discusión sobre temas delicados que de otro modo sería imposible.

Maneras de iniciar una discusión sensible

Antes de la discusión

- Antes de iniciar una conversación con sus hijos sobre el acoso escolar, se recomienda a los padres que planifiquen sus pensamientos con anticipación. Esto significa que sería prudente pensar en lo que quieren decir, ya que una planificación previa puede facilitar la discusión y dar confianza a los padres para dirigir la conversación.
- Se aconseja a los padres que inicien una discusión de tal naturaleza en un momento tranquilo para ellos y sus hijos. Tal vez un momento como este podría ser después de la cena o mientras se prepara el almuerzo para el día siguiente. El lugar también es un elemento crucial, ya que la conversación debe tener lugar en un lugar sin más distracciones, por ejemplo, en casa. En

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

cualquier caso, el elemento crucial de tiempo y lugar es que sus hijos sean el único centro de su atención mientras tiene esta conversación. (American Psychological Association, 2021).

- *La discusión*
- Una forma posible de iniciar una discusión de este tipo con el niño podría ser usar una frase como "sentémonos a hablar porque quiero escuchar tus pensamientos". (LiveWithoutBullying.com, n.d.). Otra forma de iniciar esta conversación es usar algún tipo de excusa para introducir el tema en su diálogo, por ejemplo, una publicación de las redes sociales, un artículo o una película que se refiera al acoso podría brindarles a los padres la oportunidad de iniciar la discusión. (Cingel, Lauricella, Mann, Carter, & Wartella, 2021).
- Comentar sus conocimientos y/u opiniones sobre el tema. Los padres a veces tienen la tendencia a subestimar el conocimiento y las opiniones que tienen los adolescentes y los niños sobre temas serios y complicados. Al preguntarles qué saben sobre el acoso escolar, los padres pueden establecer una base de conocimiento común para padres e hijos, al mostrarles también a los niños/adolescentes que sus opiniones tienen valor y son respetadas.
- Expresar emociones sobre el tema. Los padres no deben tener miedo de compartir sus sentimientos con sus hijos. De esta manera, los niños pueden reconocerlos pero también pueden darse cuenta de que, a pesar del malestar de sus padres, pueden recuperarse y superar las dificultades. (American Psychological Association, 2021).
- Sé sincero. Se recomienda a los padres exponer los hechos a un nivel comprensible para sus hijos, sin subestimar las preocupaciones de sus hijos y sin proceder a promesas difíciles de cumplir. Si los padres se sienten inseguros sobre algo, es posible responder que no saben, mientras se asegura al niño/adolescente que no lo ignorará. (LiveWithoutBullying.com, n.d.).

A lo largo de esta delicada conversación, los padres deben adoptar en todo momento una postura tranquila, ya que esto podría ser un factor tranquilizador para el niño. Además, es imperativo que los padres:

- Escuchar atentamente lo que los niños y adolescentes tienen que decir,
- Evitar un tono crítico, amenazas y etiquetas

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

4.2 Síntomas de acoso y estrategias de afrontamiento

La victimización por bullying puede tener consecuencias negativas para la salud mental de los niños[1]. Dichos resultados negativos se pueden clasificar en 3 tipos de síntomas **(Dowling & Carey, 2013; Evans, Cotter, & Smokowski, 2017)**:

- Síntomas de internalización (p. ej., evitación de la escuela, disminución del rendimiento escolar, ansiedad, retraimiento, depresión, comportamiento autodestructivo, etc.)
- Síntomas externalizantes (p. ej., ira y agresión reactiva)
- Síntomas de PTSD (por ejemplo, hipervigilancia, trastornos del sueño, etc.)

Aunque el bullying no siempre es la única causa de estos comportamientos, puede servir como catalizador facilitando el impacto negativo.

Los niños y adolescentes que son víctimas del bullying tienden a adoptar varias estrategias de afrontamiento para enfrentar este desafío. Éstas incluyen **(Evans, Cotter, & Smokowski, 2017)**:

- Estrategias de afrontamiento centradas en las emociones
    - Síntomas de internalización y TEPT (p. ej., ignorar el acoso o la agresión, fingir que el acoso no les molesta, distanciarse de pensar en la situación)
    - Buscar ayuda (como medio de apoyo emocional y consuelo)
- Estrategias de afrontamiento centradas en el problema
- Buscar ayuda (como medio para encontrar soluciones)
- Agresión verbal y física (para autoprotección, expresando venganza y castigo al acosador, o como medio para evocar empatía)
- Defenderse a sí mismos (como medio para prevenir posibles acosadores)

Los padres deben tener en cuenta cómo responden sus hijos a los incidentes de acoso escolar para que puedan comprender mejor su estado emocional y sus necesidades y, por lo tanto, encontrar las formas más adecuadas para apoyarlos. El papel de los padres puede ser un elemento esencial en los esfuerzos para abordar el acoso ya sea durante la **prevención** escenario o la **intervención** fase.

1

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Prevención

- Establecimiento de vínculos y comunicación familiares saludables: La calidad de las relaciones con los padres es un factor crucial relacionado con las diferentes formas de acoso escolar **(Larrañaga, Yubero, & Navarro, 2018)**. Los padres deben esforzarse todos los días para fomentar un ambiente familiar positivo comunicándose con sus hijos y discutiendo y escuchando acerca de la vida social de cada uno. Si los niños se sienten cómodos hablando con sus padres sobre sus compañeros antes de que ocurra un evento de intimidación, es más probable que se sientan cómodos al involucrar a sus padres después. **(Lovegrove, Bellmore, Green, Jens, & Ostrov, 2013)**. A través de estos lazos familiares positivos, sería más fácil para los padres enseñar habilidades emocionales e interpersonales a sus hijos, como un lenguaje rico en emociones, una inteligencia emocional mejorada y una mejor navegación en los grupos de compañeros.

- Expresar la calidez de los padres: Se alienta a los padres a mostrar altos grados de calidez, amor y cercanía hacia el niño y, al mismo tiempo, establecer límites claros. Se ha argumentado que la calidez de los padres está estrechamente relacionada con niveles más bajos de victimización por ciberacoso. **(Elsaesser, Russel, Ohannessian, & Patton, 2017)**. Además, brindar comentarios positivos, expresar lo orgullosos que están de sus hijos y recompensarlos pueden ser factores importantes para construir relaciones esenciales y mejorar la autoestima de los niños. **(LiveWithoutBullying.com, n.d.)**.

- Adopción de hábitos anti-bullying y anti-victimización: Los padres pueden entrenar a los niños a una edad temprana sobre lo que pueden hacer para construir buenas relaciones con sus compañeros (p. ej., empatía, amabilidad) y lo que no pueden (p. ej., golpear, burlarse, etc.). También pueden enseñar a los niños cómo reaccionar por sí mismos en caso de que sufran acoso, por ejemplo, aprendiendo a decir "no" o "para" con firmeza o contándoselo a un adulto. **(Lovegrove, Bellmore, Green, Jens, & Ostrov, 2013)**.

- Cultivar las relaciones dentro del contexto escolar: Las asociaciones sólidas y el compromiso entre los padres y el personal de la escuela se han destacado entre los indicadores más cruciales de los programas exitosos de prevención e intervención contra el acoso escolar. **(Dowling & Carey, 2013)**. Las respuestas más inmediatas en nombre de las autoridades escolares y los maestros con respecto al acoso escolar pueden evitar que sucedan futuros eventos de acoso y también mejorar

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

la confianza de los estudiantes para comunicarse con un adulto en busca de apoyo. **(Larrañaga, Yubero, & Navarro, 2018)**.

Intervención

- Buscando señales: Se alienta a los padres a estar atentos a posibles señales de intimidación (p. ej., intentos de evitar la escuela, moretones, rasgaduras de ropa, retraimiento, cambios en los hábitos alimenticios, trastornos del sueño, etc.). Dado que los niños no siempre revelan a un adulto sus sentimientos y sus experiencias con la intimidación, los padres deben prestar mucha atención a las posibles señales. **(Lovegrove, Bellmore, Green, Jens, & Ostrov, 2013)**.
- Mantener una postura tranquila: una vez que los padres se dan cuenta de la victimización de sus hijos, primero deben manejar sus propios sentimientos, ya que la falta de compostura y las reacciones emocionales en tales casos pueden conducir a resultados negativos. En cambio, se aconseja a los padres que participen en una discusión significativa con sus hijos, escuchando activamente, dándoles suficiente tiempo y espacio para expresarse y también planteando preguntas de manera tranquila. **(Lovegrove, Bellmore, Green, Jens, & Ostrov, 2013)**.
- Evitar etiquetar y culpar: Hablar sobre el trauma puede curar y proteger la salud mental de la víctima. Una respuesta verbal de los padres puede ser una estrategia de intervención efectiva solo si la joven víctima se sintió apoyado. Para que eso suceda, culpar y etiquetar a la evitación hacia la víctima es una condición previa necesaria. **(Bjereld, Daneback, & Mishna, 2021)**. En cambio, las víctimas necesitan que se les asegure que no es su culpa por lo que están pasando.
- Decidir juntos los siguientes pasos: al final de la discusión con sus hijos, se recomienda a los padres que lleguen a los próximos pasos mutuamente aceptables y comprensibles con sus hijos. Sería prudente tener en cuenta y escuchar los sentimientos y opiniones de los niños al respecto. Tal enfoque muestra a los niños que sus opiniones son respetadas, pero también que cuentan con el apoyo de los padres en todo momento. Se ha argumentado que entre los niños víctimas, aquellos que informan niveles más altos de apoyo de los padres (es decir, sentir que los padres los escucharon, los entendieron, les ofrecieron consejos y soluciones) indican tasas de depresión más bajas. **(Conners-Burrow, Johnson, Whiteside-Mansell, McKelvey, & Gargus, 2009)**.

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

- Trabajar en conjunto con la escuela: la colaboración con las autoridades y el personal de la escuela también puede resultar significativa en la etapa de intervención del comportamiento de intimidación. Los padres pueden desempeñar un papel activo trabajando con la escuela en el diseño de planes y acciones afirmativas para abordar las conductas de acoso.

- Promoción de comportamientos pro-sociales: las interacciones positivas tienen el potencial de crear relaciones saludables **(Sawyer, Mishna, Pepler, & Wiener, 2011)**. Además, apoyar a los niños en la planificación para el futuro puede mejorar la resiliencia de los jóvenes frente al acoso y, por lo tanto, servir como catalizador para el bienestar de la salud mental. **(Lovegrove, Bellmore, Green, Jens, & Ostrov, 2013)**.

  A lo largo de la fase de intervención, se aconseja a los padres que eviten estrategias y consejos a sus hijos como:

- "Contraatacar": investigaciones anteriores sobre estrategias de intervención contra el acoso han argumentado que esta ha demostrado ser una estrategia deficiente para detener los comportamientos de acoso. **(Evans, Cotter, & Smokowski, 2017)**. De hecho, aconsejar a los niños que se defiendan puede conducir a una mayor victimización, una escalada de incidentes de intimidación y/o expulsión de la escuela. **(Lovegrove, Bellmore, Green, Jens, & Ostrov, 2013)**.

- Enfrentarse directamente al acosador o a sus padres: se desalienta a los padres de llegar a una confrontación directa con un niño acosador o sus padres y, en su lugar, se les alienta a construir relaciones fructíferas con la escuela y contactar a las autoridades escolares. **(Larrañaga, Yubero, & Navarro, 2018)**.

- Ignorar: Los niños necesitan sentirse seguros y respetados. Por eso necesitan que les aseguren que sus padres se toman en serio sus experiencias y que pueden ayudarlos en todo momento. Al aconsejar a los niños que ignoren las conductas de acoso escolar como algo "casual" o como algo "que desaparecerá con el tiempo", normalizan el problema y, por lo tanto, dificultan su solución. **(Sawyer, Mishna, Pepler, & Wiener, 2011)**.

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

4.3 Intervención en Incidentes de Bullying

Introducción

Los padres tienen una gran responsabilidad en educar a sus hijos para evitar que cometan actos de bullying, ya que el comportamiento de sus hijos repercute en el bienestar de otras personas.

Por eso, prevenir el bullying es una prioridad para muchas familias. Muchos padres se preguntan cómo abordar el bullying cuando lo cometen sus hijos. La primera respuesta es comprender que el comportamiento de los niños no es personal, sino el resultado de un entorno social hostil. Esto significa que los padres deben trabajar para cambiar el entorno de sus hijos, para que se sientan bien consigo mismos y con los demás.

Los padres deben buscar oportunidades para hablar con sus hijos sobre el acoso escolar. La importancia de hablar con respeto y consideración por los demás. Esto es algo que se puede reforzar en casa con límites claros y consecuencias para cualquier comportamiento inaceptable. Además, los padres deben fomentar la autoestima de sus hijos para que se sientan seguros y capaces de manejar situaciones sociales difíciles sin recurrir al abuso de los demás. Si los niños se sienten inseguros, los padres deben ayudarlos a desarrollar habilidades para lidiar con situaciones sociales complicadas.

Por último, es importante que los padres enseñen a sus hijos a buscar ayuda si se ven envueltos en una situación de acoso. Los niños deben saber que pueden acudir a un adulto de confianza en busca de ayuda y apoyo. Esto les ayudará a entender que la intimidación no es aceptable y que hay otras formas de lidiar con situaciones difíciles. Los padres juegan un papel importante en la educación de sus hijos para prevenir el acoso escolar.

Características del niño acosador

Según Ruiz Pastor (2019), no existe un perfil único de agresor, como tampoco existe un perfil único de víctima. Para ayudar al acosador, necesitamos saber por qué se comporta así. Podemos pensar que es su carácter o su personalidad y que no se puede hacer nada, pero no es así. Estos comportamientos y

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

actitudes están precedidos por un hecho anterior, una actuación vivida y una situación incómoda que ha provocado este comportamiento. De esta forma, determina algunos rasgos comunes a los niños acosadores:

- Tienden a ser agresivos e irritables.
- Falta de autocontro y de impulsividad.
- Falta de empatía.
- Falta de habilidades sociales para la resolución de conflictos.
- Les resulta difícil asumir la responsabilidad de sus actos y suelen justificarlos siempre y culpar a los demás.
- Modelo de interacción con los demás basado en el dominio y la sumisión.
- Autoestima 'aparentemente hinchada'. Puede parecer que tienen una autoestima alta cuando en realidad es todo lo contrario.
- Preocupados por lo que los demás puedan pensar de ellos.

Causas del acoso infantil

Es difícil que los padres identifiquen comportamientos problemáticos fuera del entorno familiar. Es difícil que los padres no se den cuenta de los comportamientos de sus hijos. Sin embargo, hay muchas señales que deberían hacer sospechar a los padres de que sus hijos han adoptado un comportamiento agresivo y/o violento y hay muchos indicadores de que los niños están teniendo un comportamiento agresivo o violento. Signos como el trato que dan a la mascota de la casa, a sus hermanos menores, cuando invitan a alguien a casa y se comportan de forma intolerante o grosera, cuando se refieren continuamente a alguien de forma despectiva y burlona… Son signos que marcan su comportamiento y su forma de ser.

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

El éxito de un cambio de comportamiento exitoso es la identificación de las posibles causas, S Jönsson,T Muhonen (2022) describen algunos escenarios que pueden ser propensos a la ocurrencia de estos comportamientos:

1. Violencia familiar: Es muy común que los niños maltratadores provengan de una dinámica familiar violenta. Si crecen en un ambiente de violencia y/o maltrato verbal, físico o psicológico, existe una alta probabilidad de que aprendan a seguir estos patrones. Y su ruta de escape de esa realización es reproducirlos.

2. Los padres siendo el mal ejemplo: Si los niños ven que sus padres se expresen despectivamente de los demás, son insensibles a los demás, se divierten poniendo nombres y riéndose de los fracasos de los demás, seguro que ese modelo les llevará a sus propias relaciones.

3. Falta de límites: Niños que están acostumbrados a tener siempre lo que quieren, a traspasar los límites sin consecuencias, a gritar, insultar y pegar sin que pase nada, es muy posible que utilicen esas conductas en otros espacios.

4. Exposición a contenido violento: Exposición a los videojuegos cada vez más agresivos y violentos, a películas o programas de televisión, sin supervisión, pueden ser generadores de agresión en niños y jóvenes.

5. Influencia negativa: En ocasiones determinadas amistades pueden influir negativamente en los comportamientos de los niños y jóvenes que empiezan a imitar comportamientos agresivos.

6. Falta de habilidades sociales: Hay quienes tienen dificultad para vincularse y conectarse con los demás porque no tienen los medios necesarios ni habilidades sociales, y al no sentirse verdaderamente integrados adoptan patrones agresivos con los más débiles muchas veces en busca de lo que creen será la “aceptación” del grupo.

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

¿Qué hacer si tu hijo acosa?

Es importante que la familia y la escuela trabajen juntas de manera coordinada para ayudar al acosador a cesar su comportamiento de intimidación. Las familias son una parte crítica de su recuperación y cambio de comportamiento.

En el "Qué hacer si tu hijo es un acosador" La guía de Optum (2021) identifica algunas de las señales que podrían hacerle sospechar que su hijo está acosando a otros niños acosando a otros niños de maneras tales como mostrar agresividad, meterse en problemas y culpar a otros por sus errores

Intervención con el niño acosadores un trabajo delicado en el que intervienen muchos agentes y una intervención especializada y minuciosa. La prevención del acoso escolar es responsabilidad de todos, familia, escuela y sociedad en su conjunto. Y, del mismo modo, es necesario que en este proceso actúen equipos multidisciplinares.

En la guía encontramos los siguientes pasos para actuar en consecuencia:

1. Detectarlo y aceptar que hay un problema. El primer paso es detectarlo y reconocerlo, que, aunque doloroso, es inminente para poder actuar y ayudarlos.

2. Encuentra la causa de su comportamiento. Debemos tratar de definir desde cuándo se está dando esta situación con nuestro hijo, ver si hay algún evento específico que pueda haber desencadenado su agresión, revise los aspectos mencionados anteriormente y si descubrimos cuál puede ser la causa, tome medidas inmediatas, especialmente si están dentro de la dinámica familiar.

3. Tome en serio las quejas de la escuela. Si el Colegio nos hace saber que hay una situación con nuestro hijo, es fundamental tomarlo en serio y hacer un plan de acción conjunto que incluya la reparación de la falla, supervisión constante y disculpas a quien haya sido agredido.

4. Hable sobre ello y defina las consecuencias. Una vez que ha quedado claro que nuestro hijo está teniendo un comportamiento de este tipo debemos comentarlo con él, captar el alcance de lo ocurrido, buscar juntos cómo corregir el fallo y definir las consecuencias a las que tendrá que enfrentarse en casa.

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

5. Consulte a un especialista. En algunos casos, lo mejor es pedir apoyo a un especialista para detectar qué desencadena este comportamiento, qué cambios se deben hacer a nivel familiar, como ser más constantes, con limites, etc. y ayudarles mediante una intervención, a cambiar esos patrones agresivos, gestionarles la ira, desarrollar habilidades sociales, etc.

Educar en Valores Sociales

Todos los padres se esfuerzan por educar a sus hijos en valores positivos y saludables que los conviertan en buenos ciudadanos críticos y activos que contribuyan a la creación de una sociedad mejor. Pero hay actitudes que van calando en los niños y por las que acaban desarrollando hábitos no tan saludables.

Los padres juegan un papel muy importante, deben ser abiertos, escuchar y tener una actitud positiva al hablar de otros compañeros. Este será el primer paso para que los propios niños denuncien casos de bullying en un amigo o incluso si viven el acoso en su propia piel. Además, también pueden dar pistas sobre su posicionamiento y su actitud frente a esas actitudes.

Según la psicóloga infantil Santamaría (2019) el perfil de un niño o niña que acosa tiene características que muchas veces coinciden, y en lo mismo ocurre con el candidato a ser acosado. Por eso, desde casa, es importante cuidar ciertos valores que ayuden a evitar el acoso. Hace la siguiente selección de valores que funcionan en casa para cambiar comportamientos inadecuados:

- Responsabilidad. Este valor se puede trabajar a través de pequeñas tareas encomendadas a los niños apropiado a su edad. También es importante que vean a los adultos, sus referentes y padres, cumpliendo con sus obligaciones y siendo responsables de sus propios actos.

- Tolerancia. Se refiere a la comprensión y aceptación de poder ver en los demás una forma diferente de pensar, ser y actuar, y admitirla como válida. Cómo yo, como adulto, hablo y trato a los demás, cómo acepto sus diferencias, es el modelo que vamos a ofrecer a los niños. Para fomentarlo, se hablará a los niños de lo que significa ser tolerante. Y, cuentos, por ejemplo, puede ser una buena forma de hacerlo.

- Respeto. Consiste en tratar a los demás como nos gusta que nos traten, algo aparentemente sencillo, pero a veces olvidado. No solo a las personas, sino también a los animales, a las normas sociales, al medio ambiente en general.

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

- humildad. Es importante enseñar a los niños a conocer y reconocer sus propias capacidades, así como las debilidades de los demás. Esto les ayudará a conocerse mejor. Es necesario que se sientan seguros en sus fortalezas, pero también que vean que todos son diferentes y es superior a nada ni a nadie.

- Solidaridad. Compartir tiempo, espacio y energía con otras personas con el objetivo de vivir en armonía, colaborando y ayudando, beneficios en el amor a los demás. Desde que los niños son pequeños, pueden participar con sus hijos en actos benéficos, voluntariado, actividades solidarias…

- Sinceridad. El valor de la sinceridad también es clave. Es necesario ser sincero, ser noble y franco. Este es un tema complicado, que a veces con el de la 'mentira piadosa' jugamos con la verdad y damos por sentadas algunas mentiras.

- Honestidad. Ser honesto significa respetarte a ti mismo y a los demás. Es importante inculcar a los niños a seguir su propio juicio y no dejarse influenciar por otras relaciones y actitudes que creen que pueden perjudicarlos.

La idea principal es que, como modelos de los más pequeños, repitan todas las acciones que ven hacer a los adultos, por lo que educarlos y reducir los comportamientos de los niños empieza por nosotros.

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Recursos sugeridos

Vivir sin intimidación:https://livewithoutbullying.com/es/home-es/

El proyecto Bully:https://www.thebullyproject.com/

StopBullying.gov:https://www.stopbullying.gov/resources/how-to-talk-about-bullying

El curso en línea "Gestión del acoso escolar: habilidades efectivas para educadores":https://education-hub.kmop.org/course/school-bullying-management-efective-skills-for-educators/

Centro de recursos para el acoso escolar:https://www.aacap.org/AACAP/Families_Youth/Resource_Centers/AACAP/Families_and_Youth/Resource_Centers/Bullying_Resource_Center/Home.aspx

Centro Nacional de Prevención del Acoso de PACER:https://www.pacer.org/bullying/

AUGUSTA, Rebeca; CABRERA, Daniela; GIARDULLO, Salvatore. DOCUMENTAL: "EL BULLYING NO ES UN JUEGO DE NIÑOS". Trabajo para optar al título de Comunicador Social menciónarte audiovisual. Universidad Católica Andrés Bello, Caracas-Venezuela, 2014.

Protéjase Reglas- Acosohttps://www.youtube.com/watch?v=4mrE5zgEvt4&ab_channel=FightChildAbuse

Canción: el matón (sia)

https://www.youtube.com/watch?v=FR0TKp9Zzls&ab_channel=Sia-Tema

cancion: el matón (sody)https://www.youtube.com/watch?v=SSEHl51XF9Y&ab_channel=SodyVEVO

Película SML: ¡La solución al matón!https://www.youtube.com/watch?v=9j56rwSYEDE&ab_channel=SML

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Bibliografía

American Psychological Association. (2021). How to talk to children about difficult news. Retrieved March 1, 2023, from https://www.apa.org/topics/journalism-facts/talking-children

Bjereld, Y., Daneback, K., & Mishna, F. (2021). Adults' responses to bullying: the victimized youth's perspectives. Research Papers in Education, 36(3), 257-274. doi:https://doi.org/10.1080/02671522.2019.1646793

Cingel, D. P., Lauricella, A. R., Mann, S., Carter, M. C., & Wartella, E. (2021). Parent Sensitive Topic Understanding, Communication Comfort, and Parent-Adolescent Conversation Following Exposure to 13 Reasons Why: A Comparison of Parents from Four Countries. Journal of Child and Family Studies. doi:https://doi.org/10.1007/s10826-021-01984-6

Conners-Burrow, N. A., Johnson, D. L., Whiteside-Mansell, L., McKelvey, L., & Gargus, R. A. (2009). Adults matter: Protecting children from the negative impacts of bullying. Psychology in the Schools, 46(7), 593-604. doi:https://doi.org/10.1002/pits.20400

Demaray, M. K., Malecki, C. K., Secord, S. M., & Lyell, K. M. (2013). Agreement among students', teachers', and parents' perceptions of victimization by bullying. Children and Youth Services Review, 35, 2091-2100. doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.childyouth.2013.10.018

Dowling, M. J., & Carey, T. A. (2013). Victims of Bullying: Whom they seek help from and why: An Australian sample. Psychology in the Schools, 50(8), 798-809. doi:10.1002/pits.21709

Elsaesser, C., Russel, B., Ohannessian, C. M., & Patton, D. (2017). Parenting in a digital age: A review of parents' role in preventing adolescent cyberbullying. Aggression and Violent Behavior, 35, 62-72. doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.avb.2017.06.004

Evans, C. B., Cotter, K. L., & Smokowski, P. R. (2017). Giving Victims of Bullying a Voice: A Qualitative Study of Post Bullying Reactions and Coping Strategies. Child and Adolescent Social Work Journal. doi:10.1007/s10560-017-0492-6

Larrañaga, E., Yubero, S., & Navarro, R. (2018). Parents' Responses to Coping with Bullying: Variations by Adolescents' Self-Reported Victimization and Parents' Awareness of Bullying Involvement. Social Sciences, 7(121). doi:http://dx.doi.org/10.3390/socsci7080121

LiveWithoutBullying.com. (n.d.). LiveWithoutBullying.com. Retrieved March 1, 2023, from https://livewithoutbullying.com/en/home-en/

Lovegrove, P. J., Bellmore, A. D., Green, J. G., Jens, K., & Ostrov, J. M. (2013). "My Voice Is Not Going to Be Silent":. Journal of School Violence, 12(3), 253-267. doi:10.1080/15388220.2013.792270

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

Sawyer, J.-L., Mishna, F., Pepler, D., & Wiener, J. (2011). The missing voice: Parents' perspectives of bullying. Children and Youth Services Review(33), 1795-1803.

Stives, K. L., May, D. C., Pilkinton, M., & Bethel, C. L. (2018). Strategies to Combat Bullying: Parental Responses to Bullies, Bystanders, and Victims. Youth & Society, 1-19. doi:https://doi.org/10.1177/0044118X18756491

Co-funded by the European Union

El proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. El contenido de este publicación son responsabilidad exclusiva del autor, y de ninguna manera puede tomarse como un reflejo de los puntos de vista de la Unión Europea. N.° de proyecto 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176