

**PLAN DE ACCION DE CIBERBULLYIN**



## DESCRIPCION DEL PROBLEMA

El ciberbullying en la institución educativa Rural Tres Bocas del municipio de Tibú, Norte de Santander, es un problema que afecta a muchos adolescentes, generando daños psicológicos y sociales. Se manifiesta a través de diversas formas, como el hostigamiento, la denigración, la suplantación de identidad y la exclusión, utilizando las redes sociales como principal herramienta.

Este plan de acción se desarrollará con la participación de los docentes de la sección de secundaria con el fin de dar conocimiento para que al momento de recibir estas agresiones les puedan dar un manejo que no le afecte al estudiante en su vida personal y académica.

### OBJETIVO

Establecer acciones en la institución educativa Rural Tres Bocas para los estudiantes que pasen por una situación sobre el ciberbullying, lo manejen sin afectar su rendimiento académico y puedan dar aviso a su titular o a los directivos docentes

### OBJETIVO ESPECIFICO

Promover el uso responsable y seguro de las tecnologías de la información y comunicación, promoviendo una cultura escolar segura y respetuosa.  
Formar a los estudiantes para que estén en capacidad de manejar e informar sobre el ciberbullying  
Identificar, expresar y comprender como perjudica el ciberbullying.  
Brindar conocimientos y conceptos fundamentales del ciberbullying.

## ESTRATEGIAS

### 1. Prevención

- Formación: realizar charlas para los estudiantes y padres de familia sobre el uso responsable de las redes sociales, así como habilidades sociales y resolución de conflictos.
- Sensibilización: concientizar a los estudiantes sobre el ciberbullying, utilizando videos, carteleras y actividades lúdicas.
- Integración de la temática: incorporar contenidos sobre la convivencia digital, seguridad en línea y responsabilidad en el uso de la tecnología.
- Fomento de la empatía y la inclusión: implementar actividades que fomenten la empatía, el respeto a la diversidad y la valoración de las diferencias entre los estudiantes.

### 2. Detección

- Canales de denuncia: establecer canales seguros y confidenciales para que los estudiantes puedan denunciar sus casos, como buzones de sugerencias, encuestas o test.
- Observación y seguimiento: dar conocimiento a los estudiantes para identificar señales de alertas del ciberbullying.

### 3. Intervención

- Protocolo de actuación: establecer protocolos claros y detallados para la actuación ante casos de ciberbullying, incluyendo la atención a las víctimas, la investigación de los hechos, y la aplicación de sanciones si fuera el caso.
- Medidas disciplinarias: aplicar sanciones proporcionales a la gravedad de caso, siguiendo los protocolos establecidos y garantizando el debido proceso.
- Apoyo psicológico: brindar apoyo psicológico a las víctimas y a los agresores, así como sus familiares, para superar sus consecuencias

# CRONOGRAMA

## PLAN DE ACCION CIBERBULLYING

ACTIVIDAD	OBJETIVO	RECURSOS	RESULTADOS	GRADOS
Alerta digital "Ciberbullying"	Sensibilizar y educar a la comunidad educativa sobre el ciberbullying, sus consecuencias y como prevenirlo, promoviendo un entorno escolar seguro y respetuoso	Explicación del bullying y el ciberbullying (anexo1)  Video  Cartulina  Eslogan	Analizo como mis opiniones y expresiones influyen en la incidencia del ciberbullying, muchas veces sin percatarnos de nuestros actos	Sexto- séptimo
Consejos virtuales	Afianzar en los estudiantes la comunicación asertiva a través de mensajes personalizados en el ciberespacio con el fin de hacer comprensión de los riesgos que puede haber en internet, en	Mensajes entre los compañeros por medio de las redes sociales  Cuento (anexo 2)  Test ( anexo 3)	Se cuestiona sobre la realidad del ciberbullying vivida sobre el contexto escolar y de qué forma se hace.	Octavo – noveno

	particular el ciberbullying			
Ciberbullying: un espejo de la realidad	Mostrar de forma argumentada la incidencia del ciberbullying a la comunidad educativa por medio de un dramatizado educativo con el fin que los estudiantes demuestren lo aprendido durante el procedo	<p>Explicación de valores, prevención y consideraciones adicionales (anexo 4)</p> <p>Dramatizado (anexo 5)</p> <p>Cartelera</p> <p>Orientaciones</p>	<p>Propone y argumenta sus opiniones respecto a la actividad trabajada</p> <p>Da aportes significativos referente al tema</p> <p>Participa bajo un comportamiento adecuado</p>	Decimo- undécimo



## ACTIVIDAD 1

Se realizará el respectivo saludo a los estudiantes, luego pasamos a la sala de informática para dar paso a la actividad programada. Se les dará una explicación sobre BULLYING y el CIBERBULLYING, luego se inicia en presentarles el video para reflexionar las consecuencias que produce el ciberbullying en los niños, niñas y adolescentes.

Link del video: <https://www.youtube.com/watch?v=PVr7A9wjU20&feature=youtu.be>

Seguidamente se reúnen en grupos de tres, deben ponerse de acuerdo en la creación de un eslogan en la cual se comprometen para prevenir el ciberbullying, ejemplo: "Me comprometo a no agregar a extraños a mis redes sociales", plasmar el eslogan en cartulina

Es fundamental esta instancia para prevenir conductas de riesgo y mantener los límites dentro del grupo, potenciando el buen trato y asumir la responsabilidad del mal uso de las redes sociales.

## ACTIVIDAD 2

Se hará el saludo habitual con los estudiantes, se proseguirá con la explicación de la dinámica, que consiste en que cada uno de los estudiante publicara en sus redes sociales ( Facebook, tiktok, whatsApp) algún mensaje para uno de sus compañeros. La dinámica es enviar mensajes en lo que puedan expresar lo que piensa de sus compañeros, pero con mucho respeto, en los que dirán la opinión personal de lo que piensan de cada uno, se leerá lo escrito por cada uno.

Luego pasamos a leer el cuento de "Lucia contra el ciberbullying" los estudiantes estarán atentos sobre qué pasa en el cuento que les va a leer el docente, cada uno va a aportar el mensaje que le da el cuento.

Al finalizar seguimos con el test, se les dará paso para diligenciar el formato y así sacar conclusiones del proceso de la actividad del ciberbullying

### ACTIVIDAD 3

Se inicia la actividad con un saludo a los estudiantes y una pequeña reflexión sobre el ciberbullying: “El ciberbullying no solo causa daño emocional y psicológico a las víctimas, sino que también puede tener un impacto negativo en su rendimiento académico y relaciones sociales”

Se les dará una pequeña explicación sobre los volares, prevención y condiciones adicionales sobre el tema, en el cual participaran dando pequeños ejemplos de casos que hayan ocurrido en sus amistades.

Luego se realizará un pequeño dramatizado donde se les darán un guion, que en 20 minutos lo preparan y lo presentaran ante sus compañeros.

Y por último realizaran una pequeña cartelera sobre lo aprendido del ciberbullying

#### ANEXO 1

#### CONCEPTO

#### BULLYING

El bullying, también conocido como [acoso escolar](#), es una forma de violencia repetida y ejercida por uno o más individuos sobre otro, con la intención de intimidar y hostigar. Se caracteriza por un desequilibrio de poder entre el agresor y la víctima, y puede manifestarse a través de agresiones físicas, verbales, psicológicas o cibernéticas.

#### CARACTERÍSTICAS DEL BULLYING:

##### Repetición:

Las agresiones no son incidentes aislados, sino que ocurren de forma constante en el tiempo.

##### Desequilibrio de poder:

El agresor tiene más poder, ya sea físico, social o psicológico, sobre la víctima.

##### Intención de dañar:

Las acciones del agresor buscan causar daño, ya sea físico, emocional o social, a la víctima.

**Diversas manifestaciones:**

El bullying puede ser físico (golpes, empujones), verbal (insultos, amenazas), psicológico (aislamiento, manipulación) o [cibernético](#) (ciberacoso).

**TIPOS DE ACOSO ESCOLAR:****Acoso físico:**

Incluye golpes, patadas, empujones, o cualquier forma de agresión física directa.

**Acoso verbal:**

Consiste en insultos, burlas, apodosos ofensivos, amenazas y humillaciones.

**Acoso psicológico:**

Implica acciones que buscan dañar la autoestima y la imagen de la víctima, como la exclusión social, la manipulación y la difusión de rumores.

**Ciberacoso:**

Se lleva a cabo a través de internet y redes sociales, utilizando mensajes ofensivos, difusión de imágenes o videos humillantes, y otras formas de agresión online.

**CAUSAS DEL BULLYING:****Desequilibrio de poder:**

La necesidad de ejercer poder y control sobre otros puede ser un factor motivador.

**Problemas familiares:**

Entornos familiares disfuncionales o violentos pueden contribuir a la aparición de conductas agresivas.

**Influencia del entorno:**

La exposición a modelos de comportamiento violentos o agresivos en la escuela o en la comunidad puede normalizar el bullying.

**Factores individuales:**

Algunas personas pueden tener predisposición a la agresividad o falta de empatía.

**CONSECUENCIAS DEL BULLYING:****Problemas de salud mental:**

Ansiedad, depresión, baja autoestima, problemas de sueño, e incluso pensamientos suicidas.

**Problemas académicos:**

Dificultades para concentrarse, bajo rendimiento escolar, absentismo, y rechazo a la escuela.

**Problemas sociales:**

Aislamiento, dificultades para establecer relaciones interpersonales, y falta de confianza en los demás.

**Impacto a largo plazo:**

Dificultades para adaptarse a la sociedad y problemas en las relaciones interpersonales en la edad adulta.

**PREVENCIÓN Y ACTUACIÓN:**

**Promover la empatía y el respeto:**

Educar en valores como la tolerancia, la solidaridad y el respeto a la diversidad.

**Fomentar la comunicación abierta:**

Crear un ambiente donde los niños y jóvenes se sientan seguros para hablar sobre sus problemas.

**Intervención temprana:**

Actuar de manera rápida y eficaz ante casos de bullying, brindando apoyo a la víctima y tomando medidas disciplinarias contra el agresor.

**Implementar políticas escolares:**

Establecer normas claras contra el bullying y promover su cumplimiento.

**Apoyo psicológico:**

Ofrecer terapia y apoyo emocional a las víctimas y, en algunos casos, también a los agresores.

**CIBERBULLYING**

El ciberacoso, también conocido como cyberbullying, es el uso de la tecnología digital para acosar, amenazar, humillar o avergonzar a otra persona. Se manifiesta a través de redes sociales, mensajes de texto, plataformas de juegos y otros medios digitales, y puede incluir la difusión de rumores falsos, la publicación de fotos o videos embarazosos, o el envío de mensajes hirientes.

Características del ciberacoso:

**Medios digitales:**

Se realiza a través de internet, teléfonos móviles, redes sociales, etc.

**Repetición:**

Es un comportamiento intencional y repetitivo que busca causar daño a la víctima.

**Impacto:**

Puede tener graves consecuencias emocionales y psicológicas en la persona que lo sufre, como ansiedad, depresión e incluso pensamientos suicidas.

**Ejemplos de ciberacoso:**

Publicar fotos o videos embarazosos de alguien sin su consentimiento.

Enviar mensajes o comentarios hirientes, abusivos o amenazantes.

Crear perfiles falsos para acosar a otros.

Difundir rumores falsos o información privada sobre alguien.

¿Qué hacer si eres víctima de ciberacoso?

**No responder a los ataques:**

Ignorar los mensajes o comentarios ofensivos puede evitar que el acosador obtenga lo que busca.

**Guardar pruebas:**

Captura o guarda capturas de pantalla de los mensajes o publicaciones ofensivas.

**Bloquear al acosador:**

Elimina o bloquea al acosador de tus redes sociales o plataformas de comunicación.

**Hablar con alguien:**

Busca apoyo en un adulto de confianza, como un padre, profesor o consejero escolar.

**Denunciar el ciberacoso:**

Si el ciberacoso es grave, considera denunciarlo a las autoridades competentes o a la plataforma donde ocurrió.

Prevención del ciberacoso:

### **Educación sobre el uso responsable de la tecnología:**

Enseña a los niños y jóvenes sobre los riesgos del ciberacoso y cómo usar internet y las redes sociales de manera segura.

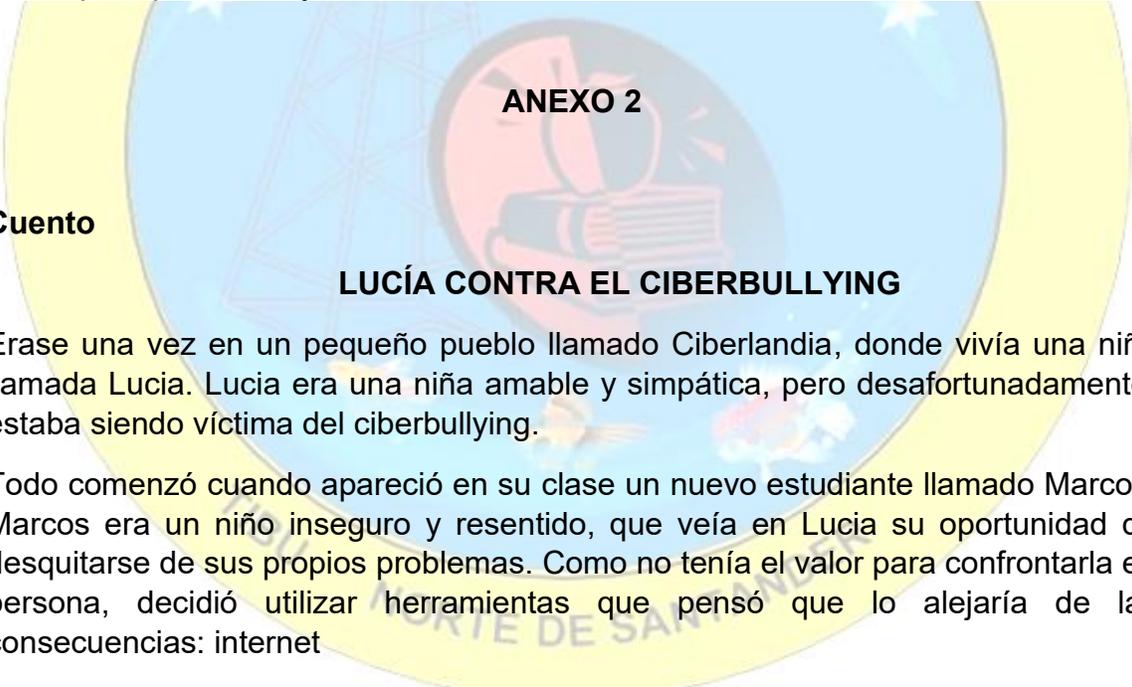
### **Fomentar la empatía y el respeto:**

Promueve valores como la empatía, el respeto y la inclusión entre los niños y jóvenes.

### **Establecer límites claros:**

Enseña a los niños y jóvenes sobre los límites en línea y cómo denunciar el comportamiento inapropiado.

El ciberacoso es un problema grave que puede tener consecuencias devastadoras para las víctimas. Es importante estar informado sobre el ciberacoso y trabajar juntos para prevenirlo y combatirlo



## **ANEXO 2**

### **Cuento**

### **LUCÍA CONTRA EL CIBERBULLYING**

Érase una vez en un pequeño pueblo llamado Ciberlandia, donde vivía una niña llamada Lucía. Lucía era una niña amable y simpática, pero desafortunadamente, estaba siendo víctima del ciberbullying.

Todo comenzó cuando apareció en su clase un nuevo estudiante llamado Marcos. Marcos era un niño inseguro y resentido, que veía en Lucía su oportunidad de desquitarse de sus propios problemas. Como no tenía el valor para confrontarla en persona, decidió utilizar herramientas que pensó que lo alejaría de las consecuencias: internet

Marcos creó perfiles falsos en las redes sociales, donde empezó a enviar mensajes a Lucía amenazándola y humillándola. Lucía se sentía triste y confundida, pues no entendía por qué alguien la trataba así. No sabía qué hacer y el miedo la invadía.

Un día Lucía decidió hablar con sus padres sobre lo que estaba pasando. Ellos la escucharon atentamente y le dieron todo su apoyo. Juntos decidieron tomar cartas en el asunto y contactaron a

las autoridades del colegio. También conversaron con el resto de la familia de sus amigos cercanos para buscar apoyo y consejo.

El caso se hizo conocido en el colegio y se llevaron a cabo charlas y talleres sobre el ciberbullying. Las autoridades educativas tomaron medidas para evitar que esto volviera a suceder, y se implementaron políticas de prevención y

concientización en el uso responsable de la tecnología.

Además, la comunidad educativa se unió para brindarle a Lucia todo el apoyo que necesitaba. Sus compañeros de

clase le demostraron su amistad y cariño, juntos crearon un grupo de ayuda en línea para enfrentar el ciberbullying.

El tiempo paso y Lucia aprendió a superar las consecuencias emocionales del ciberbullying. Aprendió a ignorar los comentarios negativos y a empoderarse en lugar de dejarse afectar. También descubrió su pasión por el arte y decidió utilizar su talento para concientizar sobre el ciberbullying.

Lucia empezó a crear ilustraciones y mensajes positivos que compartía en las redes sociales, esperando a inspirar a otras personas a luchar contra el ciberbullying y fomentar un entorno en línea más amable y respetuoso. Sus obras se hicieron virales, llegando a miles de personas en todo el mundo.

Finalmente, Marcos se dio cuenta del daño que había causado y sintió remordimiento por sus acciones. Se disculpó sinceramente con Lucia y prometió cambiar su actitud. Aprendió aceptar sus

propios problemas y a buscar ayuda en lugar de desquitarse por los demás con los demás.

De esta forma, Lucia y Marcos lograron convertir una experiencia negativa en una oportunidad para crecer y aprender. Aprendieron sobre la empatía, resiliencia y la importancia de mantener una comunicación respetuosa en línea. El cuento de Lucia se convirtió en una inspiración para todos, recordándonos que juntos podemos combatir el ciberbullying y construir un mundo virtual más seguro y amable

## ANEXO 3

### Test

#### OBJETIVO

Percibir la apropiación en relación al fenómeno de ciberbullying por medio de cuestionamientos tomados en colaboración para dar la valoración general que indique el promedio en que se encuentran los estudiantes de la Institución Educativa

Rural Tres Bocas.

NOMBRE: \_\_\_\_\_ SEXO: M  
\_\_\_\_ F \_\_\_\_ EDAD: \_\_\_\_

Rellena el círculo de la respuesta que sea de su preferencia

1. Sabe reconocer en usted:
  0. Agresividad
  0. Ser pasivo
  0. Tolerancia
  0. Respeto de la palabra
  0. Todas las anteriores
  0. Ninguna de las anteriores
2. Es consciente de su actitud cuando realiza alguna de las anteriores conductas:
  0. Siempre
  0. Casi siempre
  0. A veces
  0. Casi nunca
  0. Nunca
3. Sabe identificar las conductas del ciberbullying
  0. A veces
  0. Casi nunca
  0. Nunca
4. Hace uso del internet cuando esta:
  0. Triste
  0. Enfadado
  0. Desocupado
  0. Alegre
  0. Con la ansiedad de solo hacer tareas
5. Hablar de sus anécdotas en el ciberespacio con sus padres le resulta:

- 0. Fácil, con todos
- 0. fácil, con una o varias personas
- 0. Difícil
- 0. Imposible

6. Cuando recibe invitaciones de desconocidos:

- 0. No los acepto
- 0. los acepto y nunca converso con ellos
- 0. Los acepto y finco que los conozco
- 0. Me vuelvo amiga (o) virtual de ellos
- 0. Me convierto amiga (o) virtual y real de ellos

7. Ante la insinuación sexual en la red, opto por:

- 0. Eliminar el contacto
- 0. Eliminar y denunciar el contacto
- 0. Contarle a un amigo o docente
- 0. Contarles a mis padres
- 0. Todas las anteriores si es persistente

#### ANEXO 4

##### **Empatía:**

Antes de publicar o compartir cualquier cosa en línea, pregúntate si te gustaría que te hicieran lo mismo. Ponte en el lugar de la persona que podría ser la afectada por sus acciones.

##### **Responsabilidad:**

Recuerda que las palabras tienen poder y pueden causar daño. Se consciente del impacto que tus acciones puedan tener en la vida de otros.

##### **Conciencia:**

Infórmate sobre el ciberbullying, sus consecuencias y como puedes ayudar a prevenirlo.

##### **Apoyo:**

Se eres testigo de ciberbullying, no te quedes callado. Apoya a la víctima y busca ayuda para resolver la situación.

## **Prevención:**

Educa a otro sobre el ciberbullying y promueve un ambiente seguro y respetuoso en línea.

## **CONSIDERACIONES ADICIONALES**

- **Consecuencias legales:** el ciberbullying puede tener consecuencias legales, tanto para el agresor como para la víctima. Es importante conocer las leyes y regulaciones relacionadas con este proceso
- **Consecuencias emocionales:** el ciberbullying puede causar daño psicológico a la víctima, como ansiedad, depresión y baja autoestima. Es importante buscar ayuda profesional.

## **ALTERNATIVAS**

Promueve el uso positivo de las redes sociales, como compartir mensajes de apoyo, crear campañas contra el acoso y promover la inclusión

-

## **ANEXO 5**

### **GUION DEL CIBERBULLYING**

#### **PERSONAJES**

**Paola (amiga de Fátima)**

**Fátima (amiga de Paula)**

**Alexa (le hace ciberbullying por Fátima y Paula)**

**(Paula y Fátima chatean y empiezan a comentar acerca de Alexa y lo mal que les cae ya que es la preferida por los maestros)**

**Fátima:** no tolero Alexa, por su culpa hoy el maestro califico la tarea cuando ni siquiera se le había acordado, pero como siempre la mosquita tenía que abrir su boquita y gracias a ella varios no tuvimos calificación.

**Paula:** ¿lo sé es una insoportable con razón que nadie del salón le agrada, te acuerdas que te dije que me envió una solicitud de amistad de face?

**Fátima:** ¿si, porque la aceptaste?

**Paula:** obvio no, jamás tendría alguien como ella en mi face.

**Fátima:** deberías aceptarla para saber que tanto tiene la mosquita.

**Paula:** ¿es real?

**Fátima:** si, ¿acaso no te quieres divertir un rato?

**Paula:** si, pero está bien que no la toleremos y nos caiga mal, pero eso no significa que tenemos que hacerle algo.

**Fátima:** pues sí, pero esa va ser la única manera en que la mosquita aprenda a no abrir la boca.

**Paula:** okey

**Fátima:** de paso le mandas un inbox diciéndole que notaste que no me tiene para que así me agregue y podamos iniciar con esto jajajajaj

**Paula:** okey

**(Paula hizo justo lo que le dijo Fátima, al poco rato le llegó una solicitud a Fátima de Alexa)**

**Fátima:** perfecto ahora lo único que tienes que hacer es hacerse su amiga.

**Paula:** y porque yo, hazlo tú

**Fátima:** porque a mí no me va a creer, sabe que yo siempre le vivo diciendo las cosas y hay una mínima posibilidad que yo sea su amiga.

**Paula:** ha está bien, pero es lo último que hare por ti sobre todo esto, ya cuando agarre su confianza y sepa todo te lo digo y ya no me vuelves a meter en esto y te las arreglas tu sola.

