Prevención del ciberacoso mediante la inteligencia emocional

Objetivo:

Equipar a profesores y padres con conocimientos y herramientas para ayudar a los jóvenes a reconocer y gestionar las emociones para prevenir el ciberacoso, tanto como víctimas como perpetradores.

Hora y número de sesiones:

2 horas – 1 taller

Tipo/Agentes sociales:

- **Expertos:** Psicólogos, educadores sociales, especialistas en ciberseguridad.
- **Profesores y padres:** participando activamente en debates y ejercicios prácticos

Materiales:

- Presentación interactiva
- Preguntas de debate y situaciones de la vida real
- Tarjetas con técnicas de manejo del estrés
- Lista de libros recomendados y recursos en línea

Desarrollo

1. Introducción – “Ciberacoso: Datos, cifras y consecuencias” (30 min)

- Expertos presentan datos estadísticos sobre el ciberacoso y su impacto en los jóvenes.
- Discusión sobre los principales tipos de ciberbullying (acoso, doxxing, chantaje, cyberstalking).
- Discusión en grupo: *¿Por qué los niños y adolescentes se convierten al mismo tiempo en víctimas y acosadores? ¿Cómo puede la gestión emocional ayudar a prevenir estas situaciones?*

---

2. Actividad grupal: “Reconocer y controlar las emociones” (40 min)

Número de proyecto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.

- **Tarea grupal:** Los participantes se dividen en grupos pequeños y reciben escenarios de la vida real, como:
    1. Una publicación anónima hiriente aparece en la plataforma social de la escuela.
    2. Un niño recibe un comentario ofensivo en su foto y considera cómo responder.
    3. Un adolescente graba en secreto a un compañero de clase y comparte el vídeo sin consentimiento.
    4. Un profesor observa que un estudiante a menudo parece retraído y angustiado.
    5. Los padres descubren que su hijo participa en una conducta de acoso en línea.
- **Los participantes analizan la situación,** identifican las emociones involucradas y proponen soluciones para desescalar el conflicto.
- Los expertos brindan información sobre la importancia de la inteligencia emocional para manejar situaciones desafiantes.

---

3. Ejercicio práctico: "¿Cómo enseñar a los niños a gestionar sus emociones?" (40 minutos)

- **Los expertos presentan técnicas efectivas de gestión emocional:**
    1. **Autorreflexión** : Antes de reaccionar, pregúntate: *"¿Cómo me siento? ¿Esta emoción ayuda o perjudica la situación?"*
    2. **Técnicas de reducción del estrés**: ejercicios de respiración, actividad física, diálogo interno positivo.
    3. **Pensamiento alternativo**: enseñar a los niños a ver la situación desde diferentes perspectivas.
    4. **Entrenamiento de empatía**: ayudar a los niños a comprender cómo sus acciones impactan a los demás.
    5. **Respuesta consciente**: enseñar a los niños a reconocer los impulsos y responder de manera responsable.
- **Los padres y maestros reciben orientación sobre cómo integrar estas técnicas en las interacciones diarias con los niños.**
- Los participantes comparten sus experiencias y discuten estrategias que ya utilizan o planean implementar.

---

4. Reflexión y conclusiones – "¿Qué sigue?" (10 minutos)

- Discusión: *¿Qué hemos aprendido? ¿Cómo podemos ayudar a los niños a desarrollar la inteligencia emocional en la vida diaria?*
- Los expertos proporcionan recursos adicionales (artículos, libros, vídeos).
- Los participantes crean un plan de acción para fortalecer la conciencia y la gestión emocional en la escuela y el hogar.

Número de proyecto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.