Control emocional y habilidades sociales: prevención del ciberacoso

Objetivo:

Ayudar a los adolescentes a reconocer y gestionar sus emociones para que puedan evitar ser víctimas de acoso cibernético, ya sea como perpetradores o víctimas. Los estudiantes aprenderán a identificar cómo las emociones influyen en su comportamiento en línea, desarrollarán habilidades de autorregulación y responderán con empatía a los demás.

Hora y número de sesiones:

45 minutos – 1 sesión (ampliable a dos partes)

Tipo/Agentes sociales:

- **Estudiantes:** Adolescentes de 12 a 16 años, divididos en grupos pequeños.
- **Profesor/Moderador:** Dirige la sesión, facilita los debates y garantiza un entorno seguro.
- **Padres (opcional):** pueden participar en actividades de reflexión o continuar la discusión en casa.

Materiales:

- Un cuestionario (digital o en papel) para evaluar la conciencia emocional y las reacciones
- Tarjetas de discusión con escenarios de conflictos reales en línea
- **Accesorios para juegos de rol:** pantallas de teléfono simuladas, ejemplos de chats en redes sociales

---

Desarrollo

1. Introducción – "¿Cómo nos sentimos en línea?" (10 minutos)

- El profesor inicia una breve discusión:
  - *¿Cómo te sientes habitualmente cuando te comunicas online?*
  - *¿Alguna vez te has sentido molesto, enfadado o avergonzado debido a una interacción en línea?*

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.

- Los estudiantes completan un **cuestionario** sobre sus respuestas emocionales a diversas situaciones en línea (por ejemplo, conflictos en comentarios, críticas, ser ignorado).
- Se discuten los resultados: *¿Qué emociones son las más comunes? ¿Cómo influyen en nuestras acciones?*

---

2. Discusión grupal: "¿Cómo las emociones conducen al ciberacoso?" (15 minutos)

- **Los grupos pequeños (4 a 5 estudiantes)** reciben **tarjetas de discusión** con situaciones de la vida real:
    - Un amigo publica una foto vergonzosa tuya. Te sientes molesto y enfadado. ¿Cómo actúas?
    - Alguien se burla públicamente de tu comentario en las redes sociales. ¿Cómo respondes?
    - Recibes un mensaje privado con insultos. ¿Cuál es tu primera reacción?
    - Observas que un amigo publica constantemente comentarios hirientes sobre otras personas. ¿Qué puedes hacer?
- **Tareas grupales:**
    - Identifica las emociones que te provocan estas situaciones.
    - Enumera diferentes reacciones posibles (*enfadarse y responder, ignorar, informar a un adulto, hablar con el amigo, etc.*).
    - Decide cuál respuesta es la más apropiada.
- **El papel del profesor:**
    - Moderar las discusiones y fomentar la empatía (*¿Cómo se sentiría la otra persona?*).
    - Resaltar el aspecto emocional: *¿Cómo pueden nuestras reacciones impactar la situación a largo plazo?*

---

3. Juego de rol: "Tu reacción cambia el resultado" (15 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.

- **En parejas o grupos pequeños** se representan escenarios de conflictos en línea y prueban diferentes respuestas.

- **Escenarios:**

    - Tu amigo publica un comentario desagradable debajo de tu foto. ¿Cómo cambiarían la situación diferentes respuestas?
    - Eres testigo de cómo se burlan de alguien en un chat grupal. ¿Qué podrías hacer?
    - Estás enfadado por un comentario injusto sobre ti. ¿Cómo gestionas tus emociones antes de responder?

- **El papel del profesor:**
    - Anime a los estudiantes a representar reacciones tanto negativas como positivas.
    - Facilitar una discusión: *¿Qué respuestas ayudaron a resolver el problema? ¿Qué lo empeoró?*

---

4. Reflexión – "¿Qué aprendimos?" (5 minutos)

- Los estudiantes responden preguntas de reflexión:
    - *¿Qué aprendiste hoy sobre cómo las emociones influyen en el comportamiento en línea?*
    - *¿Manejarás los conflictos en línea de manera diferente después de esta actividad?*
- El profesor resume las conclusiones clave: **El control emocional ayuda a prevenir acciones impulsivas y dañinas en línea.**
- **Participación de los padres:** Tarea: analiza uno de los escenarios actuales con los padres y cómo lo manejarías.

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.