

# reice

recursos web para la igualdad y la convivencia



"Programa financiado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte"





recursos web  
para la igualdad  
y la convivencia

## ESTUDIAR Y CONVIVIR

### ALUMNADO



MATERIALES



"Programa financiado por el Ministerio  
de Educación, Cultura y Deporte"





## DESCRIPCIÓN, ¿QUÉ ES?

**Este cuadernillo está hecho para ti, para ayudarte en la convivencia en el instituto y conocerte algo mejor.**

**Algunas de las cosas no tienen por qué haberte ocurrido, pero seguro que conoces o te han explicado de alguien que sí. Por eso queremos tratar estas cuestiones.**

**Indagaremos en tus derechos como estudiante y como persona. Un buen punto de partida es la Declaración Universal de los Derechos Humanos, aunque ahora sólo vamos a reflexionar sobre nuestro entorno más inmediato.**

### **Hablaremos de dos derechos fundamentales:**

- I. Nadie te puede pegar o agredir con la intención de dañarte. No te pueden impedir ir donde quieras y puede, ni te pueden forzar con amenazas o coacciones a hacer cosas que no quieres.
- II. Nadie puede humillarte diciéndote cosas ofensivas, poniéndote un mote que tú no quieras o burlándose de tú con intención de ofenderte.

### **Los apartados del cuaderno son los siguientes:**

- I. Tú y el instituto
- II. Ser estudiantes y ser docentes
- III. La convivencia entre iguales
- IV. Ciberconvivencia



## **I. TÚ Y EL INSTITUTO**

Este es un centro educativo, sería ideal que aquí las cosas marcharan bien para todo el mundo, pero la realidad es que hay personas que lo pasan mal. Tienen problemas con los estudios, con sus iguales, individualmente o con su situación familiar. Por eso es importante cambiar, en lo posible, estas situaciones de malestar.



La primera cosa, pues, que tenemos que tener en cuenta es que todos tenemos valor por el hecho de ser personas.

**Somos importantes independientemente de lo que hayamos hecho y de lo que nos haya pasado.**

A menudo nos encontramos bien, pero, a veces, te ves mal físicamente o sientes que tus iguales te desprecian. Apruebas y te crees buen estudiante, pero también puede ser que suspendas casi siempre y que sientas poca valoración por parte del resto de tu clase o del profesorado. Eras amable y cordial, pero puede ocurrir también que seas poco agradable e insolente en ocasiones. Seas como seas y te sientas como te sientas, nada puede cambiar un hecho:

**Eres una persona única, valiosa y necesaria. Tú lo sabes y tienes que ser consciente, aunque a veces lo olvides.**

Si realmente no estás bien en el instituto tendrás que hacer algunos cambios, cambios en la forma de estudiar, de relacionarte y tratar al resto... Pero tampoco tenemos que engañarnos: algunas modificaciones son difíciles y necesitan un esfuerzo constante y paciente hasta conseguir el que nos proponemos. Esforzarnos e insistir en las cosas que queremos es importante. Aquí tienes algunas ideas por si te pueden ayudar:

- ▶ No te conformes. Lucha contra todo el que no te gusta.
- ▶ Aprende a confiar y a trabajar con la gente, con tus iguales, con cada docente, con todas las personas del instituto.
- ▶ Sé optimista.
- ▶ Actívate, haz algo, prueba soluciones, toma iniciativas.

### **ACTIVIDAD: COSAS QUE ME GUSTARÍA CAMBIAR**

Haz una lista de 3 cosas tuyas que te gustaría cambiar.

- 1.-
- 2.-
- 3.-



Haz una lista de 3 cosas tuyas que te gustaría mantener.

**1.-**

**2.-**

**3.-**

Haz una lista de 3 aspectos de tus relaciones personales, familiares, etc. que te gustaría cambiar.

**1.-**

**2.-**

**3.-**

Haz una lista de 3 aspectos de tus relaciones personales, familiares, etc. que te gustaría mantener.

**1.-**

**2.-**

**3.-**

Haz una lista de 3 aspectos de tu vida en el instituto y tus estudios que te gustaría cambiar.

**1.-**

**2.-**

**3.-**

Haz una lista de 3 aspectos de tu vida en el instituto y tus estudios que te gustaría mantener.

**1.-**

**2.-**

**3.-**



## II. SER ESTUDIANTES Y SER DOCENTES

**Sitúate, estás en un instituto y esto significa... que hay obligaciones para todo el mundo. Y, aunque no lo creas, ¡es una gran ventaja!**

Seguro que no has pensado nunca en las **ventajas de las obligaciones y de los deberes que tenemos**. Los vemos como limitaciones, falta de libertad, un obstáculo para la consecución de nuestros deseos... y, a pesar de todo, sin obligaciones, sin deberes, no tenemos derechos, ni tampoco libertad, ni bienestar.

Piensa un momento: ¿crees que el reglamento de cualquier deporte quita libertad o placer al juego? Si te fijas, es al contrario. Es divertido y creativo si se asumen las obligaciones del reglamento y la autoridad de quien arbitra. Si no, sería el caos, lo opuesto a la libertad y a la tranquilidad.

Por eso, no podéis dejar la responsabilidad de la convivencia y el ambiente del centro únicamente en manos del profesorado. Os pedimos compromiso y colaboración en este aprendizaje de las obligaciones. Descubriréis, quizás con sorpresa, que del respecto a las obligaciones se derivan todos los derechos y todas las ventajas de convivir bien.

El instituto es un lugar diseñado para ayudarte a aprender valores humanos, hábitos sociales y conocimientos culturales y científicos con la ayuda de la comunidad educativa.





## **2.1 DERECHOS Y DEBERES**

En muchos aspectos obligaciones y deberes son iguales para alumnado y profesorado. Pero hay una diferencia clara y precisa entre los dos colectivos. Los/Las docentes tienen unas obligaciones y los/las alumnas/as otras. También los derechos son diferentes, aunque compartimos entre otros el derecho al respeto y a la dignidad personal.

A continuación vamos a ver las cinco obligaciones que garantizan nuestros derechos en el instituto.

El profesorado es responsable de la enseñanza y tiene la obligación de proponer las tareas y los trabajos que considera que te ayudarán a aprender.

El alumnado es responsable de los aprendizajes y tiene la obligación de trabajar y de responsabilizarse respecto a las tareas que se le proponen.



### **ACTIVIDAD: ANÁLISIS DE CASOS**

✓ Un alumno/a que falta frecuentemente clase. Está ejerciendo sus derechos? Está ejerciendo sus responsabilidades? *Comentad en grupo y buscad más ejemplos.*

✓ Una profesor/a os pone tareas demasiado fáciles. ¿Está ejerciendo sus derechos? ¿Está ejerciendo sus responsabilidades? *Comentad en grupo y buscad más ejemplos.*

2 El profesorado tiene que hacer un seguimiento de tu comportamiento, hábitos y decisiones y tiene que pedirte que cambias o corrijas aquello que no te ayuda a aprender. Esto implica hablar contigo e intervenir en vuestras relaciones, juegos y comentarios siempre que esto mejore vuestra educación. El alumnado tiene la obligación de atender, responder y considerar las observaciones que le haga –cualquier docente, no solamente los que te dan clase– y otro personal del instituto.



### **ACTIVIDAD: ¿QUÉ LE DIRÍAS TÚ?**

A una compañera o compañero que...

✓ interrumpe continuamente las explicaciones del profesorado. Le diría: \_\_\_\_\_.

✓ rompe materiales del aula. Le diría: \_\_\_\_\_.





✓ ayuda a una compañera. Le diría: \_\_\_\_\_.

✓ casi siempre suspende. Le diría: \_\_\_\_\_.

3

**El profesorado** tiene la obligación de garantizar la seguridad y la protección del alumnado.

**El alumnado** también tiene la obligación de procurar y garantizar la seguridad de sus iguales y del profesorado. Tiene que colaborar informando, interviniendo y buscando, junto con el conjunto de docentes, la mejor actitud para una buena convivencia.

El profesorado tiene que velar que las relaciones entre vosotros sean correctas y educadas, puesto que mostrar conductas respetuosas es un primer paso para lograrlas.

4

El alumnado tiene que procurar la relación cordial y la buena convivencia con el resto y, si esta concordia no es espontánea, se tiene que dedicar un esfuerzo para mantener formas de relación socialmente correctas.

Ejemplo: En nuestra cultura, hay unas palabras (gracias, por favor, lo siento...) y unos gestos (sonreír, estrechar la mano...) que la sociedad ha establecido como medida de concordia y de respeto. Son fórmulas que muestran que quién las utiliza tiene una voluntad de mantener una buena relación con el resto.

### **ACTIVIDAD: MEJORA DE LA CONVIVENCIA**

Haz una lista de tres cosas que puedas hacer tú para mejorar la convivencia al aula.

1.-

2.-

3.-

Haz una lista de tres cosas que puedan hacer tus iguales para mejorar la convivencia al aula.

1.-

2.-

3.-





Haz una lista de tres cosas que pueda hacer el profesorado para mejorar la convivencia al instituto.

- 1.-
- 2.-
- 3.-

Haz una lista de tres cosas que puedan hacer otras personas que trabajan en el centro para mejorar la convivencia.

- 1.-
- 2.-
- 3.-

5

El profesorado tiene la obligación de establecer en cada momento las acciones más convenientes para la educación de cada estudiante y no se puede inhibir ni hacer ver que no se da cuenta de las situaciones conflictivas.

El alumnado tiene la obligación de obedecer a cualquier docente y a otras personas del centro siempre que lo que le ordenen se ajuste a sus funciones.



## CUESTIONARIO PARA LA ELABORACIÓN DE UNAS NORMAS DE CONVIVENCIA PARA LA CLASE (INDIVIDUAL)

Escribe tres normas básicas de respeto hacia tú y hacia tus iguales.

- 1.-
- 2.-
- 3.-



Escribe tres normas básicas de respeto cabe las personas que trabajan al instituto.

- 1.-**
- 2.-**
- 3.-**

Escribe tres normas básicas para conservar las instalaciones y materiales de la clase en buen estado.

- 1.-**
- 2.-**
- 3.-**

Ahora, en un pequeño grupo de cuatro o seis personas, compara tus respuestas con las del resto. Anotáis las conclusiones del grupo en el cuestionario siguiente:



### CUESTIONARIO DE ELABORACIÓN DE NORMAS DE CONVIVENCIA PARA LA CLASE (EN GRUPO)

Escribe tres normas básicas de respeto hacia tú y hacia tus iguales.

- 1.-**
- 2.-**
- 3.-**

Escribe tres normas básicas de respeto hacia las personas que trabajan al instituto.

- 1.-**
- 2.-**
- 3.-**





Escribe tres normas básicas para conservar las instalaciones y materiales de la clase en buen estado.

1.-

2.-

3.-

Por último, tenéis que poner en común las respuestas de vuestro grupo con las del resto de grupos de la clase.

## **2.2. ESTUDIAR EN SECUNDARIA**

Ya sabes que tu responsabilidad es trabajar y aprender tanto como puedas. Piensa en si te interesa aprobar, en cómo es de importante que todo el mundo aprenda tanto como sea posible.



### **¿CÓMO DEMUESTRAS TU INTERÉS?**

¿Cómo se puede dar cuenta el profesorado de que tú tienes interés para aprender y para aprobar?

1.-

2.-

3.-

¿En qué cosas crees que se fija el profesorado para evaluarte?

1.-

2.-

3.-



¿En qué tres cosas podrías cambiar para mejorar?

1.-

2.-

3.-

**Ponlo en común con tus iguales y el profesorado.**

**Algunos de tus compañeros y compañeras nos han comentado que les ha sido útil lo siguiente:**

- I. Comunica a tus docentes que quieres aprobar y pídeles que te propongan trabajos y ejercicios que puedas realizar.
- II. Si te exigen cosas que no sabes hacer, házselo saber y explícate de manera educada. Pídeles ayuda siempre que lo necesitas.
- III. El profesorado te puede ofrecer alternativas de trabajo adaptadas a tu situación que, si las cumples, te permitirán aprobar.
- IV. Si hasta ahora no te ha ido bien, es posible que te hayan puesto una etiqueta, cambiarla te costará, pero tienes que empezar por no aceptarla y demostrar tu interés y esfuerzo.
- V. Si te sancionan y lo consideras injusto, puedes hablar con tu tutor o tutora, con otro docente de confianza o con el o la jefa de estudios.
- VI. Si eres de los que no quieren estudiar, tienes un problema. Tendrías que preguntarte por qué te pasa esto, lo puedes comentar en casa, con el equipo de orientación del instituto, con tu tutor o tutora... y después actuar conjuntamente para solucionarlo.



### III. LA CONVIVENCIA ENTRE IGUALES

Cuando convivimos con otras personas, no solamente en el instituto, sino también en casa o con amistades, es frecuente que surjan diferencias, ya sea por el carácter, porque se quieren cosas diferentes, porque no se comprende la posición de quien se tiene delante, porque tienen puntos de vista u opiniones contrarias, etc. A veces, se llega a un punto intermedio más o menos satisfactorio para las dos partes; sin embargo, en otras ocasiones, una de las partes asume una postura de poder, se impone, y la otra se somete. De esta situación es de la que nos ocuparemos.

Hablaremos de manera especial de las personas que sufren abusos y son intimidadas al instituto. Todos conocéis a alguna. Son las que de manera reiterada y durante bastante tiempo son insultadas, despreciadas o ignoradas por sus iguales. Hablaremos también de quienes agreden y de los motivos por los cuales abusan de los demás deliberadamente. También debemos preguntarnos sobre quienes observan estas situaciones sin intervenir, de su silencio culpable o de su sonreír cómplice. A veces asistimos a escenas de abusos sin actuar, por impotencia o para no buscarnos problemas.

Ejemplos de abusos:

#### PIENSA...

- ✓ Si en el instituto has visto a alguien sufrir abusos por parte de otros.
- ✓ ¿Qué ocurrió? ¿Cómo crees que se sentía? ¿Por qué crees que lo toleraba? ¿Cómo podría haberlo evitado?
- ✓ Si en tu clase hay alguien que disfruta intimidando al resto.
- ✓ ¿Por qué crees que lo hace? ¿Cómo crees que se siente?
- ✓ Si otras personas lo ven y no hacen nada. ¿Cómo crees que se siente? ¿Por qué crees que lo toleran? ¿Cómo lo pueden evitar?

1. Cuando alguien se mete con otra persona, insultándole, poniéndole motes despectivos, burlándose, amenazándola, tirándole sus cosas, pegándole o diciendo a otras personas que no se junten con ella...
2. Cuando en el patio, en los pasillos, en los servicios y en el aula ocurre esto, que un grupo de estudiantes se burlan de su aspecto, se ríen y después dicen que ha sido jugando o que siempre se queja.
3. Cuando algunos dicen al resto que no hablen con otra persona, para que esta no tenga amigos ni amigas, o la acusan de algo que no es cierto...

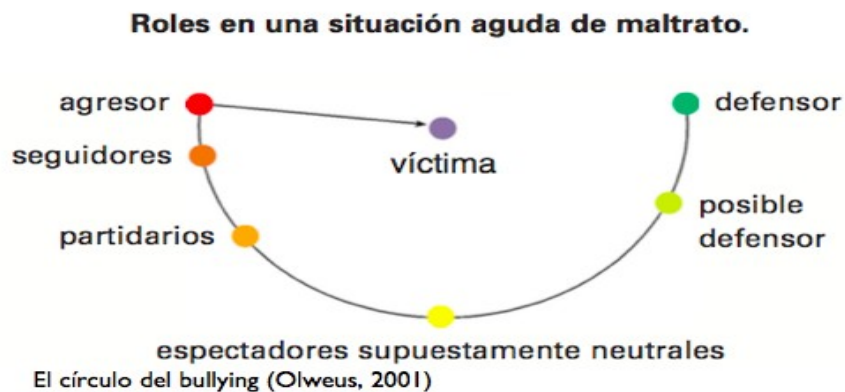


4. Cuando alguna persona abusa de su fuerza, para que otras le rían las gracias; cuando se mete con cualquier otra persona que no es tan fuerte como ella, a la cual le da vergüenza enfrentarse y siempre calla y aguanta...
5. Cuando un grupo crea rumores sobre alguna persona, simplemente porque no quiere salir con ellos o no está dispuesta a hacer lo que quieren ni aguantar sus cosas...
6. Cuando alguien no permite que disfrutemos de nuestros derechos: no deja a una persona ir a un lugar del patio, le coge cosas abusando de su debilidad, le pega o juega para provocarla...

### **PARTICIPANTES EN UNA SITUACIÓN DE ABUSO**

En estas situaciones con frecuencia hay una víctima a la que se intimida, puesto que las personas agresoras ejercen su poder sobre ella. La víctima no suele explicar a nadie lo que le pasa, pero tampoco lo hacen otras personas que saben lo que está ocurriendo, esta “ley del silencio” contribuye al hecho que la situación se mantenga.

Aunque, como vemos, el protagonismo lo ejercen quién agrede y la víctima, se trata de un fenómeno de grupo en el cual todas las personas conocedoras del abuso hacen un papel.



- ✓ **Quién agrede: inician la agresión y toman parte activa.**
- ✓ **Seguidores/as: no empiezan la agresión pero toman parte activa.**
- ✓ **Los/Las partidarios/as: no toman parte activa, pero apoyan a la agresión, bien mostrando un cierto grado de apoyo abierto o bien mostrando su conformidad o que les gusta.**
- ✓ **Los/Las espectadores/as: pretenden no tomar parte. Adoptan la actitud de “lo que pasa no es asunto mío”, en un intento de neutralidad.**
- ✓ **Quienes defienden: no les gusta la agresión y ayudan la víctima o lo intentan.**
- ✓ **La víctima: sufre la agresión.**



### **ACTIVIDAD: REPRESENTACIÓN ¿QUÉ PIENSA? ¿QUÉ HACE?**

Agresor: *Hola imbécil, ¿me has traído los dos euros del bocadillo?*

Víctima: Sé, pero hoy no te los daré.

Agresor: *¿Así que me vacilas?*

Víctima: Te digo que me dejes en paz.

Agresor (dándole un empujón): Dame los dos euros.

Víctima: Ten y déjame en paz.

Este diálogo tiene lugar en el pasillo, quien agrede está con su grupo, cerca de la víctima hay un amigo suyo, y varios miembros de clase presencian la escena, como cada día.

**➤ En grupos de siete, repartimos los papeles de participantes en esta situación, cada cual tiene que expresar un pensamiento y una acción según el papel.**

**➤ Puesta en común: comparar los pensamientos y las acciones de los papeles en los grupos. Además del papel concreto, comenta lo que tú harías y lo que normalmente se hace.**

### **ACTIVIDAD: ¿QUIÉN ES QUIÉN?**

*En mi clase hay una niña que es una rara, trae una ropa muy horterera, habla muy poco y en el patio juega con compañeras otras clases y más pequeñas. Siempre trae un bocadillo y una servilleta de papel.*

*En clase le escondían las cosas o le hacían bromas pesadas. Ella casi nunca respondía y, si lo hacía, todavía era peor. Pero quien más se excedía eran tres compañeras, y especialmente una que la tomaba con ella. Además de burlarse, muy a menudo le pedía el bocadillo, a veces se comía un trozo, otras se lo machacaba y lo tiraba. Siempre había gente que reía de la situación, otros no decíamos nada, aunque a mí me daba un poco de pena. Un día, que se volvía a repetirse el numerito del bocadillo, una persona que miraba se hartó y dijo que no estaba bien esto que estaban haciendo...*

**➤ Identifica en el texto las siete personas que hacen los distintos papeles en la situación de abuso. Señala qué frase te ha ayudado a identificar a cada una. Ponedlo en común.**





## **SOBRE LAS PERSONAS QUE ABUSAN DE SUS IGUALES**

A veces ir con un grupo determinado puede ocasionarte problemas, puesto que, para no quedar mal, te ves obligado a hacer cosas que no querrías porque sabes que no están bien. Es posible que pertenezcas a una pandilla que abusa otras personas. Insultáis, amenazáis, provocáis, buscando la pelea y el conflicto. Una vez habéis descubierto lo que molesta, lo volvéis a hacer.

Puede ser una chica a quien veis indefensa, o a un chico con algún defecto o simplemente diferente, o una persona recién llegada o de otra etnia, o un grupo con otras costumbres y señales de identidad.

En realidad, la mayoría de conflictos en los cuales participáis no se darían si estuvisteis a solas. Ya sabes que las personas de un grupo de este tipo necesitan ir siempre en compañía. Solo os atrevéis a provocar cuando vais en grupo. Pero no te confundas, estar en un grupo no significa que no puedas actuar libremente o que te limiten la libertad ni que te hagan sentir mal. Recuerda que continúas siendo libre y responsable de tus actos. No te dejes manipular.

## **SI CONSIDERAS QUE TE INTIMIDAN EN EL INSTITUTO...**

Quizás tú eres una víctima de estas personas o grupos. Te insultan continuamente, te amenazan, te maltratan física o psíquicamente... Sin embargo, no tienes que callar.

Hasta ahora, tu reacción a los abusos que recibes puede haber sido la de aguantarlos, sufrir en soledad, intentar que nadie se entere, desear que acabe la jornada escolar porque te dejan en paz, sentir miedo, rabia... pero con esto no has conseguido que la situación cambie, tienes un problema que dura ya demasiado. Recuerda que tienes unos derechos y que los tienes que defender, no hace falta que sea una acción heroica, simplemente decidida. Lo que tienes a continuación son alternativas para enfrentarte a este problema, estudia las que más te convengan y las que te parecen más eficaces. Tú puedes cambiar la situación, da el primer paso y actúa.

### **¿Qué puedes hacer para cambiar tu situación?**

- ✓ **Habla con tu tutor o tutora, o con cualquier docente en quien confías y que sepas que te puede comprender y ayudar.**
- ✓ **Comunícalo a jefatura de estudios o a Dirección.**
- ✓ **Coméntalo con tus amistades de confianza y pídeles que te ayuden a explicarlo, en tu nombre o de manera anónima.**
- ✓ **Díselo a otras personas que creas que pueden tener el mismo problema y pensáis conjuntamente cómo comunicarlo.**



- ✓ **Habla de esto con cualquier persona que creas que te puede ayudar aunque sea de fuera del instituto.**
- ✓ **Escribe una carta y dásela a alguien que pueda actuar –profesorado, gente de clase...-. Explica los abusos que sufres e identifica a quienes te agreden.**
- ✓ **Coméntalo en casa si crees que te pueden ayudar. Tu familia vendrá o telefonará al instituto y se pondrá en contacto con algún responsable. Recuerda que no tienen que actuar ni hablar directamente con las personas con las que tienes problemas. Se trata que la información llegue al profesorado para que pueda actuar con eficacia.**

**Todos somos importantes independientemente de lo que hayamos hecho o de lo que nos haya pasado. Eres una persona única, valiosa y necesaria. Tú lo sabes y tienes que ser consciente, aunque a veces lo olvidas.**

### **PARA LAS PERSONAS QUE PENSÁIS QUE ESTO NO OS AFECTA**

✓ Finalmente, también puede suceder que –probablemente la mayoría– no pertenezcáis ni al grupo que agrade ni tampoco al de las víctimas. No os buscáis problemas, pero también tenéis implicación en esta historia. Conocéis las agresiones y las personas que las llevan a cabo y quizás hacéis ver que no lo veis. Os corresponde hacer un papel importante. A menudo sabéis que alguien sufre intimidación, mucho antes que lo sepan el profesorado y las familias. La persona intimidada os ha pedido que no digáis ni hagáis nada, ¿qué podéis hacer? No hacer nada significa, generalmente, que quienes abusan lo continuarán haciendo, o que lo harán en secreto, e incluso, elegirán a otras víctimas cercanas a las primeras.

✓ Las ideas que os proponemos son:

- ▶ Si sois testigos en primera persona, podéis intervenir poniéndoos del lado de la víctima. Protegiéndole y ayudándole a resolver el mal trance. Dadle vuestro apoyo y vuestra compañía durante un rato. Los mensajes le ayudarán a entender que: “No tienes la culpa de que se metan contigo” ; “Tú no tienes que hacer frente a esta situación en soledad”.
- ▶ Hablad con las víctimas para mostrarles vuestra solidaridad y ofrecerles ayuda. Ayudadles a comunicarlo o a actuar siguiendo las ideas del apartado anterior. Ofreceos para acompañarlas y animarlas a defender su derecho a la integridad física y a la dignidad personal.
- ▶ Intentad comprender las personas que agreden –comprender significa entender, no aceptar lo que hacen–. Están, a veces, tan atrapadas como las víctimas. No actuéis



contra las personas, sino contra los actos injustos que cometen. A menudo son capaces de comprender una explicación que les puedes dar. No pierdas la confianza en la palabra. Explicadles que no estáis de acuerdo con lo que hacen y pedidles que dejen la agresión. Estad atentos para percibir cualquier cambio de actitud y animadles. Si os rechazan o dicen que no es vuestro asunto, contestadles que se equivocan. Aquello que hace sufrir a alguien, especialmente a quienes son más débiles, es asunto de todo el grupo.

- ▶ Si como resultado de intervenir en un acto de injusticia o de hablar con alguna persona agresora os encontráis en una situación violenta, procurad no caer en sus provocaciones. Una vez hayáis dicho el que tenéis que decir, alejaos y no les hagáis caso. Es bueno saber estar por encima de la provocación, pero no dejarse humillar. Un insulto o un desprecio se pueden olvidar si son fruto de una tensión o un ataque momentáneo de mal genio. Pero si es una acción fría que busca vuestra humillación, tenéis que contestar con firmeza y tranquilidad. Por ejemplo: "Me estás ofendiendo. No tienes derecho a maltratarme. Pienso quejarme."
- ▶ ¡Recuerda que tienes derecho! No creas que denunciar la injusticia es una cobardía, sino al contrario: callar la injusticia es doblarse y arrodillarse ante los violentos. Si en un mal momento sufrís una agresión física, recordad que tenéis que defenderos con toda la fuerza que tenéis o que necesitéis. La fuerza es protectora y defensiva. Sirve para detener, inmovilizar, o apartar la agresión. La violencia, en cambio, es agresiva y persecutoria. Sirve para provocar, atacar y herir.
- ▶ Sed valientes, defended a los que son débiles o sufren marginación aunque os cueste. Vale la pena luchar por el valor de la dignidad y la justicia, y también en este aspecto el instituto es un lugar de aprendizaje.

### ACTIVIDAD: ¿QUÉ PODEMOS HACER?

..Un día, que volvía a repetirse el numerito del bocadillo, una persona que miraba se hartó y dijo que no estaba bien esto que estaban haciendo...

- ▶ Plantea tres finales diferentes, en unas pocas líneas, para la historia de la actividad anterior.
- ▶ Puesta en común:

¿Cómo cree la mayoría que continúa la historia?

¿Qué final os parece el mejor?

¿Podemos hacer algo porque acabe bien para todos?

**Si tienes algún problema tanto en el centro, como casa o en tu barrio, busca una persona de confianza, de tus amistades, alguien del centro o de tu familia, explícaselo y pídeles ayuda.**



## IV. CIBERCONVIVENCIA

**Desde hace algún tiempo, las tecnologías de la información nos rodean en todo momento y pueden ser muy valiosas para aprender, relacionarnos y para el ocio. Estas tecnologías están cambiando nuestra manera de aprender y relacionarnos.**

***Disponer de una herramienta tan poderosa al alcance de la mano, también puede comportar problemas. El uso de estas tecnologías puede interferir con algunos aspectos importantes a la hora de estudiar, como, por ejemplo, la atención, la memoria o la gestión del tiempo, pero también os proporcionará unos recursos para aprender inimaginables hasta hace poco tiempo. Si quieres que las TIC sean una ayuda y no una distracción, las tienes que aprender a gestionar correctamente.***

***Seguro que ya tienes experiencia en el uso de internet o de las redes sociales, y como de interesante puede llegar a ser.***

### ACTIVIDAD: ¿QUÉ PODEMOS HACER?

1. Ver y escuchar cosas que me gustan	7.
2. Aprender cosas	8.
3. Crear cosas que me gustan	9.
4. Conectar con mis amistades para compartir	10.
5.	11.
6.	12.

✓ **De las cosas que haces en la Red comenta con tus iguales si hay alguna que sería más práctica, eficaz o interesando hacerla sin internet.**

✓ **¿Te ha ocurrido alguna vez que pensabas conectarte solo un momento para mirar una cosa y has acabado engancho una página detrás de otra durante varias horas?**



## ACTIVIDAD: GESTIÓN DEL TIEMPO

**Una de las cuestiones más difíciles es gestionar el tiempo que estás en línea y sobre todo qué haces durante ese rato.**

Cuando utilizas una tecnología con tantas posibilidades tienes que plantearte algunas cuestiones:

### ► **¿Hasta qué punto el uso que haces de la tecnología...**

...perjudica o beneficia tu vida social?

...limita que realices otras actividades que también te gustan?

...no te deja dormir o descansar adecuadamente?

...es una interferencia importante cuando tienes que estudiar?

...piensas que no acabas de controlarlo?

...piensas que es excesivo?

Si se así, ¿en qué aspectos?

### ► **El día tiene 24 horas, es decir, 1.440 minutos. Esto da para hacer muchas cosas.**

¿Has calculado...

...las horas que dedicas a estar en línea (navegando por internet, enviando o recibiendo mensajes, fotos, vídeos, en juegos online...

... el número de veces que revisas el móvil

Si quieres una ayuda para calcular en qué cosas dedicas tu tiempo  
<http://ayudaalestudio.blogspot.com.es/2014/01/el-dia-tiene-1440-minutos-te-salen-las.html>



Recomendaciones. Uso razonable de las TIC.

Controla tus conexiones

Cuida tus relaciones sociales también fuera de la red

Busca periodos de desconexión

Cuida tus horarios de sueño y descanso

Planifica tus investigaciones

Verifica las informaciones que encuentras por internet



#### 4.1. ¿QUIÉN ERES EN INTERNET?

##### **Cuida tu imagen**

Una cuestión importante es tu identidad digital. Todos tus perfiles, las cosas que publicas y lo que otros ponen sobre ti configurará tu identidad digital y tu reputación; esa es la imagen que los otros tendrán de ti, aunque no sea del todo cierta, por eso es importante que antes de subir una imagen o un comentario pienses si es buena idea compartirlo con todo el mundo y que probablemente circule por la red durante muchos años.

Por lo tanto, hay que ser cuidadosos con lo que subimos a la red, y preguntarnos qué información voy dejando en la red sobre mí. Este aspecto está directamente relacionado con la gestión de la privacidad.

Sabes qué es “guglearse”?

##### **Tu privacidad y la de los demás**

Qué y con quién compartimos diferentes aspectos de nuestra vida es decisión nuestra. No compartimos lo mismo con nuestra familia que con amigos o con conocidos.

En las redes algunos de estos aspectos son difíciles de gestionar, es importante ser conscientes de esto y compartir solamente aquellas cosas que voluntariamente decidimos.

El respeto por la privacidad de los demás supone no publicar fotos u otras informaciones personales sin su permiso, pero también no difundir rumores o datos que puedan perjudicar su reputación.

##### **Cuida lo que compartes y con quién lo compartes.**

Aprender a configurar correctamente nuestras redes, rellenar solo cuestionarios fiables, cuidar qué apps instalamos en el móvil o Tablet son aspectos fundamentales a tener en cuenta y que tenemos que conocer.



Il·lustració: Santiago Agustí (www.saponia.com)





**Recomendaciones para cuidar nuestra privacidad y reputación digital**

*Utilizar contraseñas seguras*

*No compartirlas*

*Usar contraseñas diferentes para cada aplicación.*

*Usar contraseña para acceder al móvil*

*Ver qué permisos tengo que dar al instalar una aplicación*

*Crear perfiles seguros para cada red social que utilizamos.*

*No publicar información personal innecesaria*

*Cuidar tu red de contactos, no tienes que admitir a cualquiera, ni desconocidos ni conocidos que no te gustan.*

**¿De qué vas en las redes sociales?**

La netiqueta tiene que ver con que la red también es un espacio donde cuidar a nuestros amigos y seguir unas normas de comportamiento.

Las buenas maneras, el lenguaje y formato apropiado, el respeto a la privacidad en las comunicaciones de las redes sociales, foros, juegos, etc. así como en el uso y difusión de los contenidos que encontramos en la red son aspectos de la ciberconvivencia que tenemos que tener en cuenta y que también configuran nuestra reputación digital.





### **Decálogo sobre normas de uso en la red.**

1. No usarás el ordenador para dañar a otras personas.
2. No interferirás con el trabajo de ordenador de otra gente.
3. **No te meterás en los archivos de otra gente.**
4. No usarás el ordenador para robar.
5. No usarás el ordenador para dar falsos testimonios.
6. No usarás o copiarás software por el cual no hayas pagado.
7. No usarás recursos de ordenadores de otra gente sin autorización.
8. No te apropiarás del trabajo intelectual de otra gente.
9. Reflexionarás sobre las consecuencias sociales del programa en el que escribes.
10. Usarás el ordenador con consideración y respeto.

<http://www.rfc-editor.org/rfc/rfc1855.txt>

### **4.2. LOS MALOS ROLLOS DIGITALES**

Las TIC te permiten estar conectado permanentemente. De las múltiples interacciones que establecemos no todas nos benefician, muchas son gratificantes, pero otras veces difunden cosas privadas que no nos apetece compartir. En ocasiones, pueden ser dolorosas cuando alguien, escondiéndose en las tecnologías, aprovecha para difundir falsedades, rumores o comentarios ofensivos entre nuestros amigos/as y conocidos/as.

El **ciberassetjament** és una de les situacions més extremes i que mai hem de tolerar demanant ajuda i denunciant quan coneguem algun cas.

El ciberacoso es una de las situaciones más extremas i que nunca debemos tolerar pidiendo ayuda y denunciando si conocemos algún caso.

- ✓ El ciberacoso suele darse entre miembros de una misma clase, pero también entre personas que solamente se relacionan por redes sociales.
- ✓ Puede tener lugar de múltiples maneras ya sea excluyéndote del grupo o enviando mensajes desagradables, en formato texto, fotos o vídeos.
- ✓ En lo esencial no es muy diferente del acoso cara cara, pero el uso de las tecnologías lo complica todo.



Ante cualquier situación que te haga sentir mal o que pienses que puedes estar en riesgo, consulta con alguna persona adulta y, si hay, con el equipo de ciber tutores/as del centro.

Ten en cuenta que los ordenadores, tabletas, móviles, cuando estás en internet, están permanentemente conectados con el exterior y tienes que configurar adecuadamente tus filtros, contraseñas de acceso etc. y tener cuidado de tu privacidad. No es muy diferente a cuando estás en la calle o en cualquier lugar público donde siempre cuidas por dónde vas y a quién explicas tus cosas personales.

### **Tres medidas de seguridad imprescindibles para reducir las situaciones de riesgo.**

1. Protege tu contraseña: utiliza una contraseña de seguridad, es decir, que sea compleja y original. Y no se la des a nadie (ni a tu mejor amigo/a, ni a tu pareja).
2. Cuida a quien aceptas como amigo/a: no aceptes a personas que no conozcas o personas con las que tienes problemas de convivencia. Utiliza las opciones de privacidad.
3. No des información personal en internet de forma abierta: nunca des datos personales como, por ejemplo, tu teléfono, dirección, etc. ni publiques fotos tuyas que no quieras que todo el mundo pueda ver.

### **Si tienes algún problema:**

- ✓ No contestes **a las provocaciones, ignóralas.**
- ✓ **Si te molestan, abandona la conexión y pide ayuda.**
- ✓ **Si te acosan, habla con tu familia o tu tutor o tutora.**
- ✓ **Guarda las pruebas y pide ayuda para informar a tu proveedor de servicio.**
- ✓ **Si hay amenazas graves, pide ayuda con urgencia a una persona adulta de confianza, a tu escuela o a autoridades policiales.**

### **¿Necesitas ayuda?**

- ✓ **Is4K** Internet Segura FORKiDS 900 116 117 <https://www.is4k.es/ayuda>
- ✓ Herramientas contra el acoso escolar del Ministerio de Educación:

Teléfono 900 018 018 ; telegram 600 909 073; skype (para personas con discapacidad).



- ✓ La página del Grupo de Delitos Telemáticos de la Guardia Civil ofrece la posibilidad de poner una denuncia de manera rápida y sencilla a través de este dirección <https://www.gdt.guardiacivil.es/webgdt/denuncia.php>
- ✓ Por su parte, la Policía Nacional ofrece distintas vías para ponerse en contacto, informarse o denunciar:
  - A través del correo [participa@policia.es](mailto:participa@policia.es) se pueden canalizar denuncias, inquietudes, preguntas... cualquier aspecto que consideres.
- ✓ También a través del [Canal Jove](#) de la AGENCIA ESPAÑOLA DE PROTECCION DE DATOS AEPD. Canal Joven: 901 23 31 44 Whatsapp: 616 172 204
- ✓ La fundación [ANAR](#) teléfono de ayuda a niños y adolescentes 900 20 20 10 También en el 116 111

### Recuerda

- ✓ Cuando pones algo en Internet, está fuera de tu control. Para siempre.
- ✓ Ten cuidado con aquello que compartes, ¡podría acabar en cualquier lugar!
- ✓ Si recibes un texto, mensaje o correo electrónico que estaba destinado a ser privado, piensa antes de reenviarlo. ¿Te gustaría que alguien compartiera tus secretos?
- ✓ Habla con alguna persona adulta de confianza sobre cualquier información que te llegue o veas en línea y que te asuste o incomode.

### Recuerda

- ✓ Nunca respondas a comentarios groseros ni al acoso en línea.
- ✓ Guarda o imprime los mensajes, las fotos, etc.
- ✓ Solo tienes que compartir tu contraseña con tu familia.
- ✓ Cambia tu contraseña con frecuencia.
- ✓ Protege tu teléfono con una contraseña.
- ✓ Recuerda que no todo el mundo que conoces en línea es de confianza.



- ✓ Ninguna persona que conozcas en línea te tiene que pedir que ocultes secretos a tus adultos de confianza.
- ✓ Pregunta a una persona adulta de confianza antes de compartir información personal con una amistad de Internet.
- ✓ Sospecha si una “amigo o amiga” de Internet te intenta poner en contra de tus amistades y familiares.
- ✓ Una verdadera amistad, en la vida real o en línea, no te presionará a hacer ninguna cosa que te haga sentir incomodidad.
- ✓ Denuncia a cualquier persona que te envíe o que te pida que envíes mensajes y fotos inapropiadas.
- ✓ Si alguien te pide conocerte fuera de Internet, explícaselo a una persona adulta de confianza inmediatamente.
- ✓ No contestes a gente que te pide información personal o inapropiada.

*Ahora veremos algunas situaciones para que encontréis (en grupo y con ayuda del docente) ideas, soluciones, formas de intervenir...*



### CASO 1: MENSAJES DE UN REMITENTE DESCONOCIDO

**Un día XX llegó al instituto y se empezaron a reír. Algunas personas incluso hicieron comentarios extraños sobre su bocadillo. XX sentía vergüenza y confusión. No se lo explicó a nadie y pensó que esta situación simplemente desaparecería.**

**Al volver a casa, miró su móvil y vio que tenía un mensaje de alguien desconocido, con una foto suya comiéndose un bocadillo con algo asqueroso. Inmediatamente, se dio cuenta de que esta imagen era el motivo por el cual se habían estado riendo. Alguien tenía que haber trucado una foto suya y la había enviado a todo el mundo. XX se alarmó y sintió mucha rabia, inmediatamente borró el mensaje y no le dijo a nadie lo que había pasado.**

**A medida que pasaban las semanas, los incidentes se intensificaron. XX recibió más fotos y mensajes que le ridiculizaban. Cada día las borraba y se sentía demasiado humillado y deprimido para decírselo a sus padres o a su profesorado.**



**¿Qué está pasando?**

**¿Cómo se siente XX?**

**¿Cómo se sienten los que ven los mensajes que recibe XX?**

**Qui és responsable del que està ocorrent?**

**¿Qué puede hacer XX?**

**¿Qué pueden hacer los miembros de clase?**

**¿Cómo podemos evitar que se den estas situaciones?**



### **CASO 2: ME HAN BORRADO DEL GRUPO**

**El curso pasado hicimos un grupo de WhatsApp de clase, a mí me gustaba mucho porque a cualquier hora nos enterábamos de todo. Mi madre y mi padre me reñían porque el móvil siempre estaba silbando con los mensajes que llegaban.**

**Alguna vez se generaron malentendidos, puesto que hubo gente que entendió mal algunos mensajes y se enfadó.**

**Un fin de semana no me llegaban mensajes. Llamé a varios miembros del grupo y ni me contestaron. Después de insistir mucho, pude hablar con XX, pero no pude aclarar si recibía mensajes o no.**

**El lunes siguiente me di cuenta de que habían hecho otro grupo de clase y de que no querían que yo estuviera. Me siento muy mal y me da miedo que nunca vuelva a tener amistades.**

**¿Qué está pasando?**

**¿Cómo se siente XX?**

**¿Cómo se sienten los que están en el nuevo grupo?**

**¿Quién tiene la responsabilidad de lo que está ocurriendo?**

**¿Qué puede hacer XX?**

**¿Podemos evitar que se den estas situaciones?**

