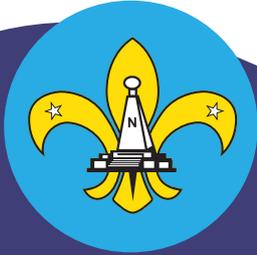




SCOUTS[®]
Ecuador

Manual para la detección,
prevención y erradicación del
Cyberbullying





100

0° 0' 0" ECUADOR

100 AÑOS
VIVIENDO
LA PROMESA



SCOUTS®
Ecuador

Créditos

Elaboración:

Diana Yaselga
Luis Saavedra

Revisión:

Luis González
Nicolás Zapata
Jorge Luis Aray
Tatiana Quiróz

Diseño Diagramación:

Carlos Andrés Bajaña

Control de Documentos ASE:

| | |
|---|-----------------------------|
| Personas o instancia que elabora el documento: | COMITÉ EDUCATIVO |
| Fecha de aprobación: | 17/04/2020 |
| Fecha de publicación: | 21/04/2020 |
| Fecha de última revisión/versión/actualización: | |
| Personas o instancia que aprobó el documento: | Director Ejecutivo Nacional |
| Reemplaza/deroga a algún documento anterior: | No |
| Entrada en vigencia del documento: | 19/04/2020 |

Manual para la detección,
prevención y erradicación del
Cyberbullying

Índice de Contenidos

| | |
|--|-----------|
| Capítulo 1. Violencia | 4 |
| 1.1 Tipos de violencia | 6 |
| 1.1.1 Violencia Física | 6 |
| 1.1.2 Violencia psicológica | 6 |
| 1.1.3 Violencia sexual | 7 |
| 1.1.4 Violencia de género | 7 |
| 1.1.5 Abandono o negligencia | 8 |
| 1.1.6 Acoso entre pares. | 8 |
| Capítulo 2. Cyberacoso | 9 |
| 2.1 Características | 10 |
| 2.2 Perfil psicosocial de víctimas y agresores de cyberbullying | 11 |
| 2.3 Rutas y protocolos | 13 |
| 2.4 Ejercicios prácticos | 14 |
| Capítulo 3. Cultura de Paz | 17 |
| 3.1 Reconocimiento, expresión y manejo de sentimientos negativos | 17 |
| 3.2 Resolución de conflictos de manera pacífica | 19 |
| Referencias Bibliográficas | 20 |

Capítulo I

Violencia

Hablar de violencia es abordar una de las temáticas más complejas y arraigadas de nuestra sociedad, sea por acción u omisión, sea entre pares o sea que esa violencia sea ejercida desde la autoridad, es una realidad latente en casi todos los ambientes en los que vivimos. Incluso hemos llegado a naturalizar prácticas que propician la violencia o la mantienen, son conductas sobre las cuales no reflexionamos y son socialmente toleradas. Al preguntarnos acerca de las “inocentes” bromas que jugamos a un niño o a un adulto podríamos percibir que lo que parece inofensivo, puede terminar siendo hiriente para la otra persona.

La OMS (2019) define la violencia “uso intencional de la fuerza física, amenazas contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad que tiene como consecuencia o es muy probable que tenga como consecuencia un traumatismo, daños psicológicos, problemas de desarrollo o la muerte”. A partir de esta definición, podemos intuir que la violencia es una problemática grave que debe ser tomada en cuenta desde un primer momento, desde la prevención hasta la identificación de sus efectos en las víctimas y su apropiado tratamiento.

En la sociedad actual es común ver personas con actitudes agresivas en ámbitos públicos y privados, la violencia tiene diversos matices y se evidencia como un desequilibrio de poder, utilizando la vulnerabilidad de la víctima.

En las relaciones humanas siempre está involucrado cierto grado de poder, de un actor sobre otro, sin que esto necesariamente sea negativo o traiga violencia a la relación. Es el uso de esta ventaja de manera impositiva, provocando coerción, es decir, forzar al otro a actuar de manera que la primera parte desea, lo que genera un desequilibrio y vulnera la dignidad de otra persona.

En una relación sana, equilibrada, veremos que las dos partes alternan equitativamente dicho poder en la toma de decisiones, sin forzar a la otra parte a realizar actos contra su integridad física, mental,





emocional o social, es decir, sin que constituyan un acto violento. Esta forma de solucionar conflictos permite empatía entre ambas personas, es decir, comprensión del punto de vista de ambos y valoración igualitaria de las emociones individuales.

Usualmente vemos relaciones con intensas reacciones emocionales entre adolescentes, debido a las características de su etapa de desarrollo. De allí la importancia de enseñar a las y los jóvenes el manejo de sus emociones negativas, para que a futuro establezcan relaciones en las que no se tengan prácticas violentas ni desequilibrios de poder que afecten su integridad o la de otros.

Como se mencionó previamente, las consecuencias del ejercicio de los diversos tipos de violencia en la sociedad, especialmente en los grupos prioritarios como niñas, niños y adolescentes, son variadas y pueden llegar a diferentes niveles de la psiquis de los mismos. En etapas formativas, en edades tempranas, el recibir violencia puede provocar graves trastornos emocionales, de personalidad, entre otros problemas psicológicos de las víctimas que posteriormente podrían convertirse en victimarios.

Las personas que han recibido violencia en su infancia temprana suelen normalizarla, es decir, verla como la forma correcta o usual de relacionarse con otros. Si en su entorno son gritados por personas que están molestas, por ejemplo, aprenden que la manera de reaccionar cuando sienten enojo es gritar; por lo tanto, es una respuesta irreflexiva, no meditada, es inmediata.

El problema de que las reacciones emocionales de algunas personas sean violentas, es que se ha normalizado en varios espacios de la sociedad; reflexionar acerca de ellas es la única manera de hacerlas respuestas conscientes, sobre las que tenemos más control y sobre las cuales somos responsables.

Al volvernos dueños de las reacciones que tenemos frente a aquello que sentimos, podemos elegir respuestas más saludables y adaptativas a los conflictos cotidianos que se nos presentan, evitando así las respuestas violentas que nos arrastran a aquel círculo de violencia del que hemos hablado, cerrando la posibilidad a que se resuelvan los problemas de maneras creativas y libres de víctimas o victimarios. La relación entra en una lógica diferente.

En resumen, las respuestas violentas son comunes en la sociedad como una forma de evadir problemas o defenderse, y son bastante comunes entre grupos de pares. Las maneras de relacionarse entre adolescentes y entre jóvenes están influenciadas directamente por sus vivencias familiares y sociales.

La violencia se da como un desequilibrio de poder en la relación para obtener algún tipo de beneficio o simplemente demostrar este poder sobre otro. Cuando se ejerce violencia, la víctima deja de ser vista como un ser humano y pasa a convertirse en objeto pasivo de la agresión. La respuesta violenta está motivada por emociones resueltas de manera deficiente y expresadas impulsivamente, sin que medie la razón ni el pensamiento.

1.1 Tipos de violencia

Como hemos revisado, existen diversas respuestas que una persona puede desplegar ante un sentimiento de molestia, enojo, tristeza, miedo, etc. Es por eso que se tratará de dividir los actos violentos o incluso la inacción dentro de categorías para su estudio. Cabe mencionar que la división es netamente académica, ya que el acto violento daña a las personas en su totalidad, un golpe con el puño puede ser categorizado como daño físico, pero indudablemente habrá marcado también a la persona en su esfera emocional y posiblemente social por las condiciones de vulnerabilidad en la que la colocan.

Revisaremos entonces las formas más comunes en que se dividen las manifestaciones de la violencia, desde una perspectiva del daño causado o de la relación entre los involucrados.

1.1.1 Violencia Física

Entendemos la violencia física al uso de la fuerza contra otra persona, para causar lesiones o infligir dolor físico. La violencia física es posiblemente una de las más difundidas, mediante medios audiovisuales, en redes sociales, en las calles y en general en ciertas formas de trato. Asimismo, las consecuencias de las acciones violentas son más evidentes como lesiones en el cuerpo, laceraciones de la piel, moretones y demás signos de daño a la integridad física.

Las acciones que las personas generan suelen ser reacciones en momentos de estrés o enojo que sale de sus manos, como hemos visto previamente, emociones manejadas de manera inadecuada que resultan en actos contra otras personas. La violencia física también es la que se puede observar en castigos a niños pequeños, cuando estos presentan mal comportamiento o berrinches, ante los cuales los padres se frustran y en ocasiones reaccionan desproporcionadamente a la falta.

Ante todo, se debe tomar en cuenta la diferencia fisiológica entre el niño y el adulto, la naturaleza de la acción y la consecuencia recibida por el menor. La violencia no debería ser justificada bajo ninguna práctica o razón, y en la crianza especialmente se deben implementar estrategias que no generen temor ni daño físico a niños, niñas y adolescentes.

1.1.2 Violencia psicológica

Como se ha dicho, cualquier tipo de acción violenta trae repercusiones a la integridad de la persona, en especial cuando está en edades tempranas de su formación. Este tipo de violencia se refiere a palabras o gestos que ejercen las personas para lastimar emocionalmente a otra persona. En este caso hablamos no solo de insultos directos sino también palabras hirientes o que vayan en contra de su valor como persona, poniendo en duda características como su inteligencia, fuerza, habilidades, etc. Por lo general en este tipo de contexto existe una combinación de varias de estas frases, las cuales descalifican y desvalorizan a la víctima, usualmente se repiten continuamente para lograr el total convencimiento de la víctima de que lo que se dice es así. Cuando la persona vive en un ambiente que constantemente disminuye su autoestima, su confianza en sus propias capacidades se ve afectada, así como su autoimagen, su capacidad de afrontar problemas y su seguridad en sí mismo. Las palabras tienen gran poder sobre la psicología de las personas, para edificarla y fortalecerla en el mejor de los escenarios, o para deteriorarla y dañarla permanentemente cuando son utilizadas negativamente.

1.1.3 Violencia sexual

Este tipo de violencia se refiere a las acciones de índole sexual, que se cometen en contra de la voluntad de la otra persona. Para la OPS-OMS, 2003, p. 161, esta violencia se define como “todo acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de esta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo”. Esto quiere decir que se puede dar en cualquier contexto, incluso dentro de una pareja o un hogar; sin embargo aún es un tema poco mencionado y que se mantiene como un tabú de la sociedad. Se menciona la comercialización de la sexualidad como una forma de violencia, lo que nos puede llevar a reflexionar acerca de las prácticas publicitarias de nuestra sociedad en que se utiliza mucho la imagen de una mujer que encaje con los estándares y estereotipos de belleza poco sanos y naturales, para vender productos indiscriminadamente.

De otra forma también podemos reflexionar acerca de las prácticas sexuales en los adolescentes actuales, mediante las cuales aún se conservan situaciones que los ponen en riesgo de sufrir infecciones de transmisión sexual o tener experiencias poco satisfactorias, amenazantes o incluso no voluntarias. De cualquier manera, el tema de la sexualidad humana es tan diverso como personas hay en el mundo, y una buena manera de mantener el respeto es entender que cada persona tiene derecho de expresar y desarrollar esta dimensión de su personalidad, sin afectar el espacio de desarrollo personal de otros.

1.1.4 Violencia de género

La violencia de género vamos a entenderla como las acciones ejercidas desde un hombre hacia una mujer. El género según la OMS (2020, <https://www.who.int/topics/gender/es/>) es definido como “conceptos sociales de las funciones, comportamientos, actividades y atributos que cada sociedad considera apropiados para los hombres y las mujeres. Las diferentes funciones y comportamientos pueden generar desigualdades de género”. Esto se refiere a que el género es una construcción social, de lo que la mayoría de personas puede encontrar como aceptable o no para otra persona. Preguntémosnos entonces: ¿Cómo vemos a la mujer y hombre ideales en nuestra sociedad? Las respuestas que puedan surgir, serán las que nos permitan identificar los roles que hemos colocado, quizá sin darnos cuenta, a las mujeres y hombres con los que nos cruzamos y especialmente a los que estamos formando en las unidades de nuestro grupo scout.



A partir de esta visión se trata de equilibrar las oportunidades para hombres y mujeres, de manera que se obtenga el máximo beneficio de las capacidades individuales y se dé un desarrollo armónico de la sociedad. A continuación se encuentra la definición de violencia de género contra las mujeres desde una mirada legal, se refiere a "Cualquier acción o conducta basada en su género que cause o no muerte, daño y/o sufrimiento físico, sexual, psicológico o patrimonial a las mujeres, tanto en el ámbito público como privado, que tiene su origen en las relaciones asimétricas de poder, con base en los roles de género." Es decir, se causa daño a una mujer, por el hecho de ser mujer y los roles que se espera que ella cumpla, con las limitaciones y las cargas familiares de las que normalmente se espera que se haga cargo.

1.1.5 Abandono o negligencia

Este tipo de violencia se refiere más bien a las inacciones o al descuido, en especial hacia NNA o grupos vulnerables, que necesitan más atención y cuidados. La inobservancia de normas de seguridad básicas para una determinada labor, por ejemplo, pueden acarrear graves consecuencias a la salud e integridad de la persona. El abandono, de la misma manera se refiere a la ausencia de los cuidadores de una persona por un período de tiempo demasiado extenso, o de hecho a la ausencia total de dichos cuidadores. Las consecuencias son variadas, pero casi siempre aumentan su intensidad a medida que pasa el tiempo ya que la persona no es capaz de resolver siquiera los requerimientos básicos para su subsistencia.

1.1.6 Acoso entre pares.

En cada grupo social, sea de personas jóvenes, infantes o adultos, se van dando de manera natural jerarquizaciones, esto significa que se van estableciendo escalas de popularidad o de influencia dentro del determinado grupo social. Dentro de las relaciones humanas, además, se dan comparaciones con otros, para poder establecer puntos en común que nos ayuden a sentirnos identificados y nos provean seguridad. Por otro lado, cuando se encuentran más diferencias con el otro, se tiende a repeler o excluir a la persona que posea estas características ya que falta empatía y una capacidad de conectar emocionalmente con esta persona. Adicionalmente, en los casos en los que una minoría ha sido identificada, se hará lo posible por mantener la balanza de poder a favor del grupo mayoritario. El poder del grupo "popular" determina que las condiciones del grupo se inclinen a favor de lo que desean ellos, y el resto de las personas que no han sido identificadas como "diferentes" o parias, intentan apoyar a los poderosos de manera que no sean también excluidos o señalados.

En resumen, el acoso o la constante burla entre compañeros de un mismo grupo social, tiene su explicación desde la psicología social en las cosas que nos acercan o alejan de otros y que nos hacen buscar ejercer poder dentro del mencionado grupo social. Si volvemos a la definición de violencia como desequilibrio de poder, se explica esta búsqueda como mantenimiento de status o posición social favorecida, desde la cual se obtienen privilegios sobre los demás pero a costa de los derechos de estos. Nuestros jóvenes están constantemente expuestos a duras críticas de sus compañeros, especialmente relacionados a su aspecto físico y a su capacidad intelectual.

Las vías que se utilizan para acosar a los pares son diversas, en la actualidad la vía primordial son redes sociales y la comunicación por teléfono celular. Ambas vías son de libre acceso y se han colocado como pilares de la socialización de las nuevas generaciones.

Capítulo 2

Cyberacoso

Esta modalidad de acoso se define según el Ministerio de Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información (MINTEL) como una “agresión intencional y repetitiva, a través de medios electrónicos, por parte de un grupo o un individuo, contra una víctima, que no puede defenderse fácilmente.” La agresión como hemos visto, puede venir de una persona en particular, o de un grupo de personas como compañeros de colegio o de alguna actividad extracurricular, por ejemplo un club o espacio dentro del ámbito escolar que involucre como agresores a sus compañeros. Al ser una agresión grupal, se corre el riesgo de normalizar las prácticas violentas y aceptarlas en el trato del día a día de los miembros del grupo.

La práctica continua de cualquier tipo de agresión conlleva consecuencias psicológicas a la víctima y también al agresor, al instaurarse esta como la única forma de relacionarse y siempre buscar reproducir un modelo donde hay víctimas indefensas y victimarios que no pueden controlar sus emociones, es decir, se perpetúa el ciclo de violencia.



2.1 Características

Las particularidades del ciberacoso se enmarcan en la vía de difusión del mensaje, así como la posibilidad de difusión inmediata de manera masiva, de contenido que dañe la buena honra y nombre de la víctima.

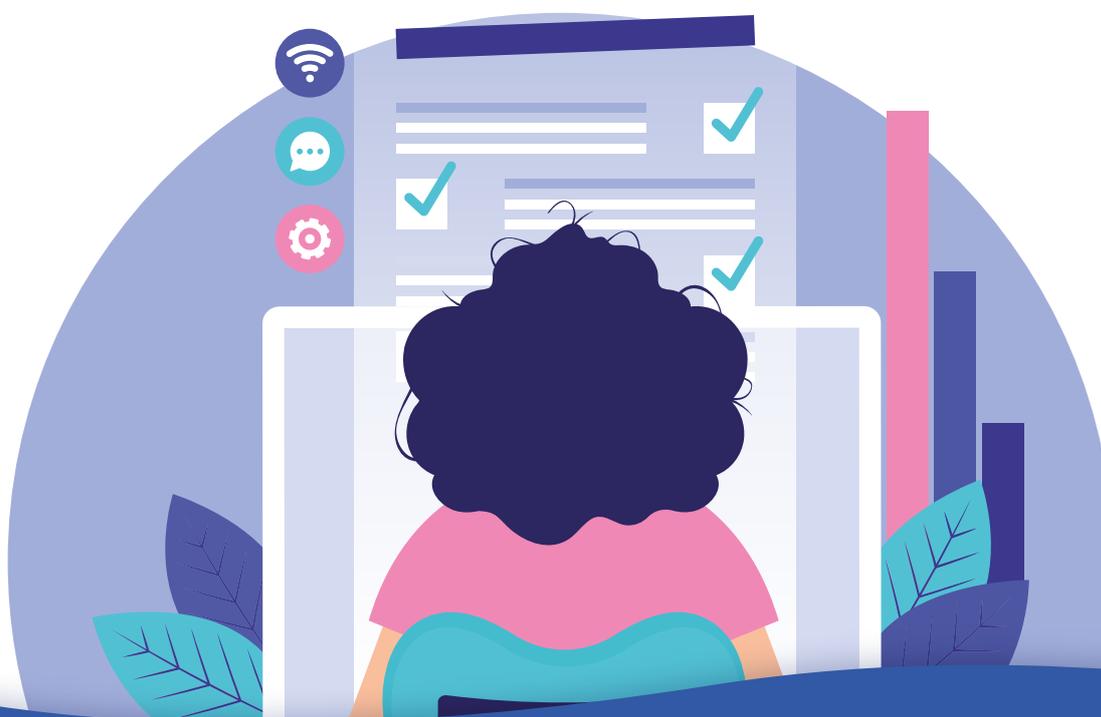
Vamos a tomar en cuenta que la agresión viene en forma de palabras, chistes, imágenes inapropiadas, videos, audios, etc. ya que los medios de comunicación brindan una variedad de herramientas para entregar y divulgar información.

Los contenidos divulgados no siempre son ciertos, suelen ser exageraciones de la realidad o de doble sentido, y se relacionan con cualquier tipo de información privada de la víctima. Esto tiene el potencial de causar vergüenza, repulsión, miedo, inseguridad, entre otros sentimientos que afectan su autoestima, valía y autoconfianza, dejando huellas difíciles de sanar en el futuro.

Este tipo de violencia se genera sistemáticamente, generalmente las burlas incrementan en intensidad y frecuencia, suelen ser personalizadas, directamente enfocadas en la víctima y las características que lo puedan volver objetivo de dichos comportamientos agresivos.

El contexto donde se desarrolla este tipo de acoso es escolar y afecta a la población especialmente adolescente, cuyo acceso a internet y redes sociales es prácticamente para todos. Adicionalmente el acceso a las redes sociales es abierto, ilimitado, sin supervisión adulta en muchos de los casos. Este acceso a la información de manera inmediata y no controlada por personas adultas, puede acarrear la divulgación de datos que pongan en peligro a los menores de edad.

Los padres o cuidadores serían idealmente responsables de controlar las conversaciones y los contenidos que sus hijos comparten, sin embargo, conocemos que existe poco involucramiento de los padres en este tipo de procesos, especialmente debido a la falta de tiempo y a la complejidad de revisar cada conversación y publicación en redes sociales.



La convivencia en el hogar y en especial dentro de los grupos scout también debería incluir espacios de reflexión acerca de las consecuencias tanto para la víctima como para la persona que difunde contenido falso, hiriente o de burla acerca de sus compañeros de clase.

El control, que como adultos demostramos en nuestras propias redes sociales, refleja y ejemplifica a los jóvenes el adecuado manejo de la información. Reflexionar, qué tipo de mensajes implícitos enviamos a la comunidad al momento de compartir contenido, nos apoya en la campaña de erradicación de la violencia generalizada en los medios de comunicación y redes sociales particulares.

Finalmente recordemos que la conducta violenta ocurre de manera virtual y anónima, puede ir acompañada de otro tipo de comportamientos agresivos hacia la víctima dentro del contexto escolar y que no existen únicamente dos actores directos, sino que los testigos o espectadores, los profesores, el resto de estudiantes, también juegan un papel en esta pequeña sociedad.

2.2 Perfil psicosocial de víctimas y agresores de cyberbullying

Realmente no se puede hablar de un conjunto único de características en cuanto a víctimas, pero se puede dar un panorama general y se puede identificar cuando una persona está viviendo una situación de violencia a través de la observación de su conducta para detectar cambios y escuchar con atención lo que dicen, el tono que emplean y los gestos asociados. Recordemos que la mejor manera de estar seguros es abriendo vías de comunicación honesta, abierta y directa con los jóvenes nuestro alrededor.

Los jóvenes en situación de víctimas suelen presentar los siguientes signos sutiles pero persistentes de malestar emocional que pueden incluir:

- Irritabilidad
- Hermetismo o no hablar
- Sueño persistente
- Aislamiento
- Llanto Espontáneo
- Negarse a participar en actividades grupales o evitar involucrarse.



En cuanto a los victimarios o agresores, se dice que los comportamientos agresivos tienen un componente genético que lo predispone a actuar sus emociones antes que manejarlas mediante la palabra. Por el otro lado, para que una conducta se establezca permanentemente es necesario que la misma cumpla con algún objetivo y tenga una respuesta de gratificación inmediata.

Las conductas agresivas son usadas ampliamente en el contexto de nuestro país como una forma rápida de manejar una situación conflictiva, desde las riñas de pareja, hasta el establecimiento de “disciplina” en el hogar, pasando por una amplia variedad de escenarios donde la forma de manejar un conflicto no necesariamente es resolverlo recurriendo a acuerdos, sino por el contrario, ejercer poder y someter al otro a la voluntad del más fuerte.

El ejemplo que los jóvenes tienen en casa desde niños, nos da pautas de las posibilidades de que repliquen estas prácticas, de que seamos violentos con nuestros compañeros o incluso de que seamos agresivos y desafiantes con superiores y autoridades.

Usualmente los hogares donde se ha dado una crianza con castigos físicos desproporcionados a la falta, donde son constantes las peleas con gritos y golpes entre los padres, o donde se impone una convivencia desde el miedo, dan como resultado jóvenes sin adecuado control emocional, con pocas habilidades de resolución de conflictos de manera pacífica.

Todo esto nos lleva a la pregunta acerca de nuestras posiciones de poder en referencia a otros, ¿Cómo piensa usted que maneja este poder?, ¿cómo acostumbra reaccionar ante un conflicto o ante una molestia?

Estas preguntas podrían ayudar a clarificar nuestro rol y el ejemplo que estamos siendo para las nuevas generaciones.





2.3 Rutas y protocolos - ¿Qué hacer en estos casos?

Posterior a la detección de un caso de vulneración de derechos, acciones violentas que ha sufrido un menor de edad o cualquier tipo de situación que lo ponga en peligro, lo que se espera de las personas a cargo del menor es emprender acciones que interrumpan el ciclo de violencia. Desde el punto de vista legal, el artículo 173 del Código Orgánico Integral Penal, establece cárcel de uno a tres años para “la persona que a través de un medio electrónico o telemático proponga concertar un encuentro con una persona menor de 18 años, siempre que la propuesta se acompañe de actos materiales encaminados al acercamiento con finalidad sexual o erótica”. Esto se refiere a una persona adulta que se acerca a un menor de edad por medios virtuales, y se enmarca a una temática diferente a la que hemos revisado hasta ahora, como vemos entonces no existe legislación que regule el intercambio entre los mismos menores de edad cuando son agresivos o atentan contra la integridad emocional y la buena honra de la persona, además de la desventaja de que el ataque llega de forma anónima.

Entonces, ¿qué hacer?,

1er PASO

Dar aviso a las autoridades de la unidad educativa. Al generarse este tipo de interacción dentro de un contexto escolar, se debe tratar en el interior de la institución que es donde se encuentran los involucrados. Cada Unidad Educativa debe poseer un departamento psicológico o de Bienestar Estudiantil, denominado como DECE, estos organismos son responsables de receptor el caso para dar soluciones y restablecer el ambiente favorable para que la víctima continúe sus estudios en la mencionada institución.

2do PASO

Brindar apoyo profesional psicológico y recomendar que se establezca control desde casa, para que los padres puedan limitar de alguna manera el contenido al que están expuestos sus hijos, así como los que ellos emiten, lo cual disminuye el riesgo de caer en algún tipo de acoso.

¿Qué hacer si esto ocurre en mi grupo Scout?

Dentro de su grupo scout, en cuanto determine una posible víctima de ciberacoso, la responsabilidad es activar la red de apoyo del menor; en este caso serían sus familiares más cercanos. Se puede mantener una relación de confianza con el menor; para que confirme la situación, sin embargo es necesario aclarar a la persona que con la finalidad de ayudarlo, se comentará la información que nos ha brindado podemos mencionarle como ejemplo: "Estas corriendo peligro y esto no debe continuar." En resumen:

- Identificar a la víctima, para poner de manifiesto la situación de violencia.
- Activar la red de apoyo inmediata, mencionando a la persona que esto va a suceder.
- Abrir un espacio en la Unidad para discutir el tema de ciberacoso.
- En caso de tener miembros mayores de edad involucrados recomendamos revisar el Reglamento general de la ASE, Art. 35 y 36 literal b (medidas disciplinarias) para activar los organismos competentes dentro del movimiento scout.
- De ser necesario, activar las medidas legales pertinentes, acorde a la legislación nacional vigente.
- Recomendamos revisar el video del Curso de restitución de derechos en el siguiente link:
https://www.youtube.com/watch?list=PLELOO6p8KutnkZI-8OwYqIGxQyJTgCNJI&time_continue=48&v=Xmawd2qL5Os&feature=emb_title

2.4 Ejercicios prácticos para prevenir el cyberbullying en tu grupo scout

Analiza con tu unidad los siguientes casos y comenten la mejor forma de resolver la situación expuesta.

Caso I (Nathalia):

Nathalia, de 16 años. Es estudiante de un colegio privado, sus padres viven con ella y es la mayor de 3 hermanos, sus padres tienen una buena posición económica por lo que posee su propio celular y computador.

Ella ha tenido teléfono celular propio desde los 12 años, sin embargo, hace 1 año comenzó a recibir mensajes (SMS) insultantes de números desconocidos. Al principio los borraba e ignoraba, pero últimamente los mensajes llegan de cuentas falsas de Facebook y publican en su muro imágenes humillantes y agresivas.

Nathalia no le ha contado a nadie de su familia, pues sus padres son estrictos y teme que reaccionen castigándola y quitándole sus medios tecnológicos. Ustedes se enteran ya que la tiene agregada como amiga en esta red social y ella no llegó a borrar estas publicaciones que aparecieron en la sección de noticias. ¿Qué hacer?

Ideas Sugeridas: Hablar con la menor para activar red de apoyo (familia), abrir un espacio de escucha segura donde la menor pueda identificar la situación que está viviendo y reconozca la necesidad de apoyo externo.



Caso 2 (Vanessa)

Vanessa, 17 años. Es una caminante próxima a realizar su cambio a la comunidad Rover; usted se entera que un miembro de su staff de dirigentes mantiene contacto con ella por Messenger. Esto es usual en este dirigente, mantiene contacto con varios miembros de la comunidad de caminantes y es de conocimiento de todos, alega que así conoce mejor a los muchachos. En este último mes, el dirigente mayor de edad (35 años ha estado haciendo propuestas para salir en tono romántico y a solas, las insinuaciones han ido subiendo de tono y la chica decide contarlo a sus amigos mayores de la Rama Rover ya que se siente acosada. Uno de ellos ha decidido contárselo a usted en confidencia, pide que no lo identifique. ¿Cuál sería su forma de proceder?

Ideas sugeridas: ponga la situación en conocimiento del jefe de grupo y del comisionado distrital. Hable con el jefe de unidad para poner distancia entre el mencionado adulto y la beneficiaria, procure hablar con la afectada de manera natural, ya que no ha sido ella quien ha entregado la información y por ende puede sentir vergüenza y sentirse culpable de lo sucedido. Maneje esta información con especial cuidado, mantenga en todo momento la confidencialidad y nunca hable a solas con un beneficiario para que este no se sienta incómodo, recuerde la regla de 3 personas

Actividades que puede hacer con su grupo scout:

Debate peligros en internet.

Abra un debate en su unidad alrededor del tipo de información que se comparte en internet, recordando que esta no es confidencial, que puede exponerlos a potenciales peligros como acoso tanto sexual como agresiones contra su imagen, pedofilia, violación de su privacidad, etc. Reforzar la idea de que se necesita cumplir una edad mínima para abrir una cuenta de red social con supervisión de un adulto, tomando en cuenta que las imágenes subidas a internet nunca se borran o desaparecen totalmente y una vez subidas son de acceso público, no necesariamente para fines positivos.

Existen 5 principales amenazas para los menores de edad en internet, a continuación, se revisará brevemente cada uno de ellos

- 1) Abuso sexual en línea: son todas las formas de abuso sexual facilitadas por tecnologías de la información y difundidas en línea por medios virtuales
- 2) Cyberbullying o ciberacoso: lo que hemos revisado como violencia y acoso sistemático a la víctima principalmente por medios virtuales, de manera anónima y con objetivo de ser visible para otros.
- 3) Happy slapping o Paliza feliz: una forma específica de ciberacoso donde se graba a una persona siendo víctima de agresión física explícita por uno o varios agresores.
- 4) Grooming: se da siempre desde una persona adulta que busca abusar o explotar sexualmente a un menor;

generalmente suplantando identidad a través de cuentas falsas con imágenes de personas de la misma edad de la víctima y que le pueden parecer atractivas para generar interés y empatía.

- 5) Sexting o Sexteo: se refiere a las imágenes de contenido sexual sugerente o explícito que se intercambian entre adolescentes. También puede suceder que se distribuya estas imágenes de carácter privado hacia otras personas, sin consentimiento de la persona que tomó la imagen, muchas veces sucede entre parejas posterior a su ruptura.

Se recomienda pedir a los propios jóvenes casos y ejemplos de “los peligros del internet”.

Revisión grupal de compartir contenido

Una forma poco invasiva y más cómoda de hablar de estos temas es en un grupo anónimo, por lo cual se propone que cada persona pueda revisar sus propios perfiles en diversas redes sociales y hacer una especie de estadística, para poder tener una idea de los tipos principales de contenidos que los beneficiarios difunden y a los que están expuestos.

Otra modalidad sería revisar los primeros 10 o 15 noticias de una determinada red social y determinar qué tipo de contenido es, cuál puede ser su utilidad y ayudar a formar un criterio alrededor de los mismos.

Compartir y reflexión de los “retos” como ballena azul, ice bucket y actuales.

Una amenaza actual vastamente difundida es la de los retos o #challenge que se refieren a diversas actividades a realizar sin supervisión adulta, muchas de ellas de alto riesgo para su integridad tanto física como emocional. Se recomienda abrir el debate desde los conocimientos de los beneficiarios, ya que son los que más expuestos y al tanto están de los nuevos retos.

Generación de campañas de concientización a la población acerca del adecuado uso del internet.

Como alternativa al bombardeo de información que experimentamos tanto adultos como jóvenes, en la cual no siempre verificamos la veracidad de los contenidos sino que los compartimos porque nos parecen graciosos o importantes, es una opción viable la creación de contenido propio desde las necesidades y criterios de los propios beneficiarios. De esta manera abrimos la oportunidad para que desarrollen sus competencias artísticas y comunicacionales a favor de la concientización de un adecuado uso de los medios masivos de comunicación. Se propone además enfocar la protección desde los propios aprendizajes, es decir, de cómo ellos pueden transmitir la información adquirida hacia sus pares, y después evaluar la posibilidad y necesidad de enseñar a los padres de familia y el resto de la población un adecuado uso de redes sociales y de la tecnología en general.

Capítulo 3

Cultura de Paz

En este último capítulo se hablará de varias estrategias para mejorar las relaciones con otros y manejar de mejor manera las propias emociones. Empezaremos por el autocontrol que se requiere desarrollar ante las diversas situaciones que surgen en la vida, para poder responder con madurez emocional, enfocados en soluciones y manteniendo la razón sobre las emociones. Luego se abrirá un espacio para aprender a resolver conflictos de manera pacífica y de esta manera evitar que la violencia siga siendo una alternativa válida ante los problemas o malos entendidos con las demás personas.

La propuesta de promover una cultura de paz no va únicamente enfocada hacia las y los jóvenes beneficiarios, sino que busca ser una opción personal para que la sociedad ecuatoriana sea más pacífica y logre mejorar el ambiente donde crecen las nuevas generaciones. Esta cultura busca evitar a toda costa las expresiones agresivas de cualquier tipo, busca proveer herramientas psicológicas simples, aplicables y efectivas ante situaciones conflictivas, que nos desestabilizan emocionalmente y nos llaman a mantener la madurez necesaria para proveer respuestas lógicas, razonadas y, sobre todo, que no dañen a otros ni a uno mismo.

3.1 Reconocimiento, expresión y manejo de sentimientos negativos

Las personas somos capaces de sentir de diversas maneras, de allí que existen emociones, sentimientos y sensaciones. Las emociones son respuestas a estímulos momentáneos y generalmente son de gran intensidad, por ejemplo cuando alguien nos asusta o si perdemos un billete y nos molestamos, o si alguien nos amenazase nos sentiríamos inmediatamente en peligro y esa angustia se manifestaría intensamente. Las sensaciones por su parte son aquellas percepciones que recibimos a través de los órganos de los sentidos, además de las sensaciones que vienen del interior de nuestro cuerpo, por ejemplo el hambre. Por último tenemos sentimientos, los cuales son de menor intensidad que las emociones, pero tienen mayor duración en el tiempo y suelen ser complejos ya que no se presentan individualmente, vienen mezclados.

El manejo de las emociones se suele entender como empatía intrapersonal, referida a la capacidad de discernir lo que se está sintiendo, poniéndole nombre y explicándolo en palabras para finalmente darle trámite o desfogarlo de una manera saludable y socialmente aceptada.



De manera complementaria al manejo personal de las emociones y sentimientos se encuentra la capacidad de empatizar con otros, es decir, de mantener relaciones interpersonales adecuadas y nutritivas donde se evita hacer daño deliberadamente.

- Empatía intrapersonal como una forma de estar en coherencia entre lo que se siente, lo que se dice y lo que se hace. Si estoy en una situación peligrosa, lo coherente es sentir miedo o desesperación pero no necesariamente actuaremos de manera impulsiva o agresiva, ya que podemos optar por controlar la emoción para poder actuar de manera lógica protegiéndonos o huyendo del peligro.
- Empatía interpersonal entendido como la capacidad de entender cómo los demás se sienten en un determinado escenario, recordando que las respuestas emocionales son tan diversas como personas hay en el mundo, es decir, son únicas. La idea de entender al otro no es justificarlo o darle la razón, simplemente es autenticar su posible sentir y darle el mismo valor que le damos al nuestro.

Es necesario trabajar en nuestra propia gestión de emociones primero, para poder servir de ejemplo ante los más jóvenes. Si somos capaces de reflejar una adecuada regulación emocional ante situaciones complicadas, las y los jóvenes verán que es posible un cambio; que las situaciones no tienen por qué volverse inmanejables o causarnos extremo estrés, agotamiento mental y emocional, desestabilizarnos emocionalmente o llevarnos a cometer actos de violencia contra otros. Esto requiere madurez y práctica constante de los siguientes pasos, los cuales parecen sencillos pero son de gran valor a la hora de cuidar nuestra salud mental.

Para conocernos mejor, es necesario preguntarnos cuáles son nuestras formas de reaccionar más usuales y poder evaluar la utilidad de las mismas frente a las demandas de la situación, es decir, que tanto funcionan nuestras reacciones para resolver un problema.

Las siguientes actividades son sugeridas, con la intención de mejorar el autoconocimiento e implementar estrategias de afrontamiento emocional:

- Repase las emociones más comunes que experimentamos día a día, encontrando las situaciones o circunstancias que las activan en usted, así como las posibles emociones asociadas, enlistaremos las 6 emociones básicas:
- Tristeza, felicidad, sorpresa, asco, miedo, ira.
- Haga una lista de las situaciones más comunes y las respuestas que usted utiliza con más frecuencia, por ejemplo, gritar cuando está enojado o paralizarse cuando siente miedo. Intente ser objetivo al describir acciones, diferenciarlas de pensamientos que surgen y las otras emociones asociadas. Este ejercicio de autoconocimiento aporta mucha información acerca de las respuestas que normalmente son automáticas, aprendidos e irreflexivos, pero no necesariamente adecuados.
- Un siguiente paso sería revisar las reacciones más comunes y clasificarlas entre adecuadas y aquellas que necesitarían un ajuste o un cambio de estrategia. Como muchas cosas en nuestra forma de ser, han pasado desapercibidas y pueden no ser un problema para nosotros pero sí para las personas a nuestro alrededor. Es por esto que se requiere ser muy objetivo para decidir qué actitudes cambiar y pensar qué respuestas serían más apropiadas en esos escenarios. Después de identificarlos, se requiere de práctica y mucha paciencia consigo mismo para implementarlas gradualmente en el día a día.

- Finalmente, tomando en cuenta que las reacciones emocionales impactan a otros, podría ser interesante conocer cómo nos ven los demás. El ejercicio propuesto es simplemente preguntar a las personas con las que compartimos más tiempo lo que ven de positivo y negativo en nosotros, sin tomarlo de manera personal o como una agresión.

3.2 Resolución de conflictos de manera pacífica

Los conflictos se dan en la vida diaria, adquieren muchas formas dependiendo del contexto, pero básicamente requiere dos actores que deseen algo y no se logre un acuerdo satisfactorio para las dos partes. Estos actores pueden ser tanto personas como colectivos o grupos humanos. Desde allí se puede entender que en un conflicto siempre habrá intereses y emociones asociadas por parte de los actores. Esta parte es la que se debe gestionar y controlar cuando estamos envueltos en un altercado, para evitar que la violencia escale y se complique más una situación.

Las estrategias a implementar para enfrentar un conflicto serán:

- Separar el contenido del conflicto de las personas involucradas, esto significa llegar a los intereses en conflicto más allá de sus portavoces o de las personas como tales. Al hacer esto evitamos “atacar” o “victimizar” a las personas involucradas, se toma el problema de manera más objetiva y se evita herir los sentimientos involucrados al juzgarlos como buenos o malos.
- Enfocarse en los intereses y no en las posiciones personales, ver la situación desde una perspectiva externa y en búsqueda de soluciones, en lugar de querer cambiar la forma de pensar de la otra persona.
- Manteniendo una perspectiva ganar-ganar implementar acciones que sean benéficas para todos como forma de respuesta y solución. No está por demás mencionar que los objetivos deben ser posibles, realizables y certeros.

Estas estrategias nos funcionan para manejar un conflicto siendo nosotros los mediadores o parte imparcial de la situación. Cuando nos vemos involucrados directamente podemos recordar el tema de autoregulación emocional que ya se revisó y siempre buscar soluciones creativas que satisfagan los intereses de ambas partes.

Lista de referencias

- Asamblea Nacional del Ecuador. Ley orgánica integral para la prevención y erradicación de la violencia de género contra las mujeres. (2016)
- Asociación de Scouts del Ecuador. Reglamento General. Recuperado el 17 de febrero de 2020 de: <https://www.scoutsecuador.org/site/sites/default/files/%5Bbiblioteca%5D/reglamento%20ASE.pdf>
- Corbin, Juan Armando. Los 8 tipos de emociones. Recuperado el 10 de marzo de 2020 a las 10:59, de <https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-de-emociones>
- Diario El Salvador. 5 riesgos para niños en internet. Recuperado el 05 de marzo de 2020, a las 21:37 de <https://www.elsalvador.com/entretenimiento/tecnologia/5-riesgos-para-los-ninos-en-internet/509021/2018/>
- Martínez, A. (Viernes 10 de mayo de 2019, a las 10:39). Telefónica Movistar: La realidad del ciberacoso en Ecuador y cómo denunciarlo. Recuperado el 10 de febrero de 2020, a las 22:35 de <https://www.metroecuador.com.ec/ec/estilo-vida/2019/05/10/telefonica-movistar-la-realidad-del-ciberacoso-en-ecuador-y-como-denunciarlo.html>
- Ministerio de Inclusión Económica y Social. Guía para la solución de conflictos (2018). Recuperado el 10 de marzo de 2020 a las 11:14 de https://www.inclusion.gob.ec/wp-content/uploads/2018/12/borrador_de_guia_para_soluci%C3%B3n_de_conflictos0950374001540215605.pdf
- Ministerio de Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información (MINTEL). Conoce más sobre el ciberacoso. Recuperado el 02 de febrero de 2020 de <https://www.telecomunicaciones.gob.ec/conoce-mas-ciberacoso/>
- Organización Mundial de la Salud (2019). Temas de salud Violencia. Recuperado el 24 de octubre de 2019 de <https://www.who.int/topics/violence/es/>

Anexo 1

Otros recursos de aprendizaje que te pueden servir:

- Seis consejos para mantenerse a salvo del daño en línea: <https://www.scout.org/safefromharmonline>
- Kit de herramientas antiacoso: <https://www.scout.org/Anti-bullying-toolkit>
- Pautas de protección infantil en línea: <https://www.scout.org/child-protection>
- Curso virtual: Libre de riesgos encuéntralo en: <http://universidadscout.org/enrol/index.php?id=34>
- Curso Virtual: Protección y restitución de derechos encuéntralo en: <http://universidadscout.org/course/view.php?id=36>
- Curso Virtual: Prevención de uso de drogas encuéntralo en: <http://universidadscout.org/enrol/index.php?id=37>
- Política mundial a salvo de daños encuéntrala en: <https://www.scout.org/safe-from-harm-policy>
- Caja de herramientas antiacoso a prueba de daños encuéntrala en: <https://www.scout.org/Anti-bullying-toolkit>



SCOUTS[®]
Ecuador