

Guía para el buen uso del móvil y la prevención del *bullying* y *ciberbullying*

“XQTÚme importas”

Nadie tiene derecho
a insultar, golpear o
hablar mal de otro.
Y si lo hace...



Una herramienta preventiva

La Guía de buen uso del móvil y prevención del B y Cb, tal y como se comenta en la introducción de la misma, forma parte del estudio que la fundación ATYME ha realizado con jóvenes adolescentes para conocer el impacto del uso del móvil en el acoso y ciberacoso y cuyo objetivo es servir de facilitador del buen uso de las pantallas.

Su contenido ha sido extraído de lo que los jóvenes nos han contado, es decir, intenta mostrar la realidad vista desde los propios adolescentes que son quienes sugieren líneas de acción o ponen cifras a los aspectos contemplados en la propia guía y que tienen que ver con aspectos relativos al uso de las pantallas, funcionamiento familiar, empatía, autoestima o la forma de afrontar situaciones de bullying y ciberbullying.

Se ha pretendido que alumnos, profesores y progenitores puedan servirse de ella, mediante sugerencias aportadas a todos ellos, como



la importancia de que los progenitores acuerden las cosas de forma conjunta con sus hijos, prestarles más atención y poner límites para mejorar el uso del móvil, mientras que a los profesores, se les brinda recomendaciones extraídas de lo que los adolescentes opinan.

Los adolescentes, a través de sus manifestaciones, inciden en la importancia de dar a conocer este tipo de situaciones, mostrar empatía, ponerse en los zapatos del otro, a ser cuidadoso con las bromas así como de disponer de profesionales a los que poder dirigirse cuando se produzcan situaciones de B y Cb, proponiendo utilizar una medida pacífica, como la mediación, para prevenir este tipo de situaciones.

La guía cuenta también con un apartado final de buenas prácticas para el uso responsable del móvil y la prevención del B y Cb que anima a hacer más deporte, salir con amigos, hacer cosas que te gusten o darle un descanso al móvil para compatir cosas en familia, cuidado personas y centrarse en los estudios.

Gracias a los 210 jóvenes que han participado en este estudio y que nos han brindado el material para esta Guía. Gracias a los profesores que nos han facilitado el llegar a estos jóvenes y a sus progenitores que han permitido su participación.

Esperamos que esta Guía y el estudio completo os sirva.

Ayúdanos a su difusión, nunca se sabe a quién puede ayudarle

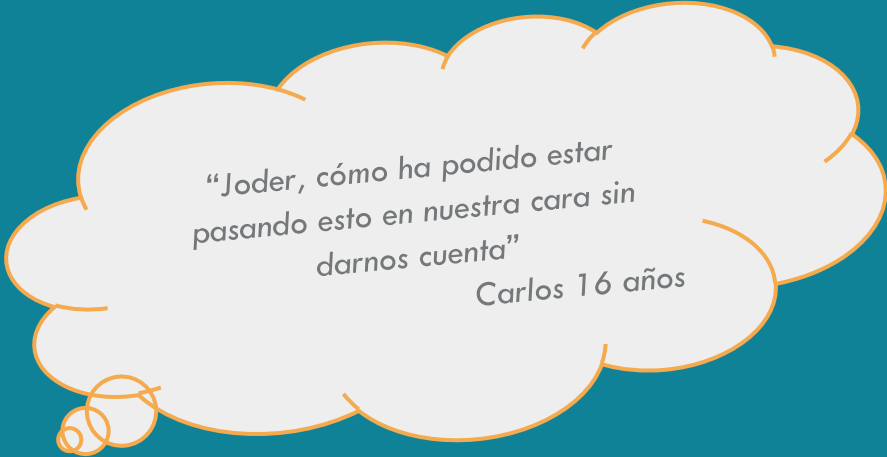
Fundación ATYME

Puedes encontrar la guía completa en la web de Fundación ATYME o escaneando este código QR:
www.atymediación.es



Introducción

Esta guía surge del estudio realizado por la Fundación ATYME apoyado por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 con un grupo de adolescentes. Estos cuentan cómo es su relación con el móvil en su día a día y cómo viven la realidad del bullying y ciberbullying (B y Cb) en sus entornos.



*“Joder, cómo ha podido estar
pasando esto en nuestra cara sin
darnos cuenta”*

Carlos 16 años

Pretendemos con el estudio ayudar a ellos, familias, profesores e instituciones a tener una mejor comprensión de estas realidades desde la perspectiva de los propios adolescentes, y es aquí donde reside el interés de este estudio y de esta guía. Todo lo mostrado en ella es reflejo de lo expresado por jóvenes de entre 12 y 18 años, fieles a la literalidad de sus palabras, las cuales facilitan un acercamiento que se ajusta mejor a la realidad.

Buen uso del móvil

El móvil es una herramienta que puede proporcionarte mucha ayuda y darte satisfacción, aunque si le dedicas mucho tiempo puede impedirte otras muchas cosas que también pueden venirte bien.

Compartir tu tiempo con actividades que te gusten, pasar tiempo real con tus amigos, realizar tareas escolares, dedicar tiempo al descanso y tener una mejor comunicación con tus padres, vital para que tu vida vaya mejor.

Los adolescentes participantes dicen que...

- ✓ Usan el móvil 5 horas diarias (TikTok, RRSS) para estar conectados con amigos
- ✓ La mitad lo tiene desde antes de los 11 años
- ✓ 2 de cada 3 no tienen limitación de uso por parte de sus padres
- ✓ 3 de cada 4 practica deporte y solo uno de cada 4 lee por gusto
- ✓ Más de la mitad va a clases particulares, algunos a actividades artísticas
- ✓ El 60% del grupo utiliza más el móvil de lo pensado y el 25% que los de su entorno le dicen que lo usa demasiado

Lo uso un poco de más, me roba y pierdo tiempo, puedo estar en Tiktok 1 hora sin darme cuenta.

Carlos, 16 años

Si lo usas adecuadamente . . .

1. Tendrás más concentración

58%

tiene problemas de concentración en clase

2. Realizarás las actividades planificadas

36%

pierde tareas o actividades planificadas

3. Estarás menos inquieto cuando no tengas el móvil

25%

se siente inquieto o impaciente

4. Necesitarás estar comprobándolo menos

35%

comprueba constantemente el móvil

Para progenitores

Hay un mejor uso del móvil cuando...

- ✓ Acuerdan las cosas con los hijos
- ✓ Están más implicados y atentos a ellos
- ✓ Ponen límites claros de tiempo de uso del móvil



El **32%** de los adolescentes se autolimitan su uso

El **62%** de los progenitores no ponen límites de uso

Papá y mamá, os pido que

*Acordemos juntos las cosas,
me pongáis límites claros de uso del
móvil, estéis pendientes de mí y del uso
que hago de él*

Si estáis viviendo separados,

*Hablad y comunicaros entre
vosotros, así me valoraré más
y estaré más sensible a lo que
le pase a los demás.
Prestadme más atención*

Puedes ayudar a tus alumnos cuando:

- ❖ *Escuchas a los jóvenes sin juzgar, comprendiéndolos. Conseguirás que puedan confiar y explicar sus dificultades sin temor.*
- ❖ *Les guías a afrontar el bullying y el ciberbullying y a saber apoyar a los que lo sufren.*
- ❖ *Les enseñas a abordar las situaciones difíciles con sus compañeros de manera asertiva, utilizando una comunicación no violenta.*
- ❖ *Ejercitas con ellos la empatía y la escucha activa.*
- ❖ *Fomentas actividades que potencian el respeto a lo diferente.*



Ante el B y el Cb, los alumnos piden...

Que los profesores aprendan a escuchar y a ser más sensibles.
Maribel 12 años

Estaría bien crear la figura de "alumnos mediadores"
Que tengamos espacios físicos con psicólogos.
Ángel 13 años

Que salga el agresor del centro, no la víctima,
Cambiar con frecuencia a los alumnos de clase.
Manuel 17 años

Bullying y Cyberbullying

Estar atento si el menor. . .

- ✓ Baja el rendimiento escolar
- ✓ Siente malestar al acercarse el lunes
- ✓ Falta con frecuencia a clase
- ✓ Está alterado el sueño y la alimentación
- ✓ Abandona sus aficiones o amigos
- ✓ Muestra ansiedad o tristeza

Cuando. . .

Te sientas intimidado, insultado, golpeado o vejado por otros compañeros de forma continuada y con desequilibrio de poder, física o digitalmente, **estás sufriendo *bullying* o *ciberbullying*.**

¿Qué puedes hacer?

- ✓ Pide ayuda si lo sufres, todo el mundo merece ser respetado
- ✓ Llama a algún teléfono de ayuda, bloquea al acosador y denúncialo con una captura de pantalla ante esa red social
- ✓ ii Si estás en peligro!! Contacta con la policía o los servicios de emergencia
- ✓ Habla con algún adulto de confianza, explícale el problema para encontrar juntos la solución
- ✓ Si le pasa a un amigo, dile que estarás para lo que necesite
- ✓ Continúa en la red, pues no has hecho nada malo. Infórmate bien sobre la configuración de privacidad
- ✓ Háblalo en tu colegio para que tomen las mejores medidas.
- ✓ En Facebook o Instagram hay consejos para protegerte
- ✓ No te calles si eres víctima u observador, cuéntalo y todo mejorará.

Actúa y haz algo

Cuando somos conedores de situaciones que nos dañan a nosotros o a otros, la mejor forma de pararlo es hacer algo para que no siga produciéndose y así ayude a terminar con tal situación. Permanecer como observadores pasivos facilita que el agresor continúe con su conducta.

42% No dice ni hace nada por miedo a meterse en problemas

No suelo quedarme quieto, pero por no tener problemas y que me expulsaran a mí, sin haber hecho nada, no intervengo.

Carlos 16 años



36% defiende a la víctima
22% se lo dice a alguien

Cuéntalo y todo mejorará



El típico gracioso se metía conmigo por juntarme con las niñas, lo hablé con la tutora y dejó de molestarme, además cuidaron de que no coincidiésemos en clase.

Manuel 17 años

Un chico al que acababa de conocer me tiraba al suelo, hasta que fui con unos compañeros a jefatura y lo solucionamos.

Ángel 13 años

Muestra empatía

Capacidad de una persona para percibir las emociones y los sentimientos de los demás.

Habla con los que están solos para que se relacionen más con otros y con los que agreden para que tomen consciencia del daño que pueden hacer .

Carlos, 16 años

1 de cada 3 participantes no siente tristeza cuando ve a otro llorar. Los sentimientos de los demás no le afectan fácilmente.

Ponte en sus zapatos



No tiene sentido machacar a alguien por el móvil, convirtiendo algo bueno en algo malo. Emma 16 años

Me parece mal meterse con alguien indefenso a quien se le pone una etiqueta para hacerte el guay. Ángel 13 años

Cuidado con las bromas

En ocasiones, podemos hacer bromas sin darnos cuenta de cómo pueden afectar a otros, por lo que hay que cuidar lo que decimos



Hacemos bromas, pero si veo que le molesta, le digo que lo siento y no lo vuelvo a hacer. Manuel 17 años

¿Cómo me sentaría a mí...

si alguien me dijese lo que a otros no les gusta?

Buenas prácticas

Haz deporte y lee más, ayuda a un buen uso del móvil

El **52%** practica poco deporte,
el **50%** no lee asiduamente

Sal con tus amigos, mejor sin pantallas

El **40%** sale muy poco con sus amigos
y un **5%** no sale nunca

Dale un descanso al móvil, mientras se carga, para

- Comer en familia
- Dormir lo suficiente
- Estudiar sin interferencias

El **84%** no tiene en mente el móvil
cuando no lo está usando



*Si no lo tengo, no se me
va la vida en ello, hay
vida más allá de él.
Carlos 16 años.*

Haz cosas que te gusten

Y esto se consigue...

Promoviendo

medidas pacíficas de gestionar
los conflictos, como

la Mediación

Creando programas
de sensibilización y
prevención

**Una mejor
forma de
resolver
conflictos
te espera.**



Sainz de Baranda 61, 1º C 28009 Madrid
+34 91 409 78 28
info@atymediacion.es | www.atymediacion.es