MATRIZ DE CONTENIDOS

ALTO al Bullying y al Ciberbullying

ORGANIZAN

CPPCR

MINISTERIO DE JUSTICIA Y PAZ | GOBIERNO DE COSTA RICA

PATROCINAN

CAFÉ 1820 Te acompaña siempre

CoopeAnde

Gabi Garro Psicología infanto-juvenil

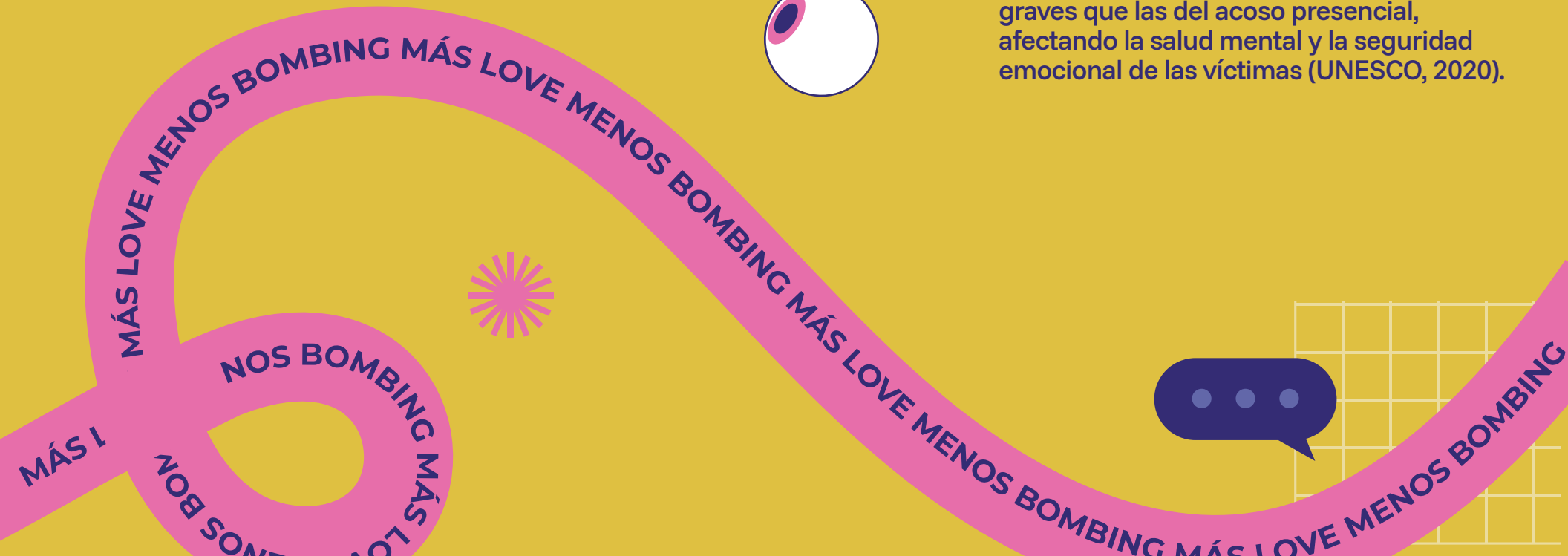
Himalaya DESDE 1930

Maruchan Hecho en USA

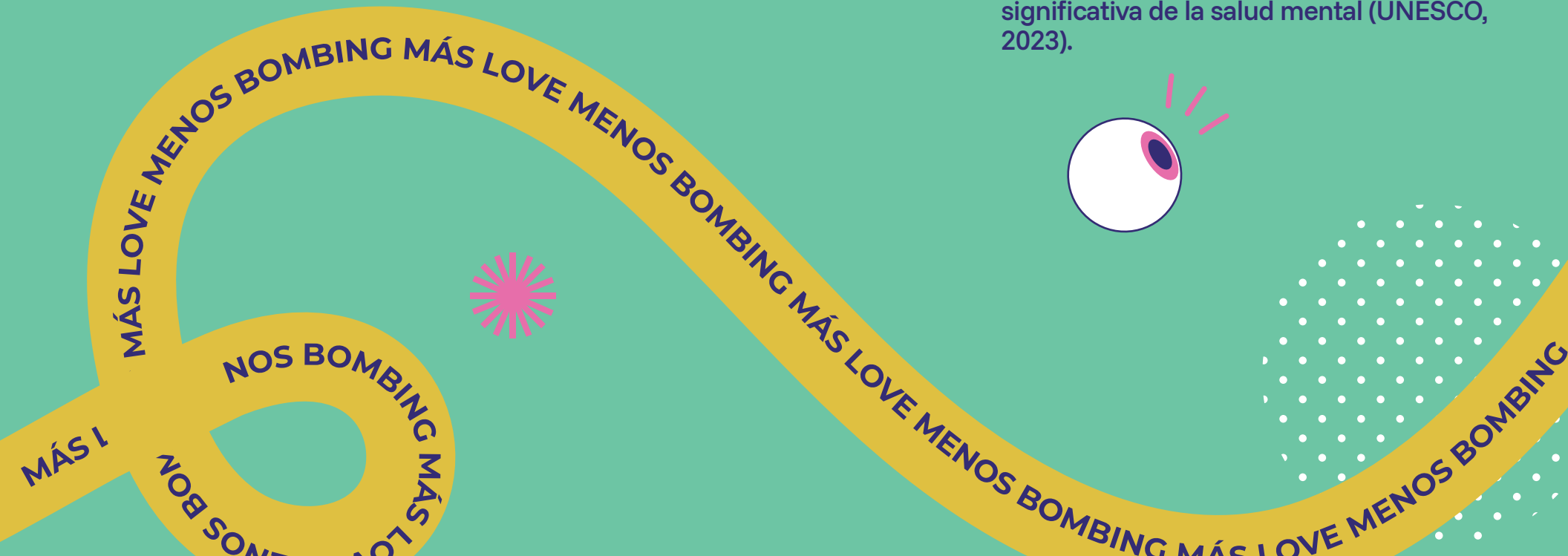
Territorio Psicológico

Roma DESDE 1961

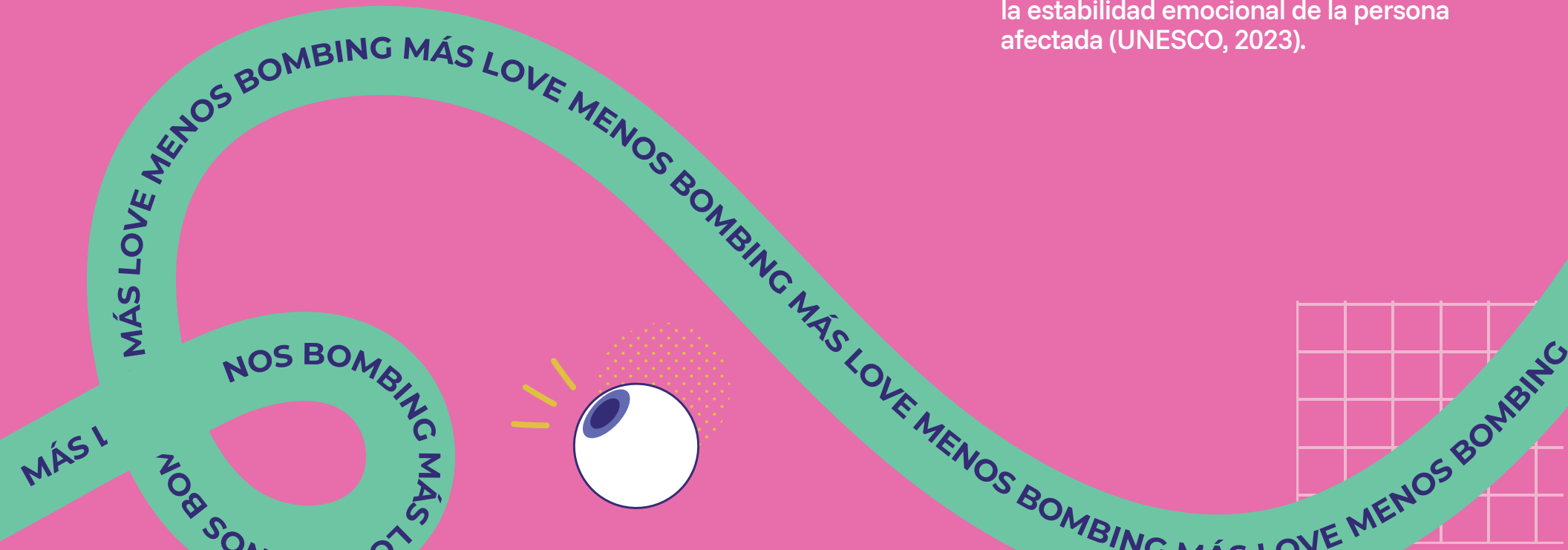
CONCEPTO	EXPLICACIÓN	EXPLICACIÓN TÉCNICA
Bullying	“Cuando alguien me molesta, se burla o me pega repetidamente y nadie hace nada”.	El Bullying es considerada la máxima expresión de violencia y acoso que se desarrolla entre pares, en el entorno educativo de forma repetitiva, premeditada y con intencionalidad. Se manifiesta mediante actos de tipo verbal, físico, sexual, patrimonial y psicológico. No es un acto puntual ni un conflicto.
Ciberbullying	“Cuando usan redes o chats para reírse de mí, poner fotos feas, falsas o inventos”.	Intimidación sostenida en entornos digitales, que amplifica el daño debido al anonimato, la permanencia y la rápida difusión de los contenidos. Sus consecuencias pueden ser igual o más graves que las del acoso presencial, afectando la salud mental y la seguridad emocional de las víctimas (UNESCO, 2020).



CONCEPTO	EXPLICACIÓN	EXPLICACIÓN TÉCNICA
Body Shaming	“Cuando se burlan de cómo se ve mi cuerpo, si estoy gordo o muy flaca, o si tengo acné”.	Es un derivado del concepto anterior. Forma de acoso basada en la apariencia corporal de una persona. Puede incluir burlas, comentarios ofensivos o discriminatorios sobre el cuerpo, peso o aspecto físico. Este tipo de violencia aumenta el riesgo de baja autoestima, ansiedad, depresión y trastornos de la conducta alimentaria (APA, 2023).
Cancelación (Cancel culture)	“Cuando todos me dejan de seguir o me bloquean porque alguien dijo que hice algo”.	Práctica de aislar o boicotear a una persona en entornos digitales debido a juicios morales, errores pasados o rumores. Puede derivar en acoso masivo, pérdida de reputación, exclusión social y afectación significativa de la salud mental (UNESCO, 2023).

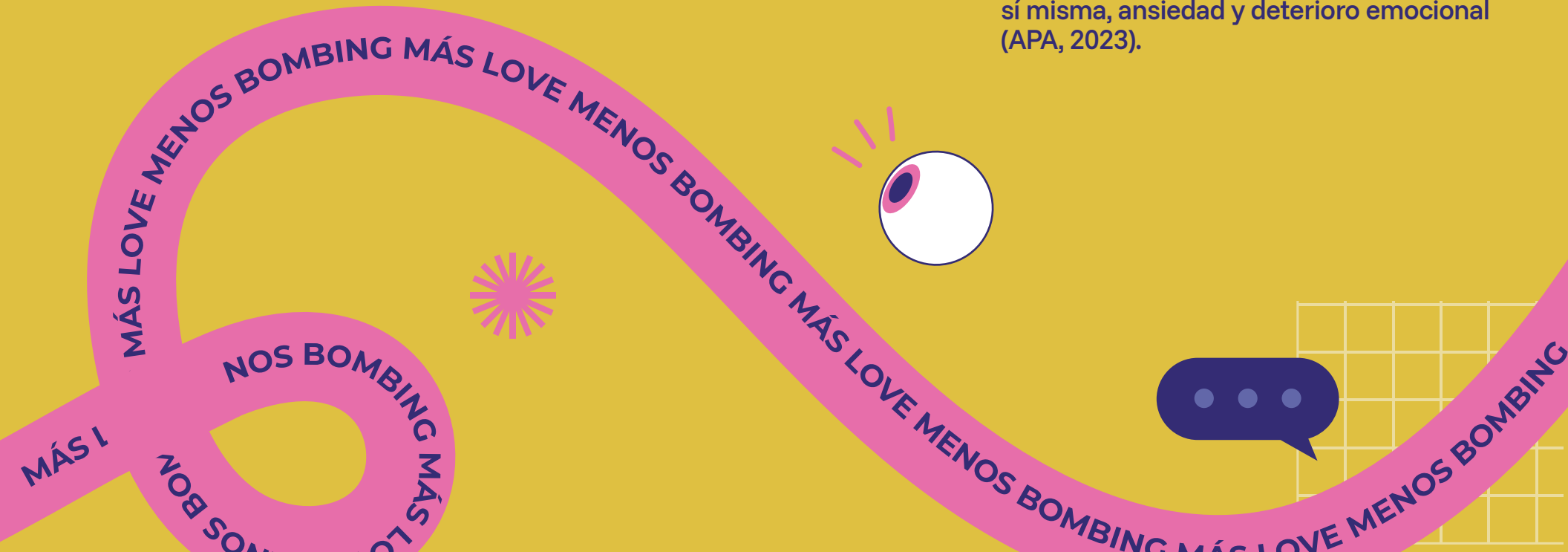


CONCEPTO	EXPLICACIÓN	EXPLICACIÓN TÉCNICA
Cringe	“Cuando alguien hace algo que los demás creen que es muy raro o vergonzoso y todos se burlan y lo suben a redes para seguir burlándose”.	Término usado para describir algo que provoca vergüenza ajena o incomodidad. En contextos de burla, puede emplearse para ridiculizar o humillar a alguien, afectando su autoestima y bienestar emocional (UNICEF, 2023).
Doxteo (Doxxing)	“Cuando alguien publica datos míos o de mis familiares sin permiso, como mi nombre completo, el de mis padres o mi cole”.	Acción de buscar y publicar información personal o privada de una persona sin su consentimiento, usualmente con fines de intimidación o represalia. Esta práctica pone en riesgo la privacidad, la seguridad y la estabilidad emocional de la persona afectada (UNESCO, 2023).

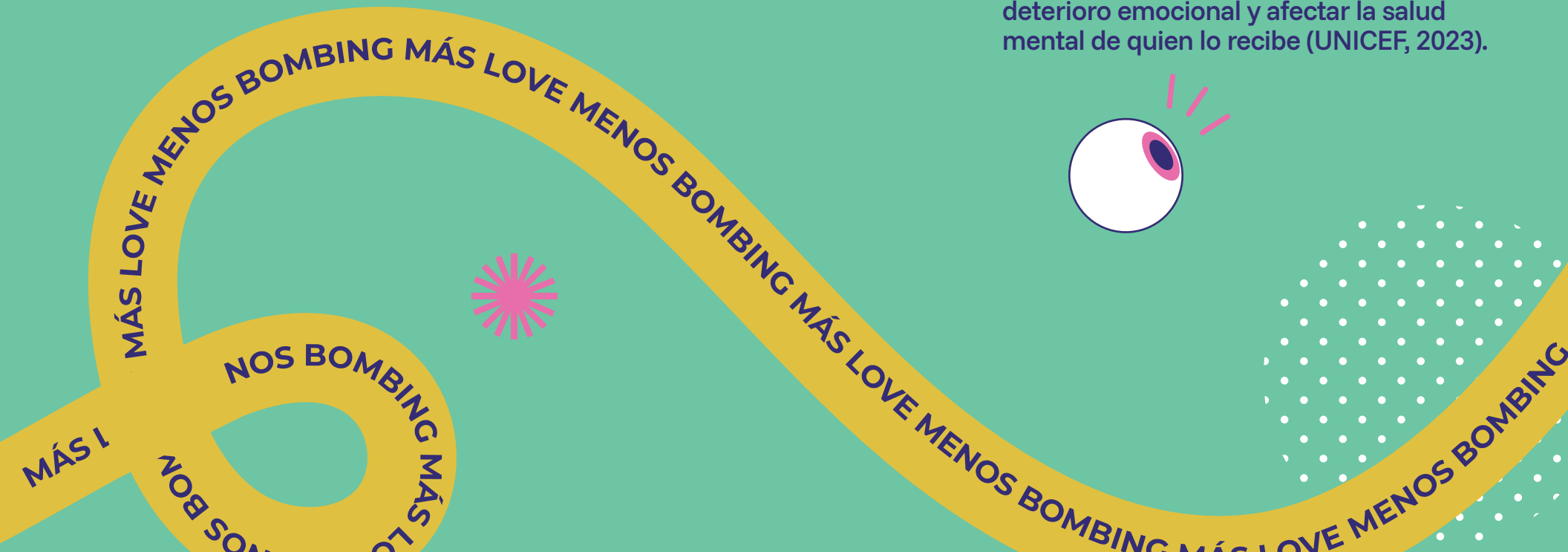


CONCEPTO	EXPLICACIÓN	EXPLICACIÓN TÉCNICA
Exclusión digital	“Cuando me dejan fuera o crean otro grupo en redes o de las partidas de videojuegos”.	Forma de violencia pasiva que consiste en excluir intencionalmente a una persona de grupos, conversaciones o actividades en entornos digitales. Esta conducta afecta la integración social, genera sentimientos de rechazo y puede impactar la autoestima y el bienestar emocional (UNICEF, 2023).
Flexear o flexing	“Cuando alguien sube cosas caras o cosas para presumir y hace sentir mal a los que no tienen eso, como las fotos de sus tenis nuevas en tendencia”.	Mostrar o presumir bienes, logros o estilo de vida, especialmente en redes sociales, con la intención de impresionar a otros. Aunque puede parecer inofensivo, puede generar comparaciones, envidia, presión social y afectar la autoestima de quienes lo observan (UNICEF, 2023).

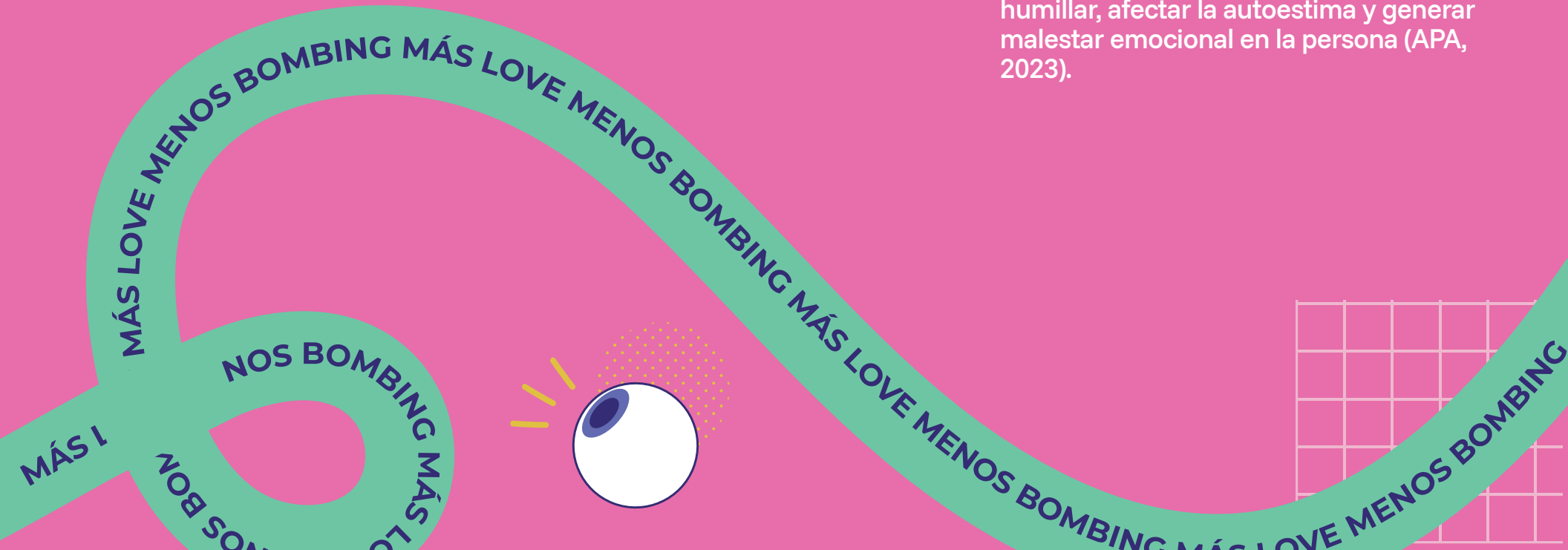
CONCEPTO	EXPLICACIÓN	EXPLICACIÓN TÉCNICA
FOMO (Fear of Missing Out)	“Cuando siento que me pierdo de todo lo que hacen los demás y me da ansiedad no estar ahí”.	Ansiedad social causada por la percepción de estar perdiéndose experiencias, eventos o interacciones importantes que otros sí están viviendo, sobre todo en redes sociales. Puede generar estrés, insatisfacción, baja autoestima y sensación de exclusión (APA, 2023).
Gaslighting	“Cuando me hacen sentir que lo que digo no vale o que estoy exagerando, aunque yo sé que no, como decir: no es así, estás exagerando”	Forma de manipulación psicológica en la que una persona hace dudar a otra de su propia percepción, memoria o juicio, con el fin de ejercer control o poder sobre ella. Provoca confusión, pérdida de confianza en sí misma, ansiedad y deterioro emocional (APA, 2023).



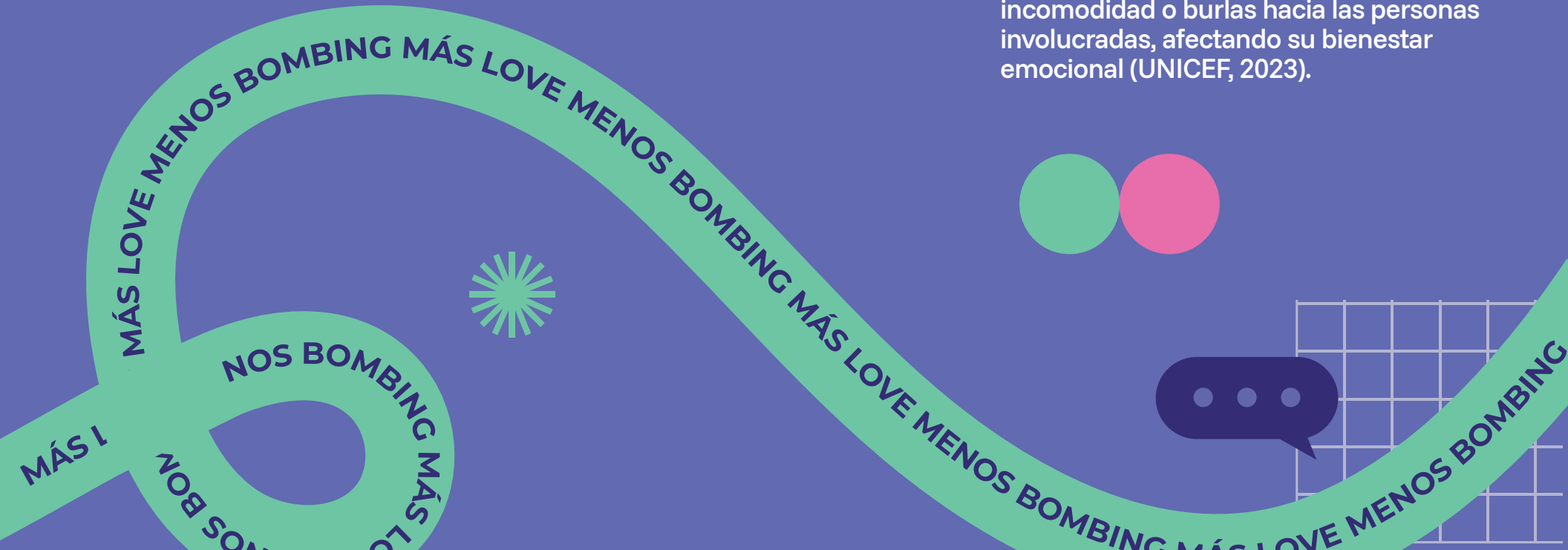
CONCEPTO	EXPLICACIÓN	EXPLICACIÓN TÉCNICA
Ghosting	“Cuando alguien que hablaba conmigo deja de responderme sin decir nada y me ignora, me responde uno o varios días despues como si nada”.	Conducta de desaparecer de manera abrupta e injustificada de una relación, cortando toda comunicación sin explicación. Puede generar confusión, ansiedad, sentimientos de rechazo y afectar la autoestima y la salud emocional de la persona afectada (APA, 2023).
Hateo/ hate	“Como cuando dicen a vos que te importa, no sos tan popular, no sabés de lo que hablas”.	Expresión de odio o rechazo hacia una persona o grupo, generalmente a través de comentarios ofensivos, insultos o mensajes hostiles, sobre todo en redes sociales. Este comportamiento puede generar angustia, deterioro emocional y afectar la salud mental de quien lo recibe (UNICEF, 2023).



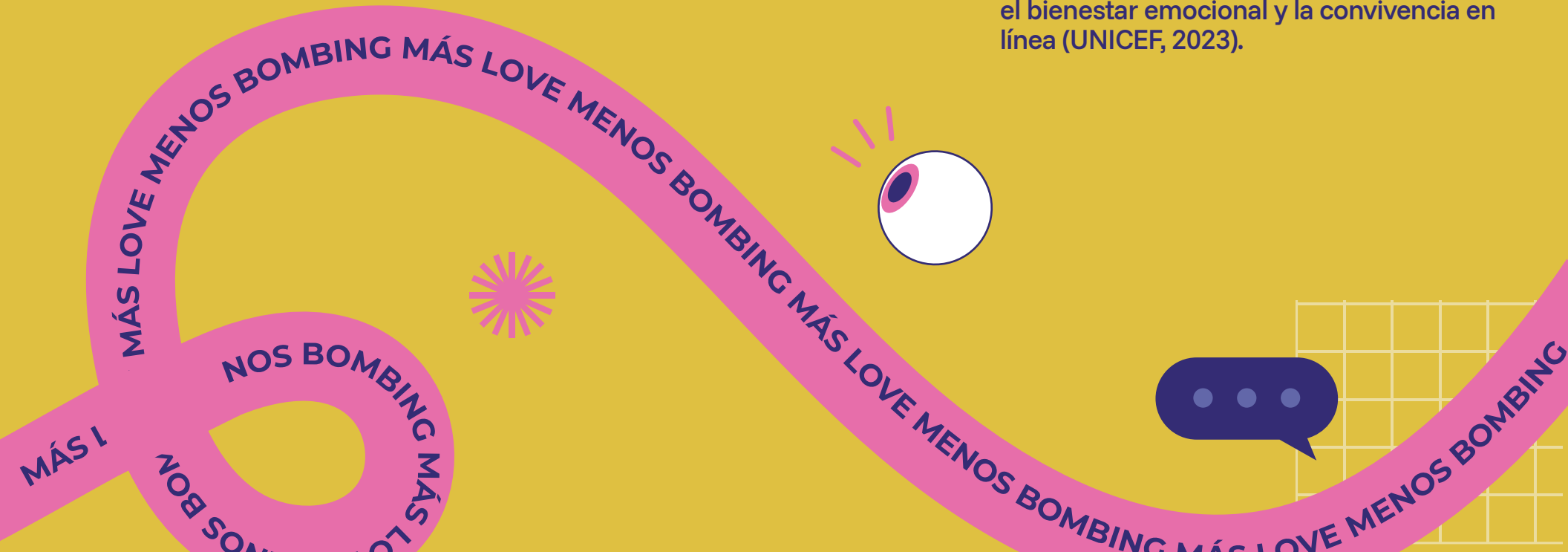
CONCEPTO	EXPLICACIÓN	EXPLICACIÓN TÉCNICA
Love Bombing	“Cuando alguien me llena de cariño, regalos y halagos de manera exagerada al inicio de una amistad o relación y luego me controla o me trata mal”.	Conducta de manipulación emocional que consiste en expresar afecto excesivo, halagos o atención desmedida al inicio de una relación, con la intención de generar dependencia emocional. Posteriormente, esta conducta suele cambiar a control o abuso, afectando la autoestima y la salud mental de la persona (APA, 2023).
Roasting	“Cuando me toman para hacer chistes muy pesados o crueles y todos se ríen”.	Burlarse de alguien de forma pública, generalmente con comentarios sarcásticos o “en tono de broma”. Aunque puede ser percibido como humor, cuando es repetitivo o malintencionado puede humillar, afectar la autoestima y generar malestar emocional en la persona (APA, 2023).



CONCEPTO	EXPLICACIÓN	EXPLICACIÓN TÉCNICA
Shaming	“Cuando alguien me hace sentir mal por algo que hice, y además sube una foto mía o comenta en redes para que todos se burlen”.	Forma de violencia simbólica que busca ridiculizar o humillar a una persona, generando vergüenza pública y deterioro emocional. Puede ocurrir en entornos presenciales o digitales y tiene un impacto negativo en la autoestima y la salud mental (APA, 2023).
Shippear (Shipping)	“Cuando dicen que debería ser pareja de alguien, o me vinculan sin mi consentimiento aunque eso incomode o moleste”.	Práctica de vincular de forma ficticia o forzada a dos personas en una relación sentimental, ya sea en redes sociales o entornos educativos. Aunque puede verse como un juego, puede generar presión, incomodidad o burlas hacia las personas involucradas, afectando su bienestar emocional (UNICEF, 2023).



CONCEPTO	EXPLICACIÓN	EXPLICACIÓN TÉCNICA
Stalking	“Cuando alguien revisa mis redes, me escribe aunque no quiero, me sigue y reacciona mucho a todo lo que publico”.	Conducta de acoso persistente hacia una persona, que incluye vigilar, seguir o contactarla de forma reiterada, ya sea en espacios físicos o digitales. Genera miedo, ansiedad, sensación de inseguridad y afecta el bienestar emocional de la víctima (APA, 2023).
Troleo (Trolling)	“Cuando alguien escribe o realiza comentarios para molestar a propósito en redes o hace chistes pesados que me hacen enojar”.	Conducta deliberada de provocar, molestar o humillar a otras personas en entornos digitales mediante comentarios ofensivos, desinformación o burlas. Busca generar conflicto o reacciones negativas, afectando el bienestar emocional y la convivencia en línea (UNICEF, 2023).



ALTO
al Bullying y al Ciberbullying

PRÁCTICAS DE DESCONEXIÓN DIGITAL

Tema

Conversar sobre los riesgos digitales de forma abierta y sin juicios.

Promover la alfabetización digital emocional.

Crear momentos diarios de desconexión tecnológica en familia.

Fomentar actividades gratificantes fuera de lo digital.

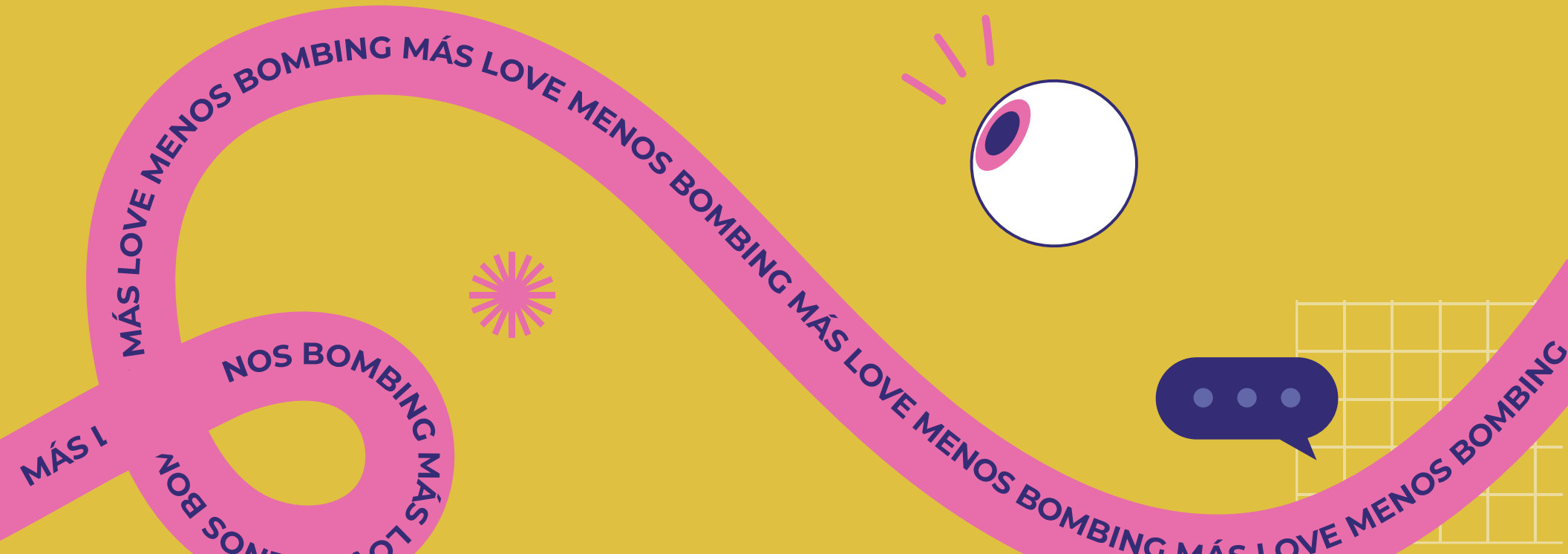
Persona Conductora

Hablar sobre fenómenos como ciberbullying, hateo o shaming, explicando que no todo en redes refleja la realidad.

Enseñar a reconocer emociones cuando se usa internet: ansiedad por FOMO, incomodidad ante el roasting o presión por el flexeo.

Establecer horarios libres de pantallas, como durante comidas o antes de dormir.

Deportes, arte, lectura o juegos al aire libre ayudan a reducir la dependencia de redes sociales.



Tema

Validar los sentimientos de las personas estudiantes ante situaciones digitales.

Enseñar a poner límites en redes sociales.

Revisar juntos la configuración de privacidad.

Cuestionar la cultura de la comparación digital.

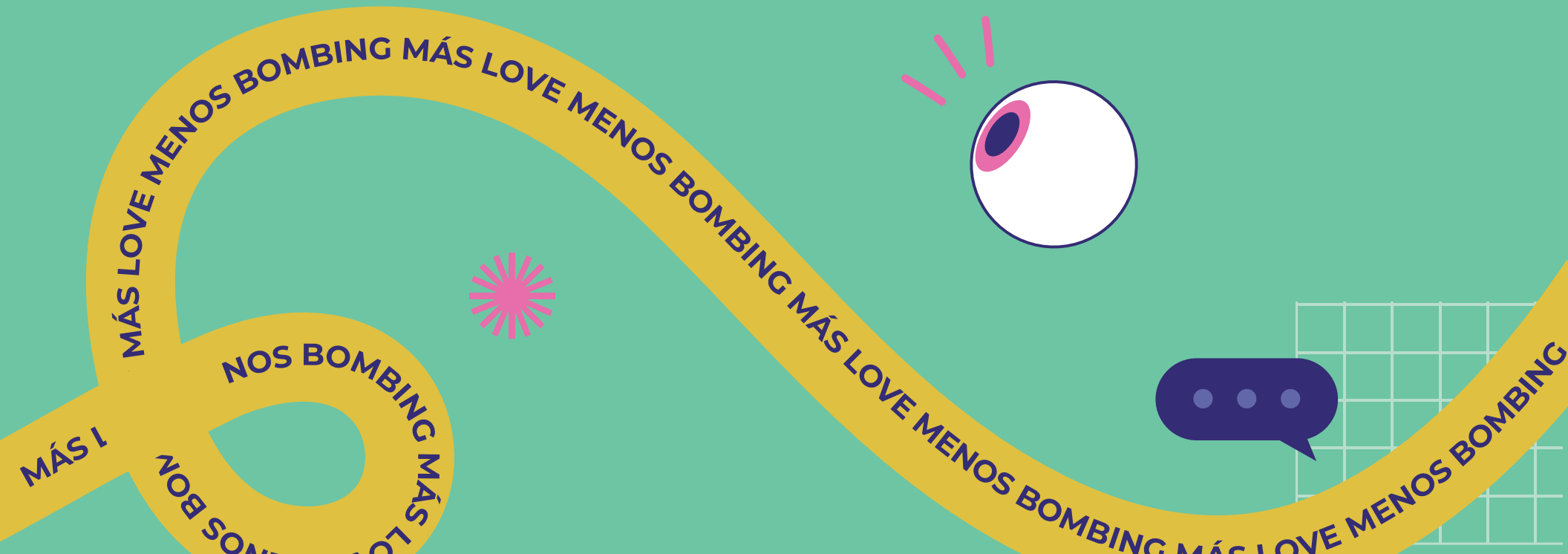
Persona Conductora

Escuchar sin minimizar su dolor cuando experimenten ghosting o cancel culture.

Explicar que está bien dejar de seguir, silenciar o bloquear a personas que generen malestar por hateo, trolleo o stalking.

Evitar el doxxing configurando adecuadamente la privacidad.

Hablar sobre el flexeo y cómo las redes suelen mostrar solo lo “bonito”.



Tema

Modelar un uso saludable de la tecnología.

Crear acuerdos familiares sobre el uso de dispositivos.

Practicar técnicas de relajación sin tecnología.

Reconocer y celebrar logros fuera de lo digital.

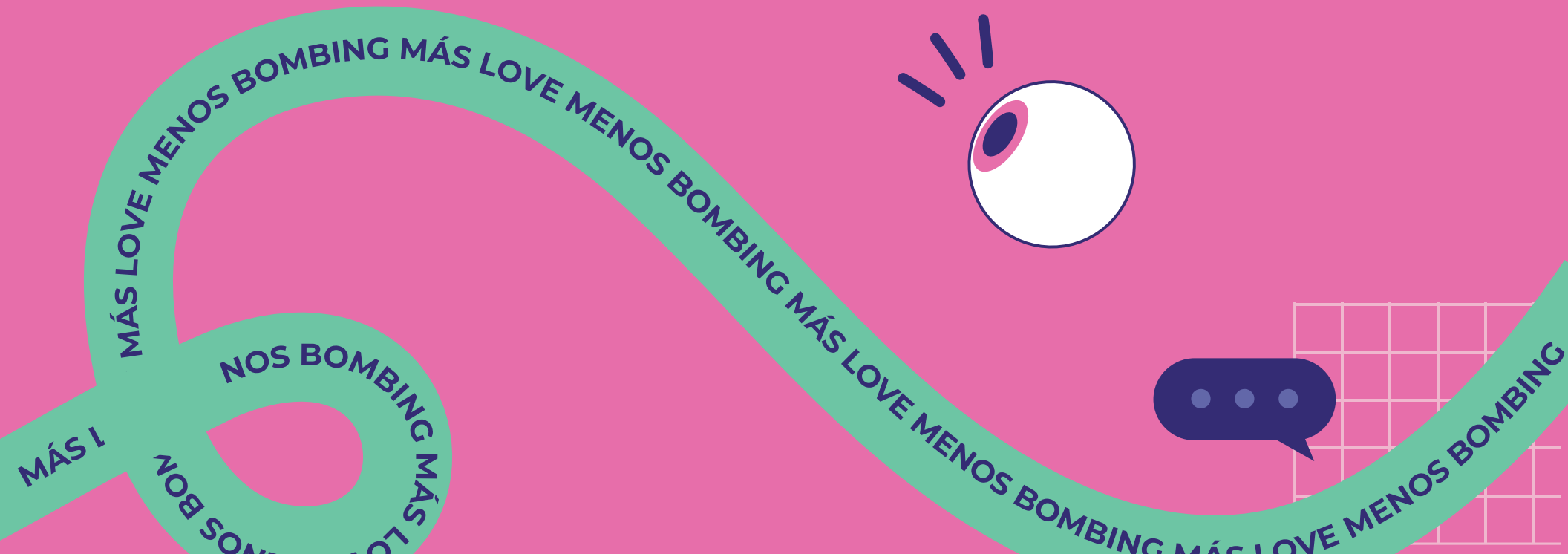
Persona Conductora

Las personas adultas deben dar ejemplo: pausas digitales, no llevar el celular a la mesa.

Definir tiempos máximos de pantalla y momentos de desconexión total.

Meditación guiada, respiración consciente o escritura manual ayudan a disminuir la ansiedad.

Valorar esfuerzos académicos, creativos o deportivos, reforzando la validación personal más allá de los “likes”.



Tema

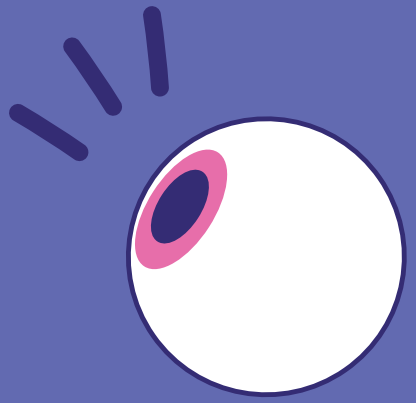
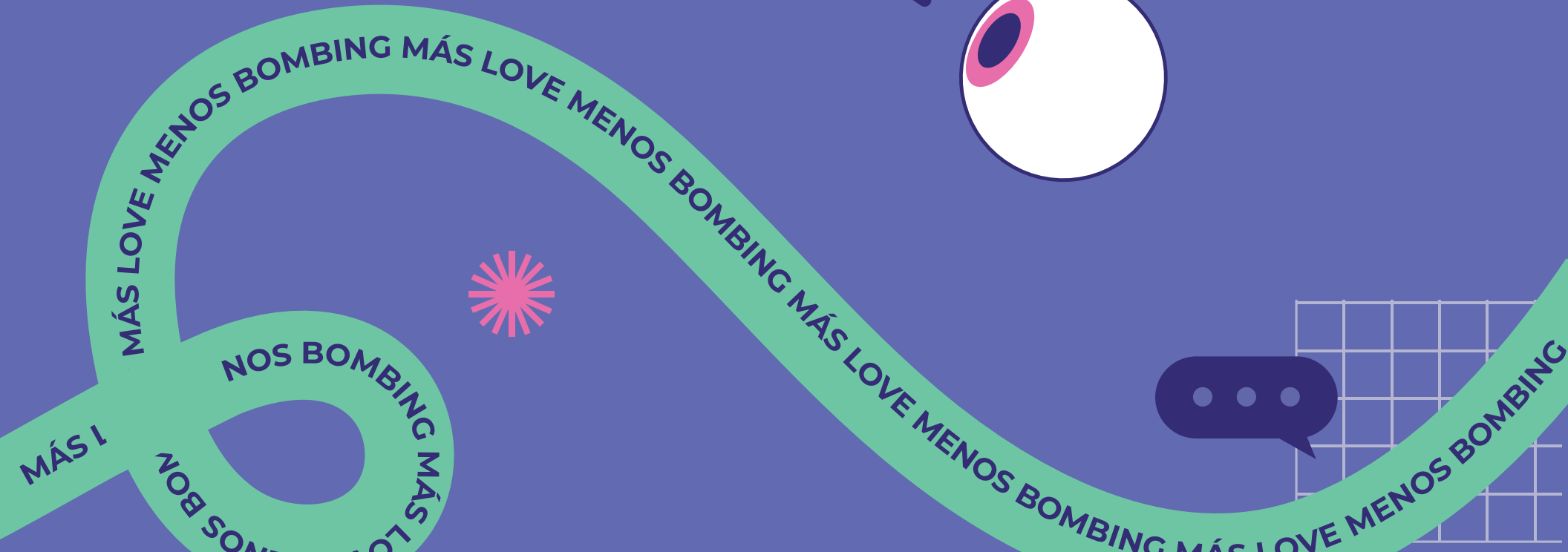
Enseñar a identificar la manipulación emocional online.

Explicar la diferencia entre humor y humillación.

Fomentar redes de apoyo reales.

Persona Conductora

Conversar sobre gaslighting, shaming y shippear para que puedan reconocer dinámicas dañinas.

Comprender cuándo el roasting o los memes pueden convertirse en acoso.

Impulsar amistades y espacios seguros fuera de lo digital, donde puedan expresarse libremente.