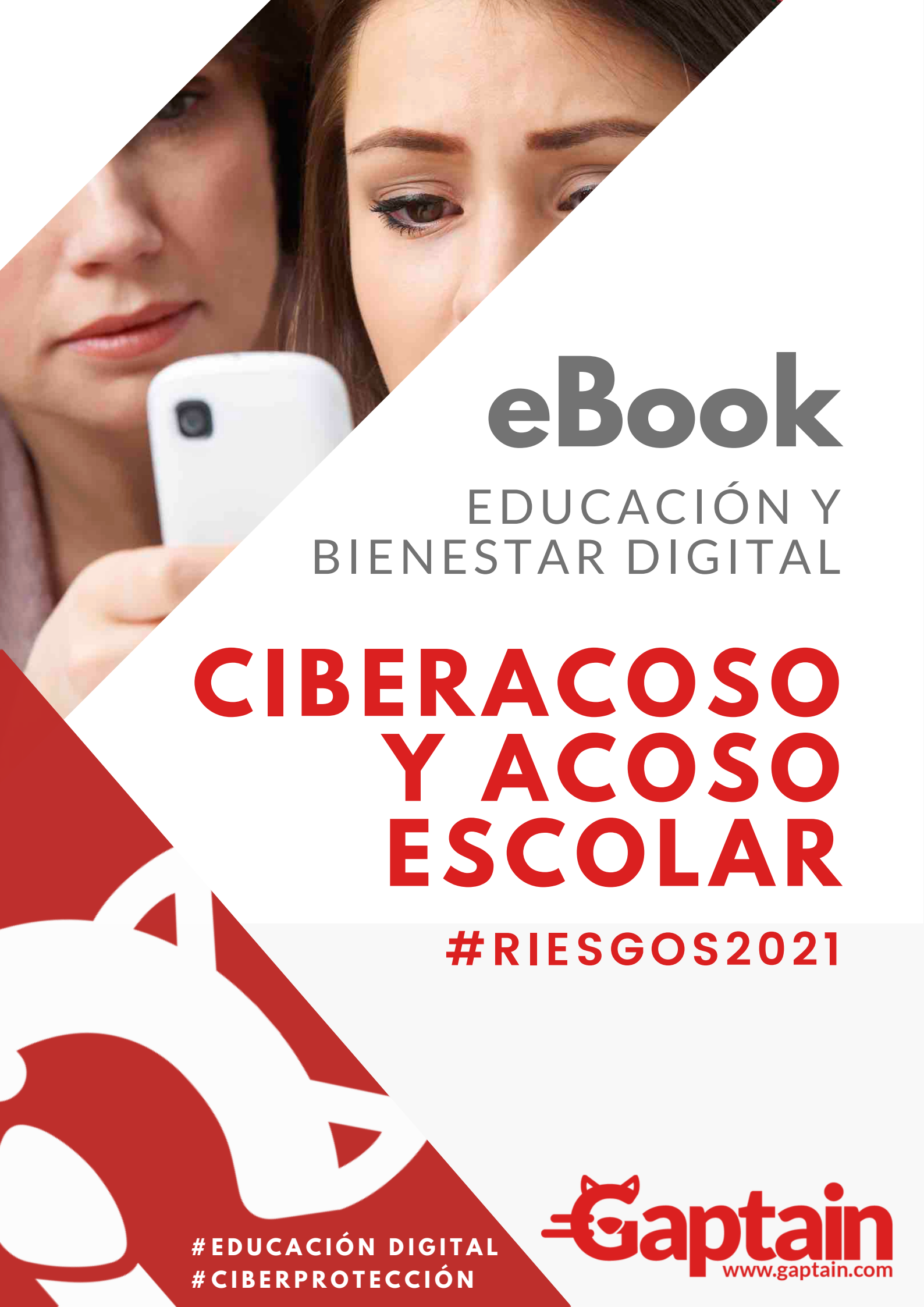


The background of the top half of the cover features a close-up photograph of two young women. They are both looking down at a white smartphone held by the woman on the left. The woman on the right is slightly behind her, also looking at the screen. The image is partially obscured by a diagonal white line that separates it from the text area below.

eBook

EDUCACIÓN Y
BIENESTAR DIGITAL

**CIBERACOSO
Y ACOSO
ESCOLAR**

#RIESGOS2021

**# EDUCACIÓN DIGITAL
CIBERPROTECCIÓN**

 **Gaptain**
www.gaptain.com



CIBERACOSO

- Una nueva mirada al ciberacoso: el punto de vista de un perito judicial
- Consecuencias del ciberbullying. Qué es violencia online y qué implicaciones legales tiene
- Cómo combatir el ciberbullying en Whatsapp

ACOSO ESCOLAR

- ¿Cómo debes actuar si tu hijo participa en el acoso escolar o bullying?
- Claves para detectar el acoso escolar y bullying a tiempo
- 'Feliz Sin Bullying', caso de éxito para superar las secuelas del bullying



#CIBERPROTECCIÓN
#SEGURIDAD DIGITAL

UNA NUEVA MIRADA AL CIBERACOSO: DESDE UN PERITO JUDICIAL

¿Por qué no nos has dicho nada de lo que estaba pasando?

No hay cosa que más miedo nos dé a los padres y madres que el hecho de que hagan daño a nuestros hijos e hijas. Más aún cuando actualmente, estas formas de acoso se hacen en muchas ocasiones, desde el anonimato que proporcionan las redes sociales.

La sensación de culpabilidad por “no habernos dado cuenta antes” o las preguntas: ¿cómo ha podido pasar?”, “¿por qué no nos ha dicho nada de lo que le estaba pasando?” ... son cuestiones recurrentes entre los progenitores, cuando descubren la situación que está viviendo su hijo/a.



No pretendo enumerar la lista de acciones que los ciberacosadores llevan acabo para intimidar a sus víctimas. Tampoco pretendo dar pautas para detectar si están acosando a nuestros hijos e hijas ya que considero que hay profesionales mejor cualificados que yo para ello.

En Gaptain disponéis de información sobre el **Bullying y acoso escolar digital** o **Ciberbullying**. Un buen padre no es colega de sus hijos.

Voy a intentar ofrecer una mirada al ciberacoso desde el **punto de vista de un perito judicial**. Si la cosa se complica, y necesitas su ayuda, es conveniente que conozcas esta información para saber cómo actuar, y sobre todo, qué hacer para **no perder pruebas** de lo que está sucediendo.

¿Qué es un perito judicial y qué papel ocupa en un caso de ciberacoso?

Me gustaría contaros un poco qué es un perito judicial. En realidad, es un asistente de la justicia colegiado, que ayuda al juez a comprender una serie de pruebas, en las que dicho perito es experto en la materia.

Los jueces, como es imposible que sean expertos en todas las materias que juzgan, se ayudan de los peritos judiciales para poder comprender mejor, tanto el contexto, como las pruebas que se le presentan.

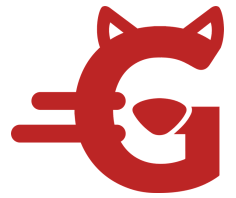
Un perito judicial informático es un experto en informática que asiste al juez. Lo hace de tres maneras:

1. Primero custodiando las pruebas digitales.
2. Segundo extrayendo las pruebas de los dispositivos y medios digitales.
3. Tercero, interpretando los resultados y ofreciendo sus conclusiones de manera imparcial y con lenguaje sencillo al juez.

El perito judicial, como hemos visto, es fundamental para dar validez a cualquier prueba que queramos presentar en un juicio.

Como perito judicial, me hago la siguiente pregunta, ¿Qué necesita un perito que hagan, padres y madres que se enfrentan a esta situación?

.



¿Cómo debe actuar un padre o madre cuyo hijo/a es víctima de ciberacoso?

- **Tranquilidad.** Sabemos que es un momento de mucho estrés, pero hay que actuar rápido y mantener la calma. Eso ayudará tanto a la víctima, como a los profesionales de todo tipo (educadores, profesionales de la psicología, profesionales de la medicina, fuerzas y cuerpos de seguridad, peritos, etc) que intentan ayudar.
- **Rapidez.** Identificar los dispositivos y medios digitales a través de los cuales se está acosando a nuestro hijo/a. Una vez localizados, ponerlos a disposición de las autoridades y peritos judiciales para que puedan realizar sus labores de investigación y recoger las evidencias digitales lo antes posible. Esto es muy importante ya que en ocasiones las personas que están siendo acosadas tienden a borrar mensajes, fotos u otras pruebas. Al efectuar el borrado, los discos duros de los dispositivos, pueden escribir sobre estos datos, ya que el espacio que se libera, lo consideran un área libre para hacerlo. Esto puede dificultar la obtención de dichas pruebas.
- **Activar las copias de seguridad de redes sociales.** Algunas aplicaciones de redes sociales poseen una opción para crear copias de seguridad en la nube (WhatsApp por ejemplo nos guarda una copia en la cuenta de Google Drive de nuestro teléfono) Por defecto, WhatsApp la tiene activada. También, es importante que conozcamos, que todas las redes sociales (Facebook, Instagram, Twitter...), nos permiten descargar una copia de los perfiles que tenemos en ellas. A continuación explicamos cómo podemos descargarnos una copia de cada una de estas redes sociales:
- **Instagram:** entramos en nuestro perfil y bajamos hasta el apartado "Configuración". Lo abrimos. Una vez aquí, buscamos la casilla donde pone "Seguridad" y pulsamos sobre ella. Bajamos hasta la sección "Datos e historial" y elegimos la opción "Descargar datos". Nos pedirá una dirección de correo electrónico a la que nos enviarán un enlace para poder descargar nuestros datos.



- **Facebook:** accedemos a nuestro perfil, y pulsamos sobre el menú “Opciones”. Aquí buscamos la opción “Configuración y privacidad” y entramos. Elegimos el apartado “Configuración”. Bajamos hasta la opción “Tu información de Facebook” y escogemos el apartado “Descargar tu información”... Una vez que ya lo hemos configurado según nuestros criterios, presionamos sobre “Crear Archivo”. Cuando la copia esté lista, nos avisarán por correo electrónico.
- **Twitter:** iniciamos sesión en nuestro perfil y hacemos clic en nuestra imagen de perfil. Una vez aquí, accedemos a “Configuración y privacidad”. Esto nos lleva a la sección “Cuenta”. Nos movemos hacia abajo hasta que encontremos “Tus datos de Twitter”. A continuación, nos aparecen dos botones, uno para solicitar nuestros datos de Twitter y otro para obtener los datos de Periscope. Hacemos clic sobre el de Twitter y nos informa de que están preparando la copia y que una vez que esté lista, nos enviarán un correo electrónico con el enlace para su descarga. Sólo podemos realizar esta acción cada treinta días.
- **Realizar copias de seguridad** de teléfono móvil y de ordenador. Hacer copias de seguridad de nuestros dispositivos nos permite en un momento dado poder restaurar dichas copias. Existen aplicaciones de los propios sistemas operativos destinadas a ello. Por ejemplo en MacOs disponemos de Time Machine con la cual podemos realizar una copia completa de nuestro ordenador y establecer un calendario de copias de seguridad. Windows nos ofrece también dos tipos de copias de seguridad: una de sistema y otra de archivos. La herramienta “Historial de archivos” nos ayuda a crear copias de seguridad de nuestros documentos. Otra opción es realizar copias de nuestros archivos en la nube, por ejemplo en Google Drive o Dropbox. También podemos crear una carpeta en el ordenador. De esta forma, cuando guardemos archivos en esta carpeta, se sincronizará y todo lo que guardemos en ella.
- Hacer copias de fotos y vídeos. El material gráfico suele ser en ocasiones decisivo, por ello, es importante realizar copias de estos archivos. En los dispositivos móviles, podemos utilizar aplicaciones como Google Fotos o iCloud.



- **Guardar una copia de los contactos.** Tanto Android como IOS guardan una copia de seguridad de nuestros contactos en la nube. Pero si queremos descargarnos una copia, podemos exportarlos desde la propia aplicación de contactos.
- **Paciencia.** Esto quizá es lo más difícil. Tenemos que tener en cuenta que no podemos acceder al móvil, las redes sociales, o al ordenador de nuestros hijos e hijas, como si fuesen culpables de algo. Tenemos que utilizar herramientas como el cariño, la confianza, la templanza, la comprensión... De esta forma, será todo más sencillo. Se sentirán arropados y colaborarán. No debemos olvidar que cuando entregamos un móvil a nuestro hijo o hija se convierte en parte de su vida privada y el derecho a su intimidad es fundamental.

Lo más importante, es **ponernos en su situación**. Acordarnos de cuando teníamos su edad y desde el cariño y el amor que les tenemos, ofrecerles nuestra ayuda, comprensión y buscar a profesionales que nos guíen en este duro camino.

Gaptain.com



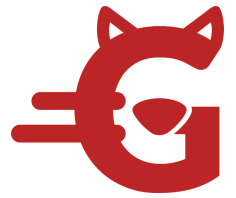
CONSECUENCIAS DEL CIBERBULLYING. IMPLICACIONES LEGALES

¿Cuál es la situación y consecuencias del cyberbullying en España?

Las consecuencias del **ciberbullying** son graves y tiene implicaciones legales que todos los adultos y menores deben conocer.

Así, el estudio confirma que en el 56% de los casos el acosador es un compañero de clase, y en el 18% son jóvenes desconocidos para la víctima.

También afirma que el 24% de los casos los produce un adulto desconocido, y apenas un 7% es llevado a cabo por adultos conocidos. Unos porcentajes que confirman que el peligro reside, sobre todo, en el ámbito escolar, y donde España se consolida como uno de los países donde un 86% de la población demanda más medidas por parte de las autoridades responsables.



¿Qué es realmente el cyberbullying?

Para que haya acoso, se tiene que dar de forma reiterada alguna de las conductas siguientes: la persecución y búsqueda de cercanía con la víctima, la intención de establecer contacto con ella, el mal uso de sus datos personales o atentar contra la libertad y el patrimonio de la misma.

Como ya hemos comentado, ser víctima de acoso escolar en el colegio aumenta las probabilidades de sufrir violencia online a través de Internet o móvil. Estas agresiones consisten en ataques verbales, exclusión social o suplantación de identidad principalmente.

Además, los resultados revelan que la edad, las prácticas de riesgo en Internet, el uso de redes sociales y la utilización de programas de mensajería como Whatsapp son factores de riesgo para la cibervictimización, tanto ocasional como severo.

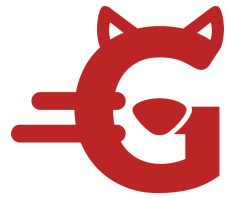
Para que se dé el tipo penal de acoso ha de estarse ante una grave alteración de la vida cotidiana que exceda de la mera molestia.

Consecuencias del cyberbullying. Legalidad y sentencias

España es el único país de la Unión Europea en el que el acoso escolar y el ciberacoso cuentan con una regulación a nivel penal. Nuestras leyes lo contemplan cuando al acoso se produce a través de medios digitales, es perpetrado entre menores y dentro de un contexto educativo.

El **ciberacoso** es un delito penal que puede acarrear cárcel, con penas de prisión de tres meses a dos años, o multa de seis a 24 meses. Si se acosa a una persona especialmente vulnerable por razón de su edad, enfermedad o situación, se puede llegar a imponer la pena de prisión de seis meses a dos años (sin multa).

Cuando se trata de un menor, es importante recordar que la responsabilidad civil recaerá sobre los padres, siendo habituales las sentencias que obligan a indemnizar a la víctima con 3000 euros o más.



En el supuesto de que víctima y agresor hayan tenido una relación sentimental (sea con o sin convivencia), o cuando los mensajes van dirigidos a descendientes, ascendentes, o a familiares del excónyuge, se impondrá una pena de prisión de uno a dos años, o bien trabajos en beneficio de la comunidad de 60 a 120 días.

Qué pruebas presentar para la denuncia de un caso de ciberacoso

Si crees que puedes estar ante un caso de cyberbullying, ten en cuenta las siguientes pautas:

1. Antes de denunciar, certifica los mensajes del acosador con un sello de tiempo
2. Pon en conocimiento de la Unidad de Delitos Informáticos de la Policía los hechos.
3. No borres ninguna prueba. Guarda los emails, chats de mensajería instantánea injuriosos.
4. Ignora aquellos mensajes que busquen la provocación. No respondas.
5. Bloquea o borra aquellos mensajes molestos y guarda los reiterativos sin dejar rastro de lectura.

Educar en el respeto y la inclusión

Pero sobre todo, debemos educar desde pequeños a los hijos e hijas en el respeto y educación hacia los demás, en hacer un **uso responsable de Internet** y en dar a conocer las graves consecuencias de la **violencia online** y otro tipo de riesgos en Internet.



COMO FRENAR EL CIBERACOSO EN WHATSAPP

Formación uso responsable de la tecnología

El acceso prematuro a Internet, las redes sociales y las apps han provocado un aumento de casos de bullying o cyberbullying en Whatsapp , redes sociales, apps... Por eso es importante que en los colegios y centros de formación se eduque a los menores y profesorado en un uso correcto y responsable de las nuevas tecnologías, así como a minimizar los peligros y a actuar cuando se producen situaciones de riesgo.

El cyberbullying en plataformas digitales

Aplicaciones como Whatsapp, Facebook o Instagram se han convertido en plataformas que permiten difundir con rapidez los contenidos, burlas e insultos. Pero entre ellas, hay una que destaca como la más usada para acosar a otras personas. El cyberbullying en WhatsApp afecta al 75,3% de las víctimas de acoso frente al 37,6% de los casos que se producen a través de redes sociales. .



¿Cómo frenar el ciberbullying en Whatsapp?

En los grupos de Whatsapp de menores **es muy común los insultos** a modo de broma. Lo peligroso es cuando es una sola persona el objetivo de esos calificativos y además los recibe de manera habitual.

La forma de proceder suele ser siempre la misma: alguien del grupo lanza algo para provocar, otro integrante aprovecha para usarlo como arma arromadiza contra otro de sus compañeros y el resto ríe las gracias, apoyando el acoso en vez de criticarlo. Incluso si alguno de los miembros sale en defensa del acosado, es probable que el grupo se vuelva en contra de él o ella. Entonces, ¿Cuál es la solución?

Varios integrantes del grupo deben dar la cara por la persona agredida, no reír las gracias, posicionarse como grupo en contra de esas actitudes y criticar el comportamiento de los “graciosos” tomando dos medidas, enfrentarse o salirse de un grupo donde no se respeta a los demás.

Si un menor detecta en un **grupo de WhatsApp** comportamientos que le molestan como contenidos inapropiados, insultos, amenazas...debe buscar cómplices, personas del grupo que compartan sus inquietudes y estén en contra de esos comportamientos, hablar con ellas y ponerse de acuerdo en contraatacar defendiendo sus valores.

Si **nadie ríe las gracias** de los que se comportan mal, acabaran claudicando y cambiando su actitud.



¿Qué hacer si sufres ciberbullying en Whatsapp?

Si sufres **ciberbullying en Whatsapp** lo primero de todo, **no contestes** a los ataques.

A continuación sigue estos consejos:

1. Haz **capturas de pantalla** de los insultos y guárdalas.
2. **Bloquea** a los administradores del grupo y sal de él.
3. **Cuéntaselo** a una persona adulta de confianza.
4. Lleva el **móvil a la policía** para que descargue las pruebas.
5. Si se crean otros grupos para seguir insultándote o acosándote, **denúncialo**.

Pero ante todo hay que tener claro que padres y tutores son los que deben educar a los menores siendo un ejemplo de buen uso de las nuevas tecnologías.

Primero dándoles formación según su edad para que puedan evitar los riesgos de Internet y utilizarlo en su propio beneficio respetando a los demás.

Y **segundo** practicando los mismo consejos que les dan a ellos.

Dos aspectos que en Gaptain trabajamos profundamente con nuestro programa Segureskola.

¡Todos juntos somos más fuertes!



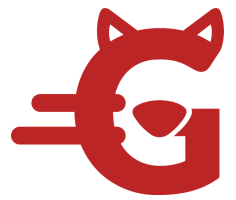
¿CÓMO DEBES ACTUAR SI TU HIJO PARTICIPA EN ACOSO ESCOLAR ?

La lucha contra el acoso escolar o bullying

Te hemos dado las claves para detectar a tiempo si tu hijo o hija es víctima de bullying y las **pautas para actuar** de la manera más efectiva. Pero, ¿qué ocurre **si tu hijo es el agresor** y no la víctima?

Es difícil aceptar que pueda ser así, pero la negación no soluciona nada. Debes aceptar lo que ocurre y tomar medidas.

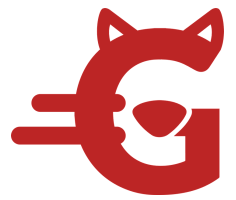
Por eso es importante que, como padre o madre, tengas todas las herramientas para poder educar a tus hijos en este tipo de situaciones y comportamientos.



¿Cómo saber si tu hijo es un acosador?

Existen ciertos indicadores que pueden estar poniendo de manifiesto una conducta agresiva con sus compañeros de colegio:

1. Ausencia de empatía frente al sufrimiento de los demás: le cuesta meterse en la piel de los demás y no parece sentirse mal o arrepentido por sus comportamientos.
2. Baja empatía: la falta de seguridad propia puede desencadenar demostraciones de poder sobre otros. La necesidad de hacerse notar y un gran sentido del ridículo se exterioriza de manera agresiva.
3. Actitud prepotente y dominante con familia y amigos.
4. Comportamientos agresivos: es normal que en momentos sienta rabia. Pero esa rabia debe estar controlada. Los niños con tendencia a acosar se enfadan con facilidad, no toleran la frustración, son caprichosos y exigentes.
5. Incapacidad para reflexionar: no relaciona actos y consecuencias. Esto suele ocurrir cuando los adultos no saben o no se preocupan de enseñarle esa relación causa-efecto.
6. Falta de habilidades para la resolución de conflictos: carece de las herramientas sociales necesarias para enfrentarse y resolver un conflicto. Ante esta situación, se frustra, pasa a la ira y acaba cometiendo actos agresivos contra los demás.
7. Comentarios despectivos o burlas hacia compañeros de clase.
8. Notificaciones del centro escolar por peleas.
9. Negativa a seguir las normas: hace su voluntad y no tiene límites. Esto viene provocado por una ausencia de control parental.
10. Negativa a asumir la responsabilidad de sus actos y a pedir perdón por ellos.
11. Manía persecutoria: cree que los demás están en su contra y que el mundo es un lugar hostil donde la única defensa es atacar.



Pautas para que tu hijo deje de participar en el acoso escolar o bullying

1. Habla con él: busca un buen sitio para conversar, donde estéis tranquilos en todo momento y se os permita mantener una actitud positiva.
2. Déjale claro que no apruebas ese comportamiento y que esa actitud no está permitida en la familia.
3. Analiza el problema y sus motivos: debes obtener toda la información que puedas de tu hijo para entender de donde parte el problema que tiene.
4. Busca soluciones: una vez que tienes toda la información es importante que transmitas a tu hijo los valores de los que carece de forma calmada y serena. Además, debes decidir las consecuencias que tendrá para él este incidente así como las medidas tomadas respecto a la víctima y el centro escolar.
5. Enséñale buenas conductas.
6. Seguimiento de las medidas: es de vital importancia que hagas un seguimiento del incidente, apliques las medidas acordadas, vigiles el uso de redes y colabores para que la situación no se vuelva a repetir.

Los beneficios de reaccionar a tiempo

Una **reacción a tiempo de los padres y del colegio** es clave para poder redireccionar la actitud del menor.

Pero antes de llegar a esta situación, se debe inculcar a los niños valores como el **respeto, la empatía, la solidaridad...** algo que cobra especial relevancia en el mundo hiperconectado en el que vivimos.



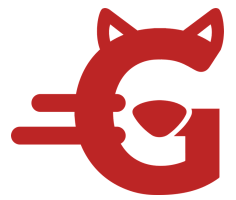
CLAVES PARA DETECTAR EL ACOSO ESCOLAR A TIEMPO

Detectar el acoso escolar y cyberbullying lo antes posible es vital

Al leer este texto podemos pensar «A mi hijo no le pasa esto, él está perfectamente». Sin embargo, la mayoría de veces el cyberbullying y acoso escolar es mudo, y en ocasiones también ciego.

El colegio/instituto e internet deberían ser siempre lugares de aprendizaje y sitios donde los jóvenes se sientan seguros para divertirse, aprender y socializar. Pero está claro que no siempre es así. Hay veces que para el menor, ir al colegio puede convertirse en el peor de los peligros cuando aparece el bullying.

Te recomendamos utilizar un servicio de protección online familiar como el de Gaptain para que padres y madres puedan educar eficazmente a sus hijos en materia digital, les ayuden detectar y bloquear situaciones peligrosas para sus hijos, y supervisen a la vez que limitan el tiempo de uso de internet y móviles fácilmente.



¿Qué es el bullying o acoso escolar?

El primer paso para poder **identificar un problema es conocerlo**. Es normal que, por ejemplo, en un momento concreto de su vida escolar, nuestro hijo tenga una pelea o una riña con algún compañero.

Pero es cierto que si se producen **agresiones psicológicas o físicas de forma constante y a lo largo del tiempo**, estamos hablando de acoso escolar, tipificado como delito por el código penal.

Donde además hay una víctima, que está sola, frente a uno o varios acosadores, y casi siempre delante de muchos testigos que la mayoría de las veces no hacen nada por pararlo por miedo o vergüenza.

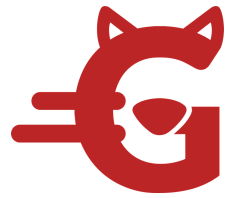
Síntomas de que mi hijo sufre acoso

En ocasiones es un pequeño detalle el que nos alerta y nos hace mirar con ojo más crítico las reacciones y comportamientos de nuestro hijo.

Generalmente, en estos casos se aprecian síntomas como:

1. Tristeza repentina
2. Menor rendimiento escolar
3. Cambios de humor, ansiedad
4. Excusas para no ir a clase
5. Quejas y malestar físico antes de ir al colegio
6. Querer evitar las actividades con sus compañeros
7. Pedir dinero a los padres con frecuencia
8. Pérdida o rotura de material escolar o la ropa

Además de todo esto, hay que tener en cuenta la posibilidad de Ciberacoso. Acoso también conocido como Ciberbullying, donde la agresión se manifiesta a través de las redes sociales, whatsapp y otras aplicaciones móviles mediante insultos, amenazas o exclusión.



¿Qué hago si mi hijo sufre bullying?

En primer lugar, debemos saber que ante esta situación, como padres, no estamos solos.

La comunidad educativa, los profesores, orientadores y cargos del centro escolar están para apoyar y para solucionar esta situación.

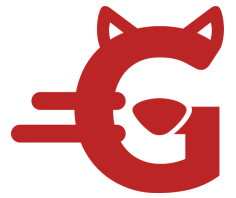
En muchas ocasiones, existen protocolos establecidos que ellos mismos ponen en marcha cuando se ha identificado y denuncia el acoso escolar.

Principalmente, la detección temprana y la rápida actuación son claves para ayudar y no ocasionar un trauma al menor que lo sufre. Para ello es importante establecer confianza con el menor y hacerle sentir seguro.

Muchas veces el lugar donde suele identificarse, si el niño decide contarlo es en la confianza del hogar, pero también los profesores son de mucha ayuda. Es por ello que el primer paso es hablar con él, haciéndole ver que tiene nuestro apoyo y seguridad.

Una vez que ha sido detectado, **debe notificarse** o bien a la familia o bien al colegio para tomar cartas en el asunto.

Para la víctima será también de ayuda un psicólogo especializado en temas de acoso escolar.



Identificar el acoso escolar a tiempo

En muchas ocasiones, ni siquiera los acosadores ni los observadores son conscientes del daño que pueden llegar a causar.

Las víctimas de acoso escolar, en contra de lo que algunos puedan pensar, no crecen siendo niños más resistentes, sino todo lo contrario. No es bueno para el desarrollo de su personalidad ni para el desarrollo de su vida.

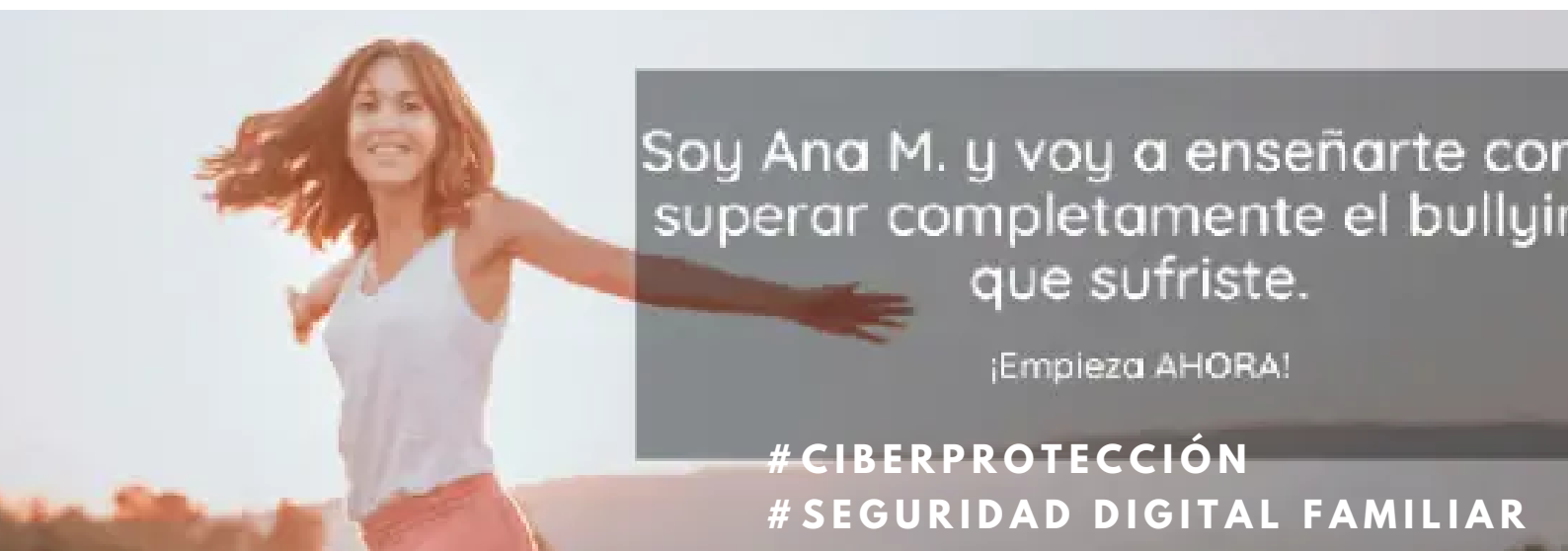
Por eso es tan importante la **prevención y la concienciación**, tratando el tema en las aulas y en casa de manera habitual y natural. Que los niños **sepan por qué está mal** y las **consecuencias** de hacerlo o sufrirlo es muy importante.

En el **caso de los padres**, es importante **dedicar tiempo a nuestros hijos**, hablar con ellos y preguntarles como están. Ser un pilar de confianza para que, si se diese el caso, tenga la suficiente seguridad para saber que nos importa y vamos a hacer algo al respecto.

En el **caso de los educadores**, hay que estar siempre alerta en las aulas, pues muchas veces estos casos suceden dentro de ellas.

Conseguir un **buen clima en la clase** y favorecer la comunicación ayuda a prevenir el acoso escolar.

Y por supuesto, en el **caso de los menores**, no participar de estos abusos, ni siquiera siendo observador.



Soy Ana M. y voy a enseñarte cómo
superar completamente el bullying
que sufriste.

¡Empieza AHORA!

#CIBERPROTECCIÓN

#SEGURIDAD DIGITAL FAMILIAR

‘FELIZ SIN BULLYING’, CASO DE ÉXITO FRENTE AL ACOSO

Superar las secuelas del bullying

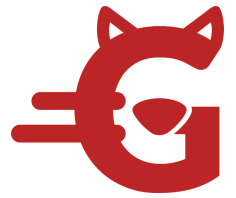
¿Te sientes frustrada a menudo y no sabes cómo gestionar tus sentimientos? ¿Estás cansada de sentirte insegura?

¿Tu vida no marcha como a ti te gustaría y no sabes por qué, ni como cambiarlo?

¿Quieres sentirte libre de miedos y dudas, feliz y ser una mujer completamente realizada?

Estas y otras preguntas son las que hace Ana M. en su proyecto online ‘Feliz Sin Bullying’, una web dirigida a mujeres que, como ella, sufrieron acoso de niñas y aún hoy buscan superar las secuelas del bullying.

Gaptain.com



¿De dónde nace este proyecto?

Ana comenzó a tener problemas con sus compañeros de colegio a los 8 años y a los 10 paso a convertirse en víctima de maltrato físico y psicológico. Esto solo fue el principio de una vida en la que los traumas producidos por el bullying afectaron a sus relaciones personales y a su capacidad para disfrutar del día a día y de los logros que iba consiguiendo. Hasta que un día dijo basta.

Decidió que sola no iba a poder recomponer su vida, así que contactó con Carmen Boix, su guía en todo el proceso que ha vivido de autoconocimiento y desarrollo personal. Todo ello le ha permitido ser consciente de las secuelas del bullying que le han acompañado durante toda su vida y poder superarlas definitivamente.

A través de este proyecto busca que más mujeres como ella puedan dejar a un lado todo el daño y sufrimiento que padecieron. Aprendiendo a pedir ayuda y comenzando su propio camino, tal y como hizo Ana.

¿Qué aspectos trabaja Ana?

1. **Entender** cómo continua marcando tu vida el bullying que sufriste aprender cómo funciona, que te llevo a sufrirlo y conseguir que seas capaz de perdonarte y perdonar a las personas que te hicieron daño.
2. **Eliminar tu estrés y ansiedad:** centrándote en ti y en lo que te importa.
3. **Aprender a quererte:** para dejar de hacer lo que los demás esperan de ti y hacer lo que te gusta y te hace sentir bien.
4. **Eliminar todos tus bloqueos:** hacer desaparecer tus limitaciones.
5. **Rediseñar tu vida:** replantear tu vida para enfocarla en lo que quieres.

Ha llegado tu momento, la **oportunidad de sentirte libre**, segura y vivir en plenitud por fin.

Que, como dice Ana, ¡para eso has venido al mundo!

riesgos de internet

tain. alfabetización digital

riesgos en internet van asociados al tipo de uso que hacemos de
y las nuevas tecnologías. Generalmente los niños pequeños est...



10 Com

Gap

Cr



pras e

Programa **PARA FAMILIAS** **EDUCANDO** **EN DIGITAL**

CONTENIDO 2021

EDUCACIÓN DIGITAL
CIBERPROTECCIÓN

 **Gap Captain**
www.gaptain.com