

# Me cuido, te cuido

## EQUIPO ANTI-BULLYING



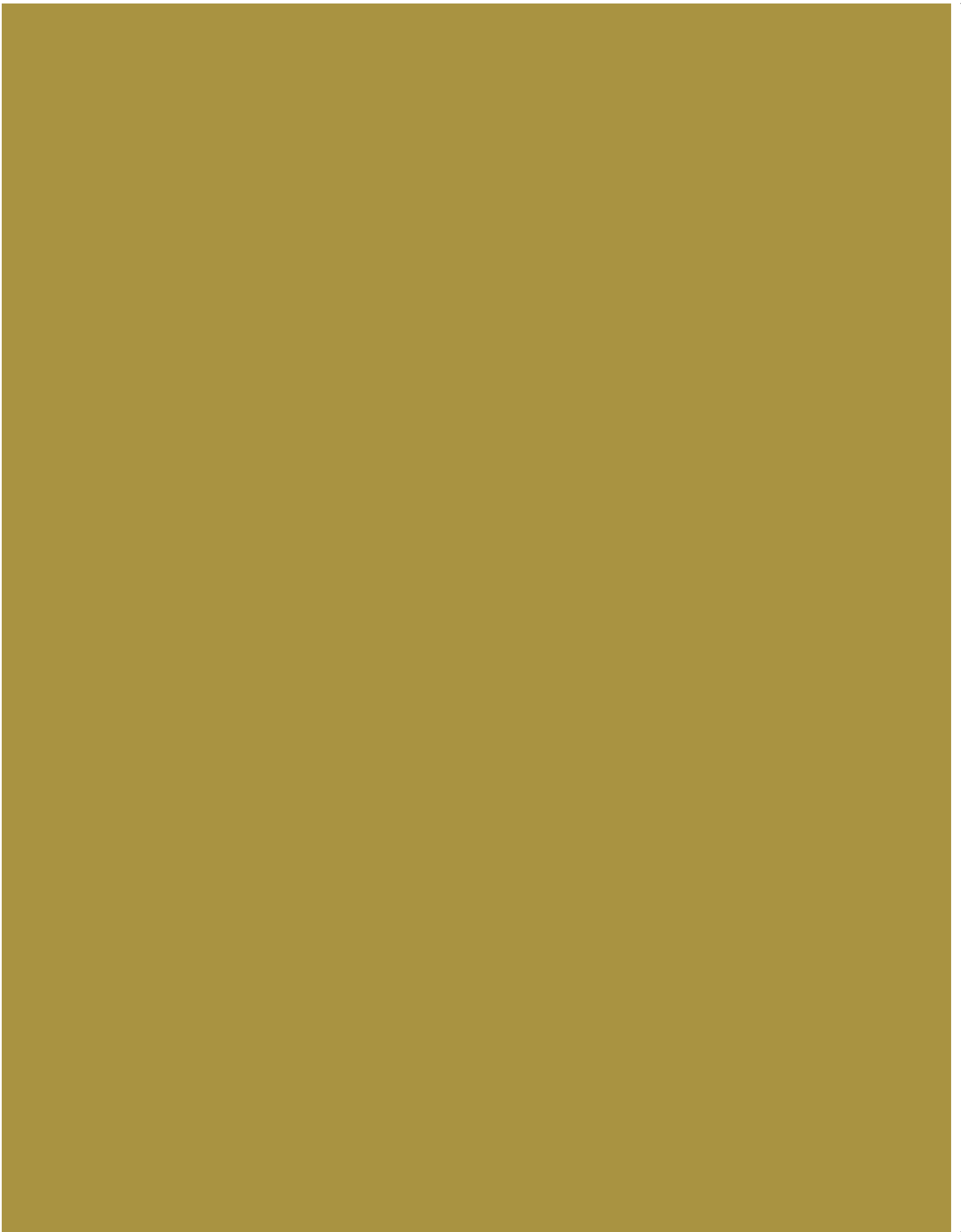
Defensoría  
del Pueblo  
COLOMBIA

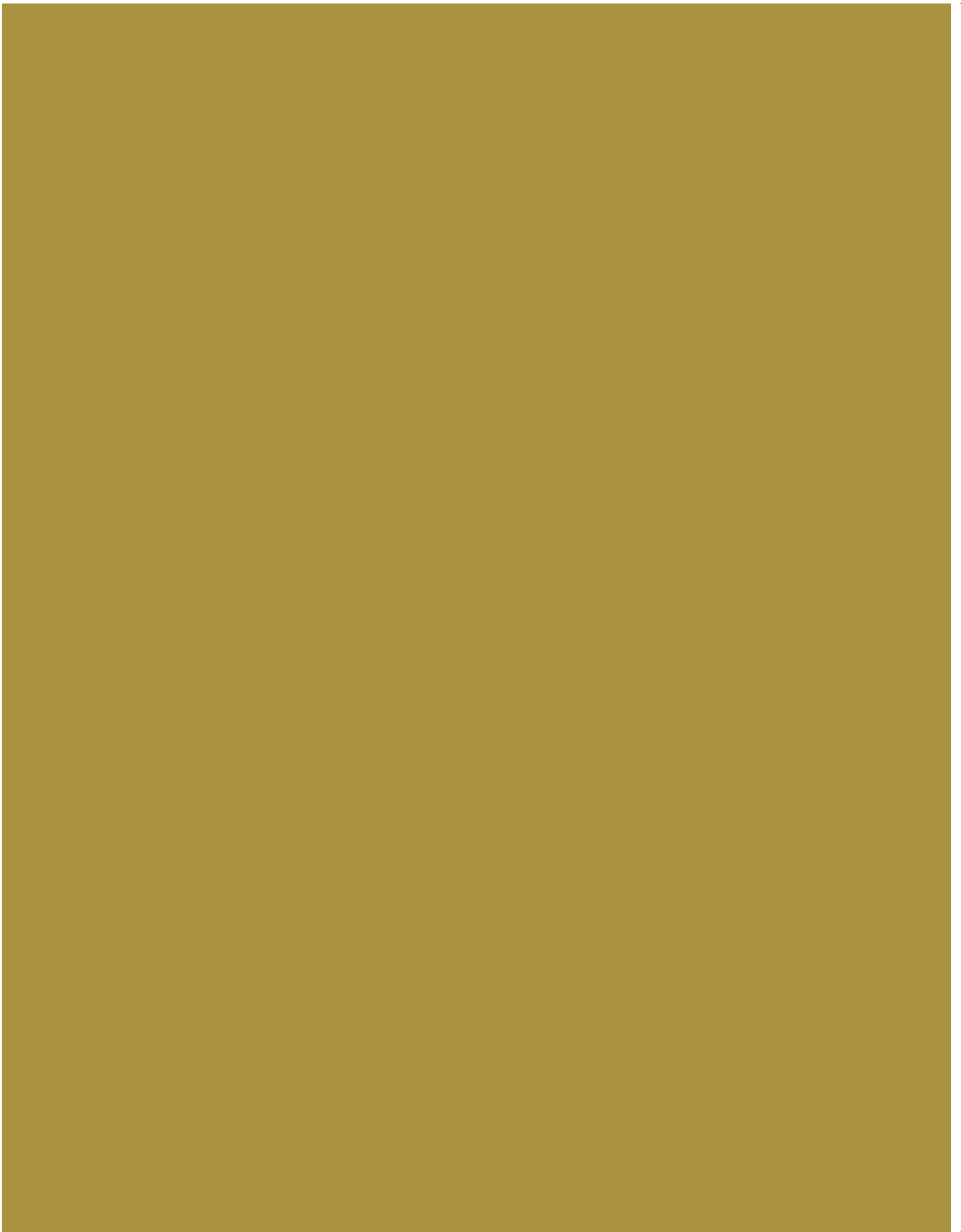
#NosUnenTusDerechos



COLEGIATURA  
Institución Universitaria

35 años







Cartilla

# Me cuido, te cuido

Equipo antibullying.



#NosUnenTusDerechos



© Defensoría del Pueblo, 2024

Obra de distribución gratuita.

El presente texto se puede reproducir, fotocopiar o replicar, total o parcialmente, citando la fuente.

Colombia. Defensoría del Pueblo. Me cuido te cuido equipo Antibullying.

Páginas: 64

Bogotá, D. C., 2024.

ISBN: 978-958-8521-17-6

Calle 55 N° 10-32 - Sede nacional

Apartado aéreo: 24299 - Bogotá, D. C.

Código postal: 110231

PBX: (601) 314 7300 - (601) 314 4000

<https://www.defensoria.gov.co/>

JULIO LUIS BALANTA MINA

**Defensor del Pueblo**

ROBINSON DE JESÚS CHAVERRA TIPTON

**Vicedefensor del Pueblo**

OSCAR JULIÁN VALENCIA

**Secretario General**

NELSON FELIPE VIVES CALLE

**Secretario Privado**

KAREN LOBO PEDRAZA

**Directora Nacional de Promoción y  
Divulgación de los Derechos Humanos  
Secretaría Técnica del Comité Editorial**

VERÓNICA VANESA MARTÍNEZ TOBÓN

**Delegada para la Infancia,  
la Juventud y la Vejez**

COLEGIATURA

**Institución de Educación Superior  
Dirección académica y edición general**

JUAN SEBASTIÁN RESTREPO PÉREZ

**Autor-Diseñador de contenido  
académico-Escritura final**

SARA MARÍA URIBE CARVAJAL

**Autor**

IVÁN CHACÓN

**Ilustrador**

BEATRIZ ÁLVAREZ

EDNA CAROLINA OROZCO VELÁSQUEZ

**Corrección de estilo**

LEÓN ESTEVAN OSSA RENDÓN

**Diseño y diagramación**

Business Service ByM SAS

gerencia@bmysas.com

**Impresión**

## Contenido

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	10
---------------------------	----

### **CAPÍTULO 1:**

¿Qué es el entorno escolar?.....	11
----------------------------------	----

¿Cuáles son los instrumentos y mecanismos que tienen los entornos escolares para proteger los derechos?.....	12
--	----

Actividad.....	13
----------------	----

Reconoce tus derechos:

Derecho a la educación.....	14
-----------------------------	----

¿Cuáles son los tipos de situaciones que afectan la convivencia en los entornos escolares?.....	15
---	----

1. Faltas leves/ Situaciones tipo I.....	15
--	----

2. Faltas graves / Situaciones tipo II.....	15
---	----

3. Faltas muy graves / Situaciones tipo III.....	16
--	----

<b>CAPÍTULO 2:</b> Comunicación asertiva.....	18
---	----

¿Qué es la Comunicación asertiva?.....	18
--	----

¿Cómo contribuye la Comunicación asertiva a un ambiente escolar seguro?.....	19
--	----

¿Cuáles son los principios de la Comunicación asertiva?.....	19
--	----

Reconoce tus derechos:

Derecho a no ser discriminado.....	21
------------------------------------	----

¿Cómo se vulnera este derecho en los entornos escolares?.....	22
---	----

¿Cómo proteger este derecho en los entornos escolares?.....	22
---	----

### **CAPÍTULO 3:**

Reconocimiento de la singularidad.....	24
--	----

¿Qué son las potencias?.....	25
------------------------------	----

Actividad.....	26
----------------	----

Reconoce tus derechos:

Derecho a una vida libre de violencia.....	28
--	----

¿Cómo se vulnera este derecho en los entornos escolares?.....	28
---	----

¿Cómo se protege este derecho en los entornos escolares? .....	29
--	----

**CAPÍTULO 4:** Conciencia sistémica.....30

¿Cuáles son los componentes fundamentales de la Conciencia sistémica?.....30

Interdependencia.....30

Actores en situaciones de acoso y ciberacoso escolar.....32

El que ejerce acoso:.....32

La víctima del acoso.....32

Los observadores y validadores:.....32

Analicemos un caso de acoso escolar.....33

Reconoce tus derechos:

Derecho a la recreación y la cultura.....34

¿Cómo se vulnera este derecho en los entornos escolares?.....34

¿Cómo se protege este derecho en los entornos escolares?.....34

**CAPÍTULO 5:**

Cómo hacer frente a los retos y amenazas del entorno escolar .....35

¿Qué es la infoxicación?.....35

¿Qué es el sexting?.....36

¿Qué es el grooming?.....37

¿Qué es el ciberacoso escolar?.....38

Actividad.....39

Reconoce tus derechos:

Derecho a la intimidad .....40

¿Cómo se vulnera este derecho en los entornos escolares? .....40

¿Cómo se protege este derecho en los entornos escolares? .....40

**CAPÍTULO 6:** Libertad Responsable, Paz **Consciente** y Gestión de Conflictos .....41

Cinco claves para la toma de decisiones conscientes en ambientes escolares y entornos digitales: .....41

Gestión de conflictos .....42

¿Cuáles son los elementos clave de la resolución

pacífica de conflictos? .....42

Actividad..... 43

Reconoce tus derechos:

Derecho a la libertad de pensamiento, conciencia y religión.....43

¿Cómo se vulnera este derecho en los entornos escolares?.....43

¿Cómo se protege este derecho en los entornos escolares?.....45

**CAPÍTULO 7:**

Ética de contenidos análogos y digitales .....46

¿Cómo comportarse frente a la tecnología?

Derechos y deberes .....46

¿Cómo saber si una noticia o información es falsa?.....47

Actividad.....48

Reconoce tus derechos:

Derecho a la libertad de expresión y al acceso a una información adecuada.....49

¿Cómo se vulnera este derecho en los entornos escolares?.....49

¿Cómo se protege este derecho en los entornos escolares? .....50

**CAPÍTULO 8:**

Recopilando.....52

Actividad .....53

Crucigrama.....54

Inspiración: historias de éxito y motivación para la práctica continua .....55

Reconoce tus derechos:

Derecho a no ser involucrados en conflictos armados.....55

¿Cómo se vulnera este derecho en los entornos escolares?.....56

¿Cómo se protege este derecho en los entornos escolares?.....57

Bibliografía.....58

## INTRODUCCIÓN

Partiendo de las funciones constitucionales y legales asignadas a la Defensoría del Pueblo, en el marco de la estrategia defensorial contra el acoso escolar *Enfrentando el bullying* y con el propósito de fortalecer acciones para la educación en derechos humanos que procuren la prevención de situaciones de acoso y ciber acoso escolar, se ha gestionado la creación de esta herramienta como un insumo adicional para la prevenir y atender casos de acoso y ciber acoso escolar.

Esta cartilla tiene el propósito de fortalecer el conocimiento sobre las diferentes situaciones de acoso y ciber acoso escolar de manera que se puedan desarrollar acciones de prevención con relación a este tipo de situaciones que afectan gravemente los derechos de las y los estudiantes en entornos escolares. El contenido de esta cartilla permitirá a niños, niñas, adolescentes y comunidad educativa, conocer sobre conceptos básicos, tipo de faltas que afectan la convivencia escolar, actores o intervinientes en situaciones de acoso, rutas de atención y principales derechos que se ven afectados como consecuencia del acoso y ciber acoso escolar.

El contenido de este documento, parte del reconocimiento de las diferencias y la singularidad, la necesidad de comunicación asertiva y habilidades básicas para la comunicación y cómo estas contribuyen con el ambiente escolar seguro, retos y amanzas que se presentan en ambientes virtuales y digitales y su incidencia en situaciones de acoso escolar y en el riesgo de ser víctimas de otros delitos como sexting o el grooming, la gestión de conflictos de manera oportuna y pacífica.

Desde la Defensoría del Pueblo, se espera que esta herramienta pueda contribuir a la protección integral de los derechos de la infancia y la adolescencia en entornos escolar, promoviendo

el conocimiento de los derechos humanos y fortaleciendo los entornos escolares para que estos puedan ser entornos seguros efectivos. El presente documento se construye como una herramienta para identificar casos de acoso escolar, presenciales o virtuales, y sobre todo dar a conocer las rutas de actuación adecuadas para que dichas situaciones se puedan abordar enfocadas en el interés superior de los niños y niñas, partiendo de lo establecido en la Constitución Política de 1991, la Ley 1098 de 20096 y Ley 1620 de 2013.

Como Defensoría del Pueblo, esperamos que la información que integra este documento contribuya al reconocimiento de la problemática del acoso y ciberacoso escolar, de manera que pueda aportar a una mayor garantía de derechos para las niñas, niños y adolescentes.

**JULIO LUIS BALANTA MINA**  
Defensor del Pueblo





## CAPÍTULO I: ¿Qué es el entorno escolar?

La etapa escolar es una de las más importantes en la vida de todos los seres humanos, pues allí se construyen las bases para el desarrollo personal, intelectual y social. Se adquieren habilidades en matemáticas, ciencias y lengua; se desarrolla el pensamiento crítico, la resolución de problemas y se estimula la creatividad; se empiezan a crear hábitos para alcanzar objetivos; se adquieren habilidades sociales y emocionales necesarias para formar relaciones saludables y se inician la construcción de la identidad, el desarrollo de la autoestima y la autoconfianza. Aspectos fundamentales para descubrir las potencias personales que cada individuo puede expandir en la búsqueda de un propósito que le dé dirección a su vida. La etapa escolar es importante para el desarrollo integral de las personas, por eso es necesario asegurarse de que transcurra dentro de un entorno seguro en el que se respeten los derechos de niñas, niños y adolescentes.

El entorno escolar es el contexto en el que interactúan profesores y estudiantes. Es el lugar en donde se lleva a cabo la enseñanza. Pero no se limita solo a eso, también incluye todos los espacios físicos y virtuales que influyen en la manera como se aprende y como se enseña, en las metodologías, en la comunidad escolar, en los aspectos emocionales, en las herramientas en línea que se usan y en los materiales de estudio. Es ese conjunto de elementos físicos, emocionales y sociales que impactan de manera importante en el desarrollo educativo y personal de niñas, niños y adolescentes, en donde hay reglas y políticas claras y justas que deben promover la inclusión y la equidad. Interacciones respetuosas que generan

un ambiente positivo y seguro entre estudiantes, padres de familia, docentes y directivos y, por supuesto, el acceso a educación de calidad y a nuevas tecnologías digitales que apoyen el proceso de enseñanza-aprendizaje.

El entorno escolar ha experimentado una transformación en los últimos años debido a la aparición del Internet y las tecnologías digitales, y es por eso que hoy en día, la educación va más allá de los salones y se da también en el espacio virtual.

Internet, sin duda, ha sido una herramienta revolucionaria que ha facilitado el acceso al conocimiento y ha potenciado la comunicación. Sin embargo, este avance ha traído consigo nuevos desafíos en la convivencia escolar, como el ciberacoso; la mala gestión de la información; el intercambio de mensajes, fotos o videos de contenido sexual por medios electrónicos; el chantaje; la burla a través de redes sociales; la intimidación, y la difusión no consentida de imágenes íntimas. Para luchar contra eso, los entornos escolares cuentan con una variedad de instrumentos y mecanismos.

## ¿Cuáles son los instrumentos y mecanismos que tienen los entornos escolares para proteger los derechos?

**1. El manual de convivencia escolar:** este documento establece las normas, derechos y deberes de los miembros de la comunidad educativa, así como que hay que hacer para gestionar conflictos y sancionar conductas inapropiadas, tanto en el entorno físico como en el virtual.

**2. Los comités de convivencia escolar:** están conformados por:

**A nivel nacional:** el Comité Nacional de Convivencia Escolar.

**A nivel territorial:** los comités municipales, distritales y departamentales de convivencia escolar, según corresponda.

**A nivel escolar:** el Comité Escolar de Convivencia de la institución educativa, los representantes de estudiantes, docentes, padres de familia y directivos, que tienen la responsabilidad de mediar en conflictos, construir un ambiente sano y seguro, y garantizar que se cumplan las normas establecidas en el manual de convivencia. (Ley 1620, 2013)

**3. La atención psicosocial:** equipos de orientación y apoyo psicológico que están disponibles para acompañar a aquellos estudiantes que se vean afectados por situaciones de conflicto, acoso o ciberacoso, ofreciendo un espacio seguro para expresar y resolver sus inquietudes.

Es deber de padres, madres, acompañantes, cuidadores, docentes y directivos, a partir del reconocimiento de sus derechos, generar estrategias para prevenir situaciones que afecten la convivencia escolar, atender de manera oportuna los casos y gestar acciones para detectar y evitar el acoso y el ciberacoso, transformando la cotidianidad y la cultura digital, mediante un comportamiento responsable y respetuoso que aporte al entorno escolar para enriquecer la convivencia y fomentar el desarrollo de los estudiantes.

Dentro de los entornos escolares existen diversos instrumentos y recursos diseñados para la solución de conflictos y la atención a las afectaciones de la convivencia escolar. Por ejemplo, la Ley 1620 de 2013, “por la cual se crea el Sistema Nacional de Convivencia Escolar y Formación para el Ejercicio de los Derechos Humanos, la educación para la sexualidad y la prevención y mitigación de la violencia escolar” y se establece, en el artículo 12, la conformación del Comité Escolar de Convivencia dentro de los establecimientos educativos para la mediación de conflictos e implementación de estrategias que contribuyan a mejorar las relaciones en las instituciones educativas, promoviendo la formación en resolución pacífica de conflictos y educación para la ciudadanía. También existen herramientas como los protocolos de atención a situaciones de acoso escolar, que detallan los pasos a seguir cuando se identifica un caso de acoso y las rutas de atención integral que proporcionan un marco claro para la intervención y el seguimiento de estas situaciones, ayudando a solucionar los problemas de manera efectiva.

El Comité Escolar de Convivencia, en el ámbito de sus competencias, está llamado a generar acciones para la promoción y fortalecimiento de la formación para la ciudadanía y el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos; para la prevención y mitigación de la violencia escolar y el embarazo en la adolescencia; y para la atención de las situaciones que afectan la convivencia escolar y el ejercicio de los Derechos Humanos, sexuales y reproductivos a partir de la implementación, desarrollo y aplicación de las estrategias y programas trazados por el Comité Nacional de Convivencia Escolar y los comités municipales, distritales o departamentales de Convivencia Escolar, dentro del acatamiento de lo consagrado en la Constitución colombiana y la Ley 1620 de 2013.

Según lo establecido en la Constitución Política de Colombia (1991), en el artículo 67 “la educación formará al colombiano en el respeto a los derechos humanos, a la paz y a la democracia; y en la práctica del trabajo y la recreación, para el mejoramiento cultural, científico, tecnológico y para la protección del ambiente”.

## Actividad

# Mi experiencia en la institución educativa



1. ¿Con cuáles aspectos de mi institución educativa me siento más apoyado y seguro?

---

---

---

2. ¿Qué reglas o políticas en mi institución educativa creo que son las más importantes para mantener un buen ambiente?

---

---

---

3. ¿Alguna vez he experimentado o presenciado acoso o ciberacoso dentro de mi institución educativa? ¿Cómo me sentí y cómo reaccioné?

---

---

---

4. ¿Qué puedo hacer para contribuir a la creación de un ambiente seguro en mi institución educativa?

---

---

---

5. ¿Conozco las rutas y mecanismos disponibles en mi institución educativa para resolver conflictos?

---

---

---

6. ¿Cuando observo que un compañero o compañera está siendo víctima de acoso, ¿cuál es mi reacción y ante quién debo acudir?

---

---

---



## Reconoce tus derechos: **Derecho a la educación.**

La Constitución Política de Colombia de 1991, en el artículo 67, establece que la educación es un derecho de la persona y un servicio público con una función social que busca el acceso a la cultura, la equidad y la formación de ciudadanos aptos para la vida en comunidad. Esta es obligatoria entre los cinco y quince años y debe ser gratuita en las instituciones del Estado. Además, en el artículo 44, determina que son derechos fundamentales de los niños, entre otros, la educación y la cultura, lo cual implica que el Estado debe garantizar no solo el acceso, sino también la calidad de la educación, comprometiéndose con que las niñas, niños y adolescentes disfruten de un entorno favorable, donde se respete su integridad física y moral, y se promueva su pleno desarrollo. Esto incluye protección contra cualquier forma de abandono, violencia, explotación o trabajo riesgoso, para que durante la infancia y la adolescencia puedan crecer y aprender en un ambiente saludable y seguro.

El derecho a la educación contribuye al crecimiento personal, intelectual y social de niñas, niños y adolescentes, y en este sentido, será gratuita en las instituciones estatales de acuerdo con los términos establecidos en el artículo 28 de la Ley 1098 de 2006. La educación permite a los seres humanos acceder a nuevos aprendizajes, desarrollar habilidades y adquirir valores fundamentales para su vida. También empodera a las niñas, niños y adolescentes dándoles las herramientas necesarias para tomar buenas decisiones, desarrollar confianza y ser ciudadanos responsables. Además, los protege contra el acoso y el ciberacoso, enseñándoles a reconocer y evitar situaciones peligrosas.

Garantizar que todas y todos tengan acceso a la educación es fundamental para promover la igualdad y la inclusión social, lo que asegura que todas las niñas, niños y adolescentes, sin importar su origen o situación económica, tengan las mismas oportunidades de aprender. El derecho a la educación contribuye al progreso social y a la justicia, constituyéndose en una base sólida para un futuro mejor.

Para proteger los derechos de niñas, niños y adolescentes en entornos escolares, el Estado colombiano emitió la Ley 1620 de 2013, en la que establece un marco integral que promueve la convivencia pacífica y el respeto de los derechos humanos en el ámbito educativo. Esta Ley reconoce la necesidad de prevenir y mitigar la violencia escolar, incluyendo el acoso y el ciberacoso, y establece mecanismos y procedimientos para garantizar un entorno educativo seguro y respetuoso.

Dentro de este marco, la ley clasifica las faltas y situaciones que pueden ocurrir en los entornos escolares y que potencialmente afectan el derecho a la educación de los estudiantes.



## ¿Cuáles son los tipos de situaciones que afectan la convivencia en los entornos escolares?

Según el artículo 40 de la Ley 1620 de 2013, “las situaciones que afectan la convivencia escolar y el ejercicio de los Derechos Humanos, sexuales y reproductivos, se clasifican en tres tipos”:

### 1 Faltas leves Situaciones tipo I

**Descripción:** corresponden a este tipo los conflictos manejados inadecuadamente y aquellas situaciones esporádicas que inciden negativamente en el clima escolar, y que en ningún caso generan daños al cuerpo o a la salud. Son comportamientos que, aunque perturbadores, no generan un impacto significativo en la seguridad o el bienestar de la comunidad escolar. Estas faltas suelen ser manejadas internamente por las instituciones educativas mediante sanciones menores y medidas correctivas.

Estas situaciones, aunque menos graves, pueden afectar la dinámica diaria en el aula y la calidad del proceso educativo si no se abordan adecuadamente, para así, mantener un buen ambiente de aprendizaje.

#### Ejemplos:

- **Faltas académicas menores:** no cumplir con tareas escolares, retrasos frecuentes o incumplimiento de las normas básicas de comportamiento en el aula, hablar fuera de turno o hacer ruido sin intención de causar daño.
- **Desobediencia:** no seguir instrucciones específicas de los docentes o del personal administrativo y que no comprometen la seguridad.
- **Incumplimiento de normas básicas:** pequeñas infracciones a las normas de convivencia establecidas por la institución.

### 2 Faltas graves Situaciones tipo II

**Descripción:** corresponden a este tipo las situaciones de agresión, acoso escolar (bullying) y ciberacoso (ciberbullying), que no revisten las características de la ejecución de un delito y que cumplen con cualquiera de las siguientes particularidades:

- a. Que se presenten de manera repetida o sistemática.
- b. Que causen daños al cuerpo o a la salud no incapacitantes para cualquiera de los involucrados.

Las situaciones tipo II son conductas que tienen un impacto mayor en la convivencia escolar y pueden poner en riesgo el bienestar físico o emocional de los estudiantes. Por ende, necesitan una respuesta más firme y muchas veces también, la intervención de los comités de convivencia escolar en aras de evitar que se genere un ambiente difícil en el que se vulnere seriamente el derecho a la educación y al bienestar de los estudiantes. La intervención temprana y adecuada es fundamental para prevenir que estas conductas escalen y se agraven.

#### Ejemplos:

- **Acoso escolar (bullying):** conductas repetitivas de intimidación, abuso físico o emocional hacia un estudiante. Esto incluye amenazas, agresiones físicas, exclusión social y humillaciones.



- **Ciberacoso:** uso de medios digitales para acosar, intimidar o dañar a otros estudiantes. Esto incluye mensajes ofensivos, difusión de rumores en línea o compartir imágenes comprometedoras sin consentimiento.
- **Discriminación:** actos que promueven o resultan en discriminación basada en el origen étnico, género, orientación sexual e identidad de género diversa, discapacidad, religión u otras características diferenciales.
- **Violencia física:** agresiones entre estudiantes o contra miembros del personal de la institución educativa, que pueden causar daño físico o emocional, sin que esto pueda resultar en delito.

### 3. Faltas muy graves

#### Situaciones tipo III

**Descripción:** corresponden a este tipo las situaciones de agresión escolar que sean constitutivas de presuntos delitos contra la libertad, integridad y formación sexual, referidos en el Título IV del Libro II de la Ley 599 de 2000, o cuando constituyen cualquier otro delito establecido en la ley penal colombiana vigente. (Ley 1620, 2013)

Son conductas que representan una amenaza directa e importante para la seguridad de la comunidad educativa. Requieren de la intervención de las autoridades externas como la Policía Nacional, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y la Defensoría del Pueblo, además de la aplicación de medidas disciplinarias severas.

Estas situaciones no solo interrumpen el proceso educativo, sino que también pueden causar traumas significativos y miedo entre los miembros de la institución. Demandan una acción rápida y coordinada para restaurar la seguridad y la confianza en el entorno educativo.

#### Ejemplos:

- **Agresiones graves:** actos de violencia que resultan en lesiones graves o ponen en peligro la vida de los estudiantes o el personal de la institución.
- **Violencia sexual:** actos o comportamientos de tipo sexual ejercido sobre algún miembro de la institución educativa, utilizando la fuerza o cualquier forma de coerción física, psicológica o emocional en el entorno escolar. (Ley 1146, 2011)
- **Porte de armas:** posesión o uso de armas peligrosas dentro de la institución educativa.
- **Porte, tráfico y consumo de sustancias psicoactivas u otros estupefacientes:** venta o distribución de drogas dentro del entorno escolar.
- **Amenazas de agresión o de muerte:** advertencias serias de daño físico o muerte hacia otros estudiantes o personal de la institución.





## CAPÍTULO 2

# Comunicación asertiva

### ¿Qué es la Comunicación asertiva?

Es una herramienta fundamental para que los individuos puedan establecer significados; reconocer su identidad y potencial, y coordinar acciones para alcanzar metas. A través de la comunicación, se materializan pensamientos y sentimientos, facilitando el inicio, desarrollo, entendimiento y conclusión de acciones y procesos. En el contexto de los derechos humanos, la comunicación juega un papel crucial en la protección y el cuidado de estos derechos, permitiendo que las personas expresen sus necesidades y preocupaciones, a la vez que inician procesos de reconocimiento, restauración y cuidado de los mismos de manera efectiva. Dominar el arte de la comunicación es crucial para liderar conscientemente la vida, permitiendo a las personas interactuar desde su esencia, valorando tanto sus propias capacidades como las cualidades únicas de los demás.

La comunicación asertiva puede convertirse en una herramienta poderosa para la promoción y el respeto de los derechos humanos y la prevención de situaciones de acoso y ciberacoso escolar. Esta forma de comunicación se basa en la empatía, la comprensión mutua y el respeto, promoviendo un ambiente en el que todos los miembros de la comunidad escolar se sienten valorados y escuchados.

Comunicarse de manera asertiva ayuda a disminuir las probabilidades de conflictos y malentendidos, que a menudo son el origen del acoso y la violencia en las instituciones educativas, de igual forma, contribuye a respetar las diferencias, promoviendo la empatía y el reconocimiento de los derechos de todos los integrantes de la comunidad educativa. La comunicación asertiva es el pilar de la sana convivencia en las instituciones.

## ¿Cómo contribuye la comunicación asertiva a un ambiente escolar seguro?

**1. Prevención de conflictos:** la comunicación clara y abierta reduce malentendidos y rumores que muchas veces son la causa de los conflictos.

**2. Promoción de la empatía:** la comunicación que incluye la escucha activa y la expresión de sentimientos favorece la empatía entre los estudiantes.

**3. Inclusión y diversidad:** la comunicación inclusiva valora todas las voces y perspectivas, creando un entorno donde la diversidad es celebrada y respetada.

**4. Gestión de crisis:** en situaciones de crisis o conflictos graves, una comunicación efectiva y oportuna es muy importante para gestionar la dificultad.

## ¿Cuáles son los principios de la comunicación asertiva?

### 1. La comunicación debe ser clara, precisa, empoderada y respetuosa:

#### Los estudiantes deben:

- Expresar sus emociones al sentirse incómodos o amenazados por el comportamiento de otras personas.
- Establecer límites, haciéndole saber a la persona amenazante, qué comportamientos no son aceptables o generan incomodidad.
- Respetar las diferencias del resto de las personas y de ser necesario dar su opinión sobre una situación específica siempre con respeto.

#### El docente, coordinador u orientador debe:

- Comunicar desde el inicio del curso escolar las normas de comportamiento y las consecuencias del acoso.

#### El padre, madre o cuidador debe:

- Animar a sus hijos e hijas a conversar sobre sus experiencias escolares y acompañar en caso de que estén sufriendo algún tipo de acoso.
- Explicar qué comportamientos son inaceptables y cuáles son las consecuencias de participar del acoso.
- Comunicar e informar las rutas de atención en relación con hechos de violencia escolar.
- Adelantar y gestionar acciones que permitan mejorar, a través de la comunicación, la convivencia escolar.



## Reconoce tus derechos: Derecho a no ser discriminado

Los establecimientos educativos deben velar por “proteger eficazmente a los niños, niñas y adolescentes contra toda forma de maltrato, agresión física o psicológica, humillación, discriminación o burla de parte de los demás compañeros y de los profesores”. (Ley 1098, 2006) Para ello deben trabajar en la erradicación del sistema educativo de prácticas pedagógicas discriminatorias o excluyentes y de sanciones que impliquen maltrato, vulneración de la dignidad humana, la integridad física, psicológica o moral de niñas, los niños y adolescentes.

La discriminación es el trato desigual e injusto hacia una persona o grupo de personas basado en características particulares como raza, género, orientación sexual, origen étnico, religión, edad, discapacidad, estatus socioeconómico o cualquier otra diferencia. El derecho de niñas, niños y adolescentes a no ser discriminados es fundamental para su desarrollo integral dentro de los entornos escolares. Este derecho asegura que todos los estudiantes puedan crecer y aprender en un ambiente seguro, respetuoso, libre de prejuicios y exclusiones, garante de igualdad de

oportunidades e inspirado en la admiración por la diferencia. Cuando este derecho no se respeta, se hace un daño grave al bienestar y el desarrollo de los estudiantes, afectando su salud emocional y su capacidad de aprendizaje.

Los establecimientos educativos tienen la responsabilidad de crear y mantener un ambiente donde los estudiantes se sientan valorados y respetados independientemente de sus diferencias. Esto implica la implementación de políticas inclusivas, la formación en igualdad y respeto, la destinación de recursos y apoyo para quienes se enfrentan a mayores desafíos y, ante todo, la identificación, abordaje y eliminación de prácticas y actitudes que promuevan la discriminación, y nieguen al estudiante la oportunidad de aprender y crecer en un ambiente justo y equitativo.



## ¿Cómo se vulnera el derecho a no ser discriminado en los entornos escolares?

**Ciberacoso y acoso escolar:** el acoso y el ciberacoso basados en características personales como el origen étnico, género u orientación sexual son formas de discriminación que afectan la salud mental y el bienestar de los estudiantes. Las instituciones educativas que no abordan adecuadamente estos problemas crean un entorno inseguro para las víctimas.

**Falta de normativas y protocolos efectivos:** la ausencia de rutas y estrategias para tratar casos de discriminación conduce a que estos comportamientos se mantengan sin consecuencias, lo que puede fomentar un ambiente escolar en el que la discriminación es ignorada o tolerada.

**Segregación académica o social:** la separación de estudiantes por razones de habilidad, idioma, etnia o estatus económico dentro de la institución educativa es un acto de exclusión y crea divisiones entre los estudiantes, lo que impide el desarrollo de relaciones inspiradas en el respeto.

## ¿Cómo garantizar este derecho en los entornos escolares?

**Implementación de normativas antidiscriminación:** las instituciones educativas que implementan políticas de no discriminación en sus manuales de convivencia, protegen a los estudiantes de cualquier forma de prejuicio basado en el origen étnico, en el género, en la orientación sexual, en identidad de género diversa, en situación de discapacidad, religión o cualquier otra característica personal. Estas normativas deben ser claras y conocidas por toda la comunidad educativa.

**Educación desde la igualdad y respeto por las diferencias:** integrar la enseñanza de valores de igualdad y respeto en el currículo escolar ayuda a los estudiantes a comprender y apreciar la diversidad.

**Adaptaciones y recursos especiales:** proveer adaptaciones razonables y recursos adicionales para estudiantes con necesidades educativas especiales asegura que todos tengan acceso equitativo a las oportunidades educativas, por ejemplo: ajustes en la infraestructura escolar y recursos pedagógicos para personas con necesidades diferentes.

**Celebración de la diversidad:** organizar eventos y actividades que celebren las diferentes culturas, tradiciones y maneras de ver el mundo fomenta un ambiente de respeto y admiración.

**Participación y voz de los estudiantes:** dar voz a los estudiantes en la creación de un entorno escolar inclusivo, a través de consejos estudiantiles o foros de discusión, empodera a los jóvenes y los hace sentir valorados y respetados, mejorando su participación activa en la toma de decisiones escolares y construyendo un sentido de pertenencia y comunidad.





## CAPÍTULO 3

# Reconocimiento de la singularidad

La singularidad es lo que hace que cada persona sea especial y diferente. Todos los seres humanos tienen el derecho de ser ellos mismos y mostrar sus **potencias** de manera particular. Desde que nacen, los seres humanos son únicos y tienen el derecho de ser así durante toda su vida. Cada persona debe aprender a conocerse a sí misma y a los demás, entendiendo que todos son únicos.

El reconocimiento de la singularidad es importante para la prevención y protección en situaciones de acoso y ciberacoso escolar porque ayuda a que niñas, niños y adolescentes:

- Reconozcan su unicidad y fortalezcan su autoestima.
- Acepten y aprecien las diferencias individuales desde el respeto y la empatía para valorar otras perspectivas y maneras de ser de sus compañeros.
- Aprendan a comunicarse y relacionarse con otros.
- Entiendan y valoren su singularidad, empoderándose así para ser y vivirse sin miedo ni dudas e identificar y denunciar situaciones de acoso o ciberacoso escolar.



## ¿Qué son las potencias?

Son las habilidades naturales que cada persona tiene, en mayor o menor medida, dependiendo de cuánto se conocen a sí mismos, cuál es su propósito en la vida y su entorno.

**Señala en la siguiente lista aquellas potencias que identificas en ti:**

Abundancia • Aceptación • **Amor** • Aspiración •  
Autodeterminación • Bondad • Belleza • Certeza • Coherencia •  
Compasión • **Dignidad** • Compromiso • **Comunicación Esencial**  
• Confianza • Consciencia • Cooperación • Coraje • Creatividad  
• Cuidado de sí • Decisión • Disciplina • Ecuanimidad • Empatía  
Energía • Enfoque • **Entusiasmo** • Esperanza • Evolución •  
**Felicidad** • Firmeza • Flexibilidad • Fortaleza • Fuerza de  
voluntad • Generosidad • **Gozo** • Gratitud • Honestidad •  
Humanidad • Humildad • Igualdad • Individualidad • Infinitud •  
**Inteligencia** • Intuición • Libertad • Responsabilidad • Liderazgo •  
Lúdica • Luz • Observación • Originalidad • **Paciencia** • Pasión •  
PazConsciente • Perseverancia • Plenitud • Poder •  
Inteligencia • Intuición • **Libertad** • Responsable • Liderazgo •  
Lúdica • Luz • Observación • Originalidad • Paciencia • Pasión  
Perseverancia • Plenitud • **Poder**

### **PAZCONSCIENTE**

Reconoce la Paz como potencia connatural a Ser Humano, la cual, en un estado consciente, permite asumirse y asumir al otro en armonía, facilita la evolución hacia una humanidad más equitativa y promueve la transformación individual y social. Definición propia Colegiatura Colombiana.

## Actividad



Las potencias de cada persona se expanden y se expresan en las siguientes áreas de manifestación humana:

- **Intelectual:** es el desarrollo de la inteligencia, para aprender, crear y entender nuevas y diferentes posibilidades no solo en la institución educativa sino a través de otras experiencias.
- **Relacional:** es la capacidad de llevarse bien consigo, con el otro y con lo otro.
- **Física:** es el conocimiento y cuidado del cuerpo en busca de la salud y el bienestar.
- **Labor en el mundo:** en tanto acciones realizadas para aportar y construir.
- **Lúdica:** es la capacidad de ser feliz y disfrutar primero en uno para luego compartir la felicidad con otros.
- **Abundancia:** es la capacidad de ver siempre las oportunidades que ofrece la vida y hacer buen uso de los recursos.

Ahora que sabes qué son las potencias y conoces las áreas en que pueden manifestarse y expandirse, tómate unos minutos para responder a las siguientes preguntas:

**Piensa en momentos en los que te has sentido seguro y fuerte en el contexto escolar. ¿Qué cualidades demostraron tu fuerza interna? ¿Cómo puedes usar estas cualidades para abordar y resolver problemas relacionados con la convivencia escolar?**

**Reflexiona sobre las cualidades únicas de tus compañeros y profesores. ¿Cómo puedes mostrar respeto y aprecio por estas diferencias para crear un ambiente más inclusivo y comprensivo?**

**Considera cómo la diversidad en tu entorno escolar ha influido en tu aprendizaje y crecimiento personal. ¿De qué manera puedes usar la diversidad como una fortaleza para mejorar las relaciones y la convivencia dentro de tu institución educativa?**

**Reflexionar sobre las experiencias personales y las maneras de asumirlas es una forma de reconocer cómo las potencias que habitan en cada ser humano, lo hacen único y refuerzan su singularidad.**



## Reconoce tus derechos: Derecho a una vida libre de violencia.

Este derecho está garantizado por la Constitución Política de Colombia (1991) en el Artículo 12, que prohíbe la tortura y los tratos crueles, inhumanos o degradantes, y, además, en el Artículo 44 que dicta que los “niños serán protegidos contra toda forma de abandono, violencia física o moral, secuestro, venta, abuso sexual, explotación laboral o económica y trabajos riesgosos”. De igual forma, se dispone que es responsabilidad del Estado prevenir y atender la violencia sexual, las violencias dentro de la familia y el maltrato infantil, y promover la difusión de los derechos sexuales y reproductivos. (Ley 1098, 2006)

Este derecho implica la protección contra cualquier forma de violencia, maltrato o abuso, tanto físico como psicológico. La violencia contra niñas, niños y adolescentes afecta el desarrollo físico, emocional y mental. Cuando estos tienen un lugar seguro y protector para crecer, pueden ser más felices y tener relaciones saludables con otras personas. Proteger a los niños, niñas y adolescentes de la violencia les da la oportunidad de ejercer su libertad, dotándoles de fuerza y valentía.

En los entornos escolares, garantizar el derecho de los niños, niñas y adolescentes a una vida libre de violencia y a la integridad personal es esencial para su desarrollo y bienestar. Las instituciones educativas tienen la responsabilidad de crear y mantener un ambiente seguro, inclusivo y respetuoso que permita a todos los estudiantes aprender y crecer sin temor a la violencia. Esto requiere implementar políticas antiviolencia, crear entornos de apoyo, promover un ambiente de paz y respeto y brindar acceso a recursos adecuados para las víctimas de violencia. Al mismo tiempo, se hace importante abordar y rectificar cualquier forma de violencia o discriminación que ocurra dentro de la institución educativa, asegurando que cada estudiante tenga la oportunidad de desarrollarse en un ambiente seguro y saludable.

### ¿Cómo se vulnera este derecho en los entornos escolares?

**Bullying y ciberacoso:** el acoso escolar y el ciberacoso son formas comunes de violencia entre estudiantes que pueden causar un daño significativo a la integridad personal. Cuando no hay respuesta adecuada a estos problemas se mantiene un ambiente de miedo e inseguridad, que afecta negativamente el bienestar y el rendimiento académico de las víctimas.

**Violencia física y agresión:** los casos de violencia física y agresión en las instituciones educativas no solo ponen en peligro la integridad física de los estudiantes, sino que también destruyen su confianza y sentido de seguridad en el entorno escolar.

**Inacción frente a denuncias de violencia:** cuando las denuncias de violencia no son tomadas en serio o son ignoradas, se pierde la confianza de los estudiantes en el sistema educativo y en los adultos responsables de su bienestar.

**Clima escolar de intimidación y miedo:** un ambiente escolar donde prevalece la intimidación y el miedo debido a la presencia de violencia y acoso impide que los estudiantes se sientan seguros y protegidos, lo que afecta su capacidad para aprender, e impacta negativamente en su salud mental y emocional.

**Violencia institucional y discriminación:** la existencia de prácticas discriminatorias y de violencia institucional, como castigos corporales o reproducción de discursos de odio que refuerzan la violencia de género o los estereotipos, afectan el derecho de los estudiantes a una vida libre de violencia, y no solo dañan físicamente a los estudiantes, sino que también perpetúa ciclos de abuso, violencia y opresión.

## ¿Cómo se protege este derecho en los entornos escolares?

### **Normativas claras y protocolos de acción:**

Establecer y aplicar políticas fuertes contra la violencia y el acoso y crear un marco de protección para los estudiantes, que incluya procedimientos claros para reportar y manejar casos de violencia, asegurando que estos se intervengan de manera oportuna y efectiva.

**Capacitación del personal de detección y respuesta a la violencia:** formación en primeros auxilios psicológicos, conocimiento de las rutas de prevención y atención así como de técnicas para contener e intervenir de manera segura las situaciones de crisis.

**Programas de educación en valores y habilidades sociales:** integrar la enseñanza de potencias como el respeto, la empatía y la comunicación esencial en el currículo escolar es fundamental en la prevención de la violencia.

**Iniciativas de convivencia y mediación escolar:** establecer iniciativas de convivencia que fomenten el diálogo y la mediación entre estudiantes, puede ayudar a resolver conflictos de manera pacífica. De esta forma se logra empoderar a los estudiantes para que sean parte activa en la construcción de un ambiente de respeto mutuo.



## CAPÍTULO 4

# Consciencia sistémica

Las personas dependen unas de otras y también del entorno en el que habitan. Las acciones individuales afectan otros individuos, a las comunidades y al planeta en su conjunto. Existe una responsabilidad compartida para colaborar mutuamente y preservar el mundo en el que vivimos. La comprensión de nuestra identidad y del impacto de nuestras acciones en el entorno que nos rodea nos permite desarrollar el sentido de corresponsabilidad.

### ¿Cuáles son los componentes fundamentales de la Consciencia Sistémica?



#### Interdependencia

Se refiere a la idea de que todos los seres humanos están conectados y dependen unos de otros, así como del entorno en el que viven. Esta interdependencia se manifiesta en varios niveles:

- **Interdependencia social:** muchas veces las personas necesitan apoyo de sus amigos y familiares durante tiempos difíciles como enfermedades, pérdidas, problemas laborales o escolares. Este apoyo puede tener un impacto importante en el bienestar emocional del individuo. Los estudiantes dependen en gran medida de sus profesores para adquirir conocimiento, mientras que los profesores dependen del compromiso de sus estudiantes para facilitar el proceso de aprendizaje.
- **Interdependencia económica:** en una economía globalizada, las economías de los países están interconectadas. Las decisiones económicas en un país pueden tener repercusiones significativas en otros. Por ejemplo, una recesión económica en una gran economía puede afectar a los mercados financieros globales y a las economías de otros países.
- **Interdependencia ambiental:** los ecosistemas están interconectados y las acciones que afectan a un ecosistema pueden tener efectos en cadena en otros. La contaminación de un río puede afectar la vida acuática, que a su vez afec-

ta a las especies terrestres que dependen de esa agua. La deforestación en una región puede contribuir al cambio climático global, afectando los patrones del clima y los ecosistemas en todo el mundo.

#### Corresponsabilidad



La Ley de Infancia y Adolescencia (2006), establece el principio de corresponsabilidad como un eje central para la protección y garantía de los derechos de las niñas, niños y adolescentes. Este principio implica que la familia, el Estado y la sociedad tienen responsabilidades compartidas y complementarias en la promoción y defensa de los derechos de los menores de edad.

#### Responsabilidades de la familia



- **Crianza y desarrollo:** proporcionar un entorno afectivo y seguro que fomente el desarrollo físico, emocional, moral y social así como satisfacer las necesidades básicas como: alimentación, vivienda, salud, educación y recreación.
- **Protección y cuidado:** salvaguardar a niñas, niño y adolescentes del maltrato, abuso, explotación o negligencia y velar por su seguridad y bienestar, al prevenir riesgos y proporcionando apoyo cuando sea necesario.
- **Educación y valores:** formar en un ambiente de respeto, solidaridad y comprensión, enseñar valores éticos y morales y apoyar el proceso educativo formal en colaboración con las instituciones escolares.

## ➔ Responsabilidades del Estado

- **Políticas públicas y normativas:** diseñar y ejecutar políticas públicas que aseguren acceso a servicios esenciales como salud, educación, protección social y justicia. Establecer y aplicar leyes que protejan los derechos de niñas, niños y adolescentes.

- **Provisión de servicios:** garantizar la disponibilidad y accesibilidad de servicios de salud, educación y protección, especialmente para los más vulnerables, y, a su vez, supervisar y regular los servicios prestados por entidades privadas para asegurar calidad y protección.

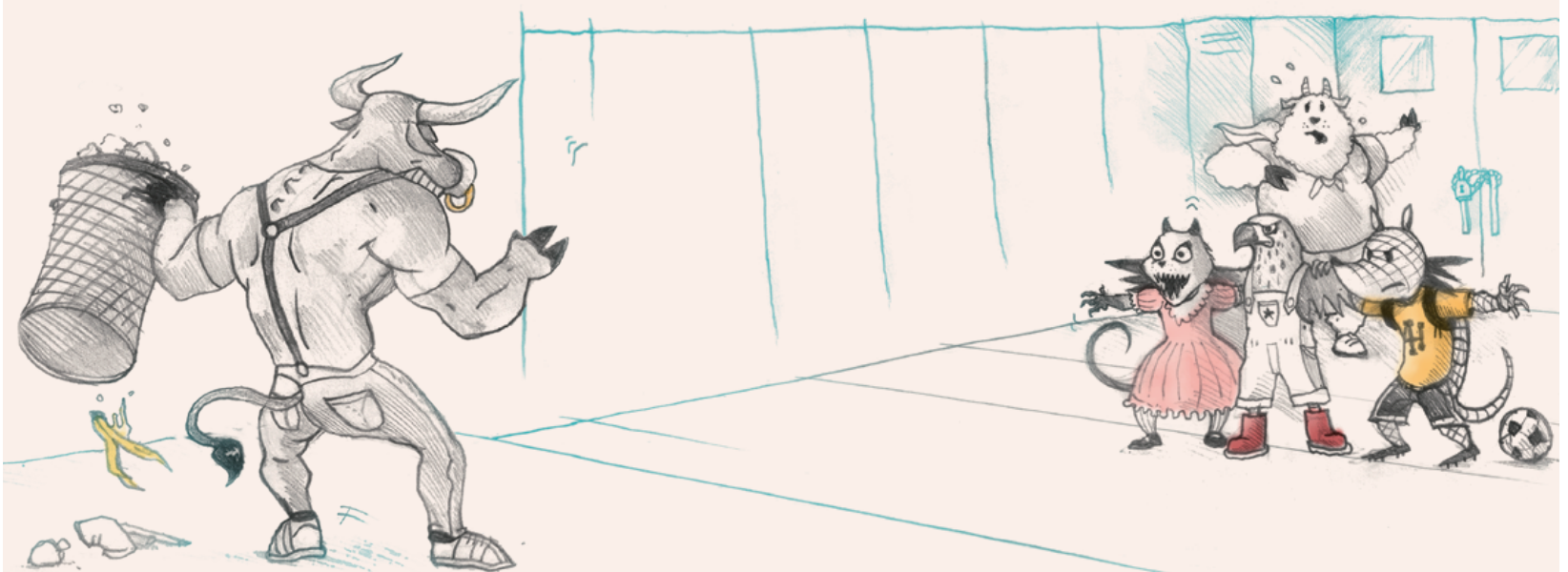
- **Intervención y protección:** mediar cuando la familia no pueda garantizar la protección adecuada de las niñas, niños y adolescentes, y, en consecuencia, proveer servicios de cuidado alternativo y apoyo a la reunificación familiar cuando sea necesario.

## ← Responsabilidades de la sociedad

- **Promoción de una cultura de derechos:** fomentar una cultura de respeto, igualdad, inclusión y no discriminación hacia los menores de edad.

- **Participación activa:** vigilar y promover activamente los derechos de las niñas, niños y adolescentes, denunciar cualquier acto en el que se vulneren dichos derechos y prestar servicios de apoyo por medio de la colaboración con instituciones estatales y educativas.

- **Responsabilidad empresarial:** asegurar que las prácticas empresariales no vulneren los derechos de los niños, niñas y adolescentes y mantener condiciones laborales justas, productos y servicios seguros, y políticas de responsabilidad social que apoyen a las comunidades y familias.



## Actores en situaciones de acoso y ciberacoso escolar

### El que ejerce acoso:

**Características:** los acosadores a menudo presentan comportamientos agresivos y una falta de empatía, impulsados por una necesidad de controlar o dominar a otros. Estas conductas pueden ser consecuencia de experiencias personales y del entorno en el que crecen.

**Comportamientos típicos:** incluyen insultos, amenazas, exclusión social, difusión de rumores y, en el caso de ciberacoso, mensajes dañinos o humillantes a través de medios digitales. Estos actos no solo afectan a la víctima, sino que alteran la dinámica social y el bienestar del grupo, demostrando cómo las acciones individuales repercuten en el sistema colectivo.

### La víctima del acoso:

**Signos y síntomas:** quienes son acosados suelen mostrar signos de estrés, ansiedad, depresión y una disminución en el rendimiento académico. Pueden evitar la escuela o actividades sociales y mostrar cambios en el comportamiento, como irritabilidad o retraimiento. Estos síntomas no solo afectan a la víctima, sino que también influyen en su entorno familiar y social.

**Identificación del acoso:** es crucial prestar atención a los cambios en el comportamiento y el estado emocional de los estudiantes. Al fomentar una comunicación abierta y establecer un entorno seguro, las víctimas podrán compartir sus experiencias de manera fiable, para lo que se hace necesario construir una comunidad escolar empática y consciente de la interdependencia entre sus miembros.

### Los observadores y validadores:

**Roles y comportamientos:** quien observa una situación de acoso puede desempeñar roles cruciales en la intervención de la misma, ya sea desde el actuar para detener el acoso, ignorarlo o validarlo a través del silencio. Los que validan un caso de acoso contribuyen a reforzar el comportamiento del acosador mediante la risa, la difusión del contenido acosador o simplemente la negligencia frente al mismo. Es aquí que se evidencia la interdependencia social, en la cual las acciones (o inacciones) de unos afectan el alcance y las consecuencias del acoso para otros.

**Influencia en la dinámica del acoso:** la respuesta de los observadores ante una situación de acoso puede influir significativamente en la dinámica del mismo, ya que el apoyo y la intervención de quien presencia este tipo de actos puede ayudar a detener el acoso, mientras que la validación y participación puede hacerlo más grave. En este punto es que se hace importante destacar la responsabilidad compartida y la necesidad de una consciencia sistémica, en las que cada individuo reconoce su papel en la construcción de un entorno escolar seguro y solidario.

## Analizamos un caso de acoso escolar.

A pesar de nuestra interdependencia y corresponsabilidad, cada individuo es único y tiene su propia identidad, potencias y necesidades. La consciencia sistémica no busca anular la individualidad, sino reconocerla y valorarla dentro del contexto de la interconexión, a partir del autoconocimiento y la autenticidad.

Imagina que en tu institución educativa se ha identificado un caso de acoso escolar en el que un estudiante está siendo intimidado verbalmente y excluido socialmente por un grupo de compañeros.

¿Qué crees que puede hacer la institución?

Consciencia Sistémica en la institución educativa: caso de acoso escolar		
Reconocer la interdependencia	Asumir la corresponsabilidad	Valorar la individualidad
<p><b>Impacto en la víctima:</b> Entender cómo el acoso afecta emocionalmente al estudiante tanto emocional (ansiedad, depresión) como académicamente (bajo rendimiento).</p>	<p><b>Intervención directa:</b> La institución educativa toma medidas para detener el acoso y proteger a la víctima.</p>	<p><b>Escuchar y validar:</b> Reconocer y validar las experiencias de la víctima y del agresor sin juzgar.</p>
<p><b>Impacto en el agresor y el grupo:</b> Reconocer que el acoso perpetúa ciclos de violencia y crea un ambiente inseguro.</p>	<p><b>Educación y prevención:</b> Implementar programas para prevenir el acoso y promover la empatía y el respeto.</p>	<p><b>Promover la empatía:</b> Fomentar la comprensión entre estudiantes sobre cómo sus acciones afectan a otros.</p>
	<p><b>Apoyo a víctimas y agresores:</b> Brindar apoyo emocional y recursos para la recuperación de la víctima. Asesorar al agresor para abordar las causas subyacentes que lo llevan a vulnerar los derechos de otros.</p>	



## Reconoce tus derechos: Derecho a la recreación y la cultura

El derecho a la recreación y la cultura, según la Constitución Política de Colombia (1991) y el Código de Infancia y Adolescencia (Ley 1098, 2006), establece que todas las personas, especialmente las niñas, niños y adolescentes, tienen el derecho fundamental de participar libremente en actividades recreativas, culturales y deportivas que enriquezcan su desarrollo personal y comunitario. Esto busca garantizar el acceso equitativo a la cultura en todas sus manifestaciones, incluyendo el arte, la música, el teatro, la literatura y las tradiciones culturales. El Estado debe proporcionar oportunidades apropiadas para que los ciudadanos puedan acceder al descanso y a las actividades recreativas y culturales.

En el entorno escolar, el derecho a la recreación y la cultura de las niñas, niños y adolescentes es fundamental para su desarrollo integral. Cuando las instituciones educativas respetan y promueven el derecho a la recreación y la cultura, contribuyen al bienestar emocional y social de los estudiantes, favoreciendo el fortalecimiento de la autoestima, habilidades sociales y capacidades para gestionar el estrés, mejorar su rendimiento académico y su integración en la comunidad escolar. El acceso a actividades recreativas y culturales permite a los estudiantes desarrollar habilidades, talentos e intereses personales que pueden moldear su futuro académico y profesional.

### ¿Cómo se vulnera este derecho en los entornos escolares?

**Acceso limitado o restringido:** algunos estudiantes podrían enfrentar barreras para participar en actividades recreativas y culturales debido a limitaciones físicas, emocionales o económicas,

lo que puede generar exclusión y afectar negativamente su desarrollo personal y social.

**Falta de apoyo y promoción:** la falta de apoyo institucional o de promoción activa de actividades recreativas y culturales puede limitar las oportunidades disponibles para los estudiantes.

### ¿Cómo se protege este derecho en los entornos escolares?

**Acceso equitativo a actividades recreativas y culturales:** las instituciones educativas deben asegurarse de que todos los estudiantes tengan acceso igualitario a oportunidades de recreación y cultura, independientemente de su situación económica o social, lo que se puede hacer ofreciendo programas extracurriculares diferentes que fomenten la participación en deportes, artes, música y otras formas de expresión cultural, teniendo en cuenta las voces de los estudiantes.

**Promoción de espacios seguros y apropiados:** las instituciones educativas deben proporcionar espacios seguros y adecuados para la práctica de actividades recreativas y culturales, lugares que estén libres de riesgos físicos y emocionales, y que promuevan un ambiente en el que los estudiantes se sientan cómodos y motivados para participar activamente.

**Inclusión y diversidad cultural:** las instituciones educativas deben respetar las diferentes expresiones culturales presentes en la comunidad estudiantil de manera que se fortalezca el tejido social dentro del entorno escolar y se promueva la admiración por la diferencia.

## CAPÍTULO 5

# Cómo hacer frente a los retos y amenazas del entorno escolar

## ¿Qué es la infoxicación?

“La palabra, infoxicación, surge de la unión de las palabras -información e intoxicación-, dada por la imposibilidad de “digerir” una gran cantidad de información, lo cual ocasiona déficit de atención ante estímulos infocomunicacionales o la imposibilidad de captar los mismos y reconfiguración del entramado de conexiones cerebrales acorde a los niveles de información actuales” (Visentin & Torvalds, 2008).

La infoxicación se puede experimentar tanto en la virtualidad como fuera de ella y puede ser causada por la rápida expansión de internet y las redes sociales, así como por el acceso constante a dispositivos digitales.

La infoxicación puede agravar el acoso y el ciberacoso escolar al facilitar la difusión de contenido dañino y desinformación, así como al contribuir al estrés emocional y la pérdida de privacidad. Para reducir estos efectos, es importante educar a los estudiantes sobre la gestión de la información para promover un entorno escolar seguro y respetuoso.

### ¿Cómo identificar y gestionar la infoxicación?

#### 1. Reconocer los síntomas:

- Sensación de agobio por la cantidad de información disponible.
- Dificultad para concentrarse en una tarea debido al acceso constante a diferentes tipos de información.
- Confusión o incapacidad para tomar decisiones debido a la sobreabundancia de opciones e información.

#### 2. Establecer prioridades:

- Definir claramente objetivos y prioridades para filtrar la información relevante.
- Centrarse en la información que es importante para alcanzar las metas y descartar lo que no sirve.

#### 3. Filtrar y seleccionar la información:

- Usar fuentes de información confiables y verificadas para reducir la cantidad de información errónea o irrelevante.

- Establecer límites de tiempo para el consumo de información y evitar la tentación de estar constantemente conectado.

#### 4. Descanso digital:

- Tomar descansos regulares de dispositivos y actividades digitales para calmar la mente y reducir la sobrecarga de información.
- Incorporar actividades no digitales a las rutinas diarias para equilibrar el tiempo que se pasa frente a las pantallas.

Al implementar estas estrategias, se puede reducir el impacto de la infoxicación y gestionar eficazmente el exceso de información en la cotidianidad, permitiendo la toma de decisiones más informadas en función del bienestar personal.

## ¿Qué es el sexting?

“El término sexting hace referencia a la creación y el envío de fotos, videos o mensajes sexuales sobre uno mismo a través de las TIC”  
(Döring, 2014, como se citó en Gámez-Guadiz & Calvete, 2018 )

### ¿Cómo podemos prevenir y proteger a los niños, niñas y adolescentes del sexting?

**1. Educación temprana:** proporcionar herramientas sobre educación sexual y reproductiva y relaciones saludables, incluyendo el respeto por la privacidad y los límites personales.

**2. Concienciación sobre los riesgos:** informar a los jóvenes sobre los riesgos asociados con el sexting, como la difusión no autorizada de imágenes íntimas y el ciberacoso.

**3. Comunicación abierta:** fomentar un ambiente de confianza donde los niños, niñas y adolescentes se sientan cómodos hablando sobre sus experiencias en línea y haciendo preguntas sobre cualquier preocupación que puedan tener.

**4. Enseñar sobre el consentimiento:** educar sobre la importancia de expresar conformidad en todas las interacciones, incluyendo el intercambio de mensajes y fotos en línea.



## ¿Qué es el grooming?

“El grooming es el proceso por el cual un adulto trata de manipular a un menor de edad para conseguir material sexual (como fotos o vídeos) o para mantener algún tipo de relación sexual en persona con este” (O’Connell, 2003, como se citó en Gámez-Guadiz & Calvete, 2018:78 )

### ¿Cómo se puede prevenir el grooming en niñas, niños y adolescentes?

**1.** Promover el reporte de comportamientos sospechosos mediante la invitación a los niños, niñas y adolescentes a informar a un adulto de confianza sobre cualquier comportamiento inapropiado o preocupante en línea.

**2.** Conocimiento del entorno social a través del interés activo por las relaciones que entablan las niñas, niños y adolescentes, en especial con personas adultas.

**3.** Conversar abiertamente con los menores acerca de los peligros que se pueden generar cuando un adulto se acerca con el objetivo de establecer una relación de confianza para luego manipularlos sexualmente.

**4.** Establecer normas y límites claros sobre el uso de dispositivos electrónicos y aplicaciones, que incluyan restricciones de tiempo y sitios web a los que se puede acceder.

**5.** Colaboración con las autoridades locales y las organizaciones dedicadas a la protección infantil para reportar y abordar casos de grooming y explotación en línea.



## ¿Qué es el ciberacoso escolar?

“Es el uso de algunas tecnologías de la información y la comunicación, como el correo electrónico, los mensajes del teléfono móvil, la mensajería instantánea, los sitios personales vejatorios y el comportamiento personal en línea difamatorio, de un individuo o un grupo, que deliberadamente, y de forma repetitiva y hostil, pretende dañar a otro” (Belsey, 2005). El ciberacoso escolar sucede cuando algún niño, niña o adolescente, realiza acciones de intimidación a través del uso de tecnologías de información (internet, redes sociales virtuales, telefonía móvil y videojuegos online) para maltratar psicológicamente y de manera continua a otro niño, niña o adolescente.

### **¿Cómo se puede proteger del ciberacoso escolar a las niñas, niños y adolescentes?**

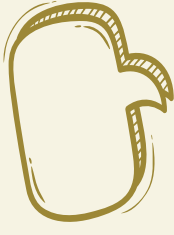
De acuerdo con la Guía para la Prevención y Activación de Ruta de Protección en Situaciones de Acoso y Ciber Acoso escolar de la Defensoría del Pueblo (2021:4) se debe:

- 1.** Prestar atención a cambios en el comportamiento de los niñas o niños. Situaciones en donde la niña o niño no quiera ir al colegio, presente estrés o preocupación sin razón aparente, pueden ser banderas rojas para identificar posible riesgo de acoso escolar.
- 2.** Incentivar el diálogo como herramienta para identificar situaciones de acoso escolar. Es importante conversar con la niña o niño acerca de aquellos temas que les preocupan desde lo personal, académico y social.
- 3.** Usar herramientas como los juegos y las situaciones que se presentan en sus programas favoritos, puede ayudarte a identificar si la niña o niño ha sido o es víctima de acoso en su colegio.
- 4.** Ayudar a comprender al niño o niña que tiene derecho a exigir respeto a su integridad y que nadie puede abusar física y/o psicológicamente de él.
- 5.** Ayudar a comprender aquellas situaciones que impiden el pleno goce de sus derechos en el colegio o institución educativa.
- 6.** Fortalecer las redes de apoyo familiares y comunitarias.
- 7.** Prestar especial atención al uso que la niña o niño o adolescente le da a sus redes sociales, a lo que publica y comparte. Es importante también revisar quienes interactúan con él en las redes y si se presentan burlas y rumores sobre la niña o niño en las mismas.
- 8.** Explicarle que los conflictos se solucionan evitando la violencia.

Admitir y entender la corresponsabilidad que los seres humanos tienen también en los ambientes digitales permite evidenciar la interdependencia entre estos y el entorno, y reconocer que las acciones tienen un impacto en la transformación consciente individual y social. Esto implica que todas las acciones, tanto en línea como fuera de ella, pueden afectar a otros, y que este impacto puede hacerse de manera positiva, si se comparte contenido útil y constructivo y se crean estrategias para el cuidado de sí y del otro, o negativa, si se decide acosar, escribir cosas que no son ciertas, difundir imágenes íntimas sin consentimiento, o cualquier otra actividad que vulnere los derechos de los demás. Fomentar una mayor consciencia de las consecuencias de los comportamientos en el mundo virtual, permite a si mismo desarrollar habilidades colaborativas para trabajar en conjunto hacia un entorno digital más seguro y saludable.

# Actividad

Responde al siguiente cuadro de acuerdo con lo aprendido.



Problema Digital	Descripción	Pregunta	Respuesta
Infoxicación	Sentirse abrumado por la cantidad de información disponible.	¿Alguna vez te has sentido abrumado por la cantidad de información en internet o redes sociales? ¿Cómo lo gestionaste?	
Sexting	Intercambio de mensajes, fotos o videos de contenido sexual a través de dispositivos electrónicos.	¿Qué precauciones tomarías si alguien te solicita fotos o videos íntimos a través de mensajes?	
Grooming	Acercamiento de un adulto a un menor en línea para manipularlo sexualmente.	¿Cómo podrías identificar y protegerte de alguien que intenta ganar tu confianza en línea con intenciones ocultas?	
Ciberacoso	Uso deliberado de tecnología para ejercer maltrato psicológico hacia otros, especialmente en entornos escolares.	¿Qué medidas crees que son efectivas para prevenir y manejar situaciones de ciberacoso en tu institución educativa?	

## Reconoce tus derechos: **derecho a la intimidad**

El derecho a la intimidad protege a las personas contra injerencias indebidas en su vida personal y familiar y es consagrado en la Constitución Política de Colombia (1991), en su artículo 15, que asegura el derecho a la intimidad, así como la protección de los datos personales. Este derecho implica que nadie puede ser objeto de interferencias arbitrarias en su vida privada, su domicilio, su correspondencia o sus comunicaciones.

Es esencial que las niñas, niños y adolescentes vivan su derecho a la intimidad para el desarrollo integral y bienestar emocional, este derecho les proporciona un espacio seguro y privado donde pueden explorar su identidad y emociones sin temor a intrusiones, fomentando una autoimagen positiva y relaciones saludables. En el Código de Infancia y Adolescencia (Ley 1098, de 2006) se refuerza este derecho al reconocer la importancia de proteger la intimidad de los menores de edad como parte fundamental de su desarrollo y protección. Este derecho los dota de autonomía sobre su cuerpo y espacio, permitiéndoles establecer límites saludables en sus relaciones y protegerse de posibles abusos, promoviendo así un ambiente seguro y respetuoso para su crecimiento y desarrollo.

Vivir el derecho a la intimidad también fortalece la confianza y comunicación en las relaciones familiares y sociales. Cuando se respetan sus límites personales, las niñas, niños y adolescentes se sienten más seguros para compartir sus preocupaciones y problemas con los adultos de confianza, lo que facilita el apoyo emocional y la orientación adecuada en su crecimiento y desarrollo.

### ¿Cómo se vulnera este derecho en los entornos escolares?

- Cuando las instituciones educativas no manejan adecuadamente la información confidencial de los estudiantes, divulgan de manera no autorizada detalles personales o acceden inapropiadamente a sus datos puede generar sentimientos de violación de la confianza y exposición indebida.

- Mediante la difusión no consentida de fotografías o videos personales en línea. Estas acciones pueden tener consecuencias devastadoras para la reputación y el bienestar emocional de los estudiantes afectados, quienes se exponen a enfrentar burlas, aislamiento y un profundo impacto psicológico debido a la pérdida de control sobre su propia imagen.

- Mediante la difusión de rumores dañinos o el registro de conversaciones sin consentimiento. El envío de mensajes intimidatorios, la creación de perfiles falsos o la divulgación de contenido humillante a través de las redes sociales. Estas acciones no solo violan la intimidad de las víctimas, sino que también pueden tener efectos duraderos en su salud mental, generando sentimientos de inseguridad, ansiedad y depresión.

### ¿Cómo se protege este derecho en los entornos escolares?

A través de un manejo confidencial de la información personal, que garantice que solo el personal autorizado tenga acceso a ella y que se utilice exclusivamente para propósitos educativos y de bienestar. La protección de datos como registros académicos, información de salud y detalles familiares es muy importante para evitar la exposición no deseada y el uso indebido de la información personal de los estudiantes.

Fomentando la autonomía, los límites personales y el respeto por la intimidad, el cuerpo y el espacio personal, para lo cual las instituciones educativas deben implementar políticas que permitan a los estudiantes establecer y comunicar claramente sus límites, formarse en educación sexual y reproductiva, y en habilidades para la vida con el fin de prevenir abusos y promover desarrollo de relaciones saludables.

## CAPÍTULO 6: Libertad responsable, Paz **consciente** y gestión de conflictos

La libertad responsable es la capacidad de expresar los sentimientos y aspiraciones más profundos, incluso en circunstancias adversas. Ser libre significa expresar el verdadero ser, movilizando la fuerza interna para cumplir con el propósito de vida y superar la inercia para alcanzar la realización verdadera.

La libertad no implica alejarse de los demás, sino incluirlos a todos, reconocer la unidad y la fuerza interna en cada persona. Ser libre es fluir con las experiencias diarias, adoptando una postura firme sin dejarse llevar por impulsos o apariencias externas.

Es reconocer al ser humano como origen y esencia en medio de las circunstancias, observar sin apego, disfrutar sin dependencia y soltar cuando es necesario, sabiendo que se está cumpliendo un propósito más allá del tiempo. Cuando las acciones, emociones y pensamientos no están alineados, se pierde la libertad y nos convertimos en prisioneros de una visión distorsionada del mundo y de la vida. En contraste, la libertad permite vivir en armonía consigo mismo y con los demás, fomentando un desarrollo justo y coherente, así como una transformación positiva a nivel personal y social.

### **Cinco claves para la toma de decisiones conscientes en ambientes escolares y entornos digitales:**

**1. Autoconocimiento y reflexión:** antes de tomar una decisión, es importante reflexionar sobre los valores, sentimientos y aspiraciones, para así entender qué es lo que realmente se quiere y por qué se quiere.

**2. Evaluación de consecuencias:** considerar las posibles consecuencias de las decisiones tanto a corto como a largo plazo y evaluar cómo estas acciones afectarán no solo a cada uno, sino también a los demás, promueve un entorno de respeto y responsabilidad.

**3. Información y veracidad:** asegurarse de tener la información correcta y suficiente antes de decidir, verificar la veracidad de las fuentes y ser crítico con la información que se recibe y se comparte.



**4. Empatía y consideración del otro:** practicar la empatía, entendiendo y considerando los sentimientos y perspectivas de los demás fomenta un ambiente inclusivo y respetuoso; previene acciones como el ciberacoso y la difusión de contenido dañino.

**5. Coherencia y responsabilidad:** alinear las decisiones con los pensamientos y sentimientos para actuar de manera coherente y asumir la responsabilidad de dichas acciones, reconociendo los errores y aprendiendo de ellos para tomar decisiones más conscientes en el futuro.

### Gestión de conflictos

La gestión de conflictos es fundamental para mantener relaciones saludables y productivas, tanto en entornos escolares como digitales. Al abordar los conflictos de manera constructiva, se evita la escalada de tensiones y se promueve la comunicación abierta y el entendimiento mutuo. Una buena gestión de conflictos permite resolver desacuerdos de forma equitativa, fortaleciendo la confianza y el respeto entre las partes involucradas, además, fomenta un ambiente colaborativo donde se valoran las diferentes perspectivas, lo cual es muy importante para la innovación y el crecimiento. La habilidad para gestionar conflictos

eficazmente contribuye a un entorno más armonioso y eficiente, donde las personas pueden relacionarse de mejor manera sin que las diferencias se conviertan en obstáculos insuperables.

### ¿Cuáles son los elementos clave de la resolución pacífica de conflictos?

**1. Escucha activa:** implica prestar atención total a la persona que habla, sin interrumpir, irrespetar ni juzgar.

**2. Expresión de sentimientos:** es importante que todos los involucrados en un conflicto puedan expresar sus sentimientos de manera abierta y honesta.

**3. Búsqueda de soluciones colaborativas:** en lugar de buscar culpables, la resolución pacífica de conflictos se enfoca en encontrar soluciones que beneficien a todos.

**4. Mediación escolar:** la mediación es un proceso en el cual un tercero imparcial ayuda a las partes en conflicto a llegar a un acuerdo. En el entorno escolar, la mediación puede ser facilitada por profesores, consejeros o incluso por estudiantes capacitados, promoviendo así la responsabilidad y el diálogo abierto.

La siguiente tabla presenta estrategias para la solución de conflictos, abordando tanto lo que no se debe hacer como lo que se debe hacer en situaciones problemáticas.

SOLUCIÓN DE CONFLICTOS	
QUÉ NO HACER	QUÉ HACER
<b>Interpretaciones egoístas de justicia:</b> evitar decidir lo que es justo basado en sesgos personales.	<b>Escucha activa:</b> enfocarse en comprender el punto de vista del otro, escuchar conscientemente.
<b>Arrogancia:</b> evitar actitudes arrogantes en la discusión., creer que se es más o mejor que el otro y que el otro no tiene posibilidad de aportar.	<b>Afirmaciones en primera persona:</b> expresar tus sentimientos y experiencias sin culpar al otro ni desplegar la responsabilidad fuera del conflicto.
<b>Escalada:</b> evitar prolongar innecesariamente el conflicto.	<b>Regulación emocional:</b> utilizar inteligencia emocional para mantener la calma, reconocer las emociones que te acontecen, nombrarlas.
<b>Evitación:</b> eludir el conflicto en lugar de enfrentarlo.	<b>Comunicación efectiva y asertiva:</b> ser claro, asertivo y apropiado en la comunicación. Expresar sentimientos y expectativas de manera calmada.
<b>Culpar:</b> liberarse de la responsabilidad culpando a otros.	<b>Responsabilidad:</b> ofrecer disculpas genuinas cuando sea necesario. Asumir responsabilidad por las acciones.
<b>Volatilidad emocional:</b> reaccionar desde el sentimiento y la pasión sin pensar antes de hablar.	<b>Modelo de intercambio:</b> no insistir en tener la razón, buscar entendimiento/ Aprender de errores para resolver futuros conflictos. Resolver el problema con discreción y respeto.
	<b>Reconocer que se necesita ayuda:</b> identificar cuándo es necesario buscar ayuda externa, un amigo, un adulto, el docente.



## Actividad

Plantea una situación de acoso o ciberacoso escolar y piensa en una posible solución utilizando las estrategias para la solución de conflictos compartidas anteriormente.

---



---



---



---



---



---

### Reconoce tus derechos: Derecho a la libertad de pensamiento, conciencia y religión

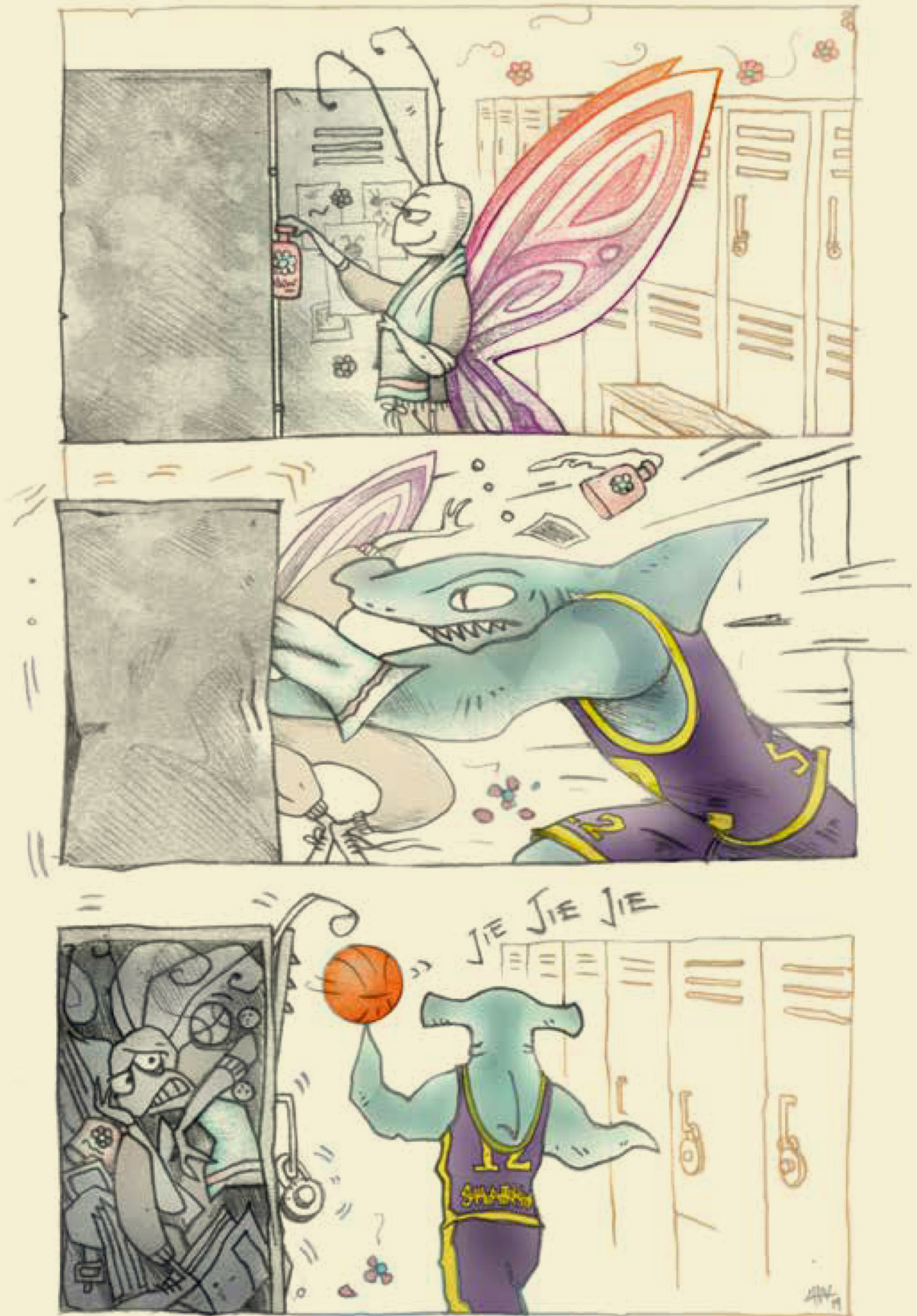
El derecho a la libertad de pensamiento, conciencia y religión es fundamental para la dignidad y la autonomía personal. La Constitución Política de Colombia (1991) en el artículo 18 “Se garantiza la libertad de conciencia. Nadie será molestado por razón de sus convicciones o creencias ni obligado a revelarlas ni obligado a actuar contra su conciencia.” Garantiza la libertad de conciencia, y en el Artículo 19 “Se garantiza la libertad de cultos. Toda persona tiene derecho a profesar libremente su religión y a difundirla en forma individual o colectiva. Todas las confesiones religiosas e iglesias son igualmente libres ante la ley” asegura la libertad de culto y la protección de todas las religiones

Es esencial que los niños, niñas y adolescentes vivan plenamente su derecho a la libertad de conciencia, religión y pensamiento. Este derecho fundamental no solo les permite explorar y definir su identidad de manera autónoma, sino que también es importante para el desarrollo de su pensamiento crítico. Al ejercer esta libertad, los niños, niñas y adolescentes aprenden a analizar y cuestionar el mundo que les rodea, desarrollando habilidades que son vitales para su crecimiento intelectual y personal. Esta libertad fomenta la

tolerancia y el respeto hacia la diversidad, enseñándoles a valorar y apreciar las diferentes perspectivas y formas de vida que existen en la sociedad. La posibilidad de practicar y celebrar sus tradiciones y creencias también juega un papel importante en el fortalecimiento de su sentido de pertenencia y bienestar emocional. Al participar en estas actividades culturales y religiosas, los niños, niñas y adolescentes no solo se conectan con sus raíces y comunidades, sino que también encuentran un espacio de apoyo y afirmación que es fundamental para su desarrollo emocional y psicológico.

### ¿Cómo se vulnera este derecho en los entornos escolares?

Este derecho puede verse vulnerado de diversas maneras. La imposición de una perspectiva única, ya sea cultural, religiosa o ideológica, puede restringir la libertad de los estudiantes para explorar y definir sus propias convicciones. Esto ocurre cuando las políticas escolares favorecen explícitamente ciertas creencias sobre otras o cuando no se proporcionan espacios seguros para la expresión de opiniones disidentes o minoritarias.



La discriminación o el acoso basado en las diferencias culturales, religiosas o de pensamiento, además del desconocimiento de las tradiciones culturales y ancestrales de niñas, niños y adolescentes también son formas de hacer un daño grave a este derecho. Los entornos escolares que no abordan adecuadamente el acoso por motivos de religión, cultura o convicciones éticas fallan en proteger a los estudiantes y en proporcionar un entorno donde todos puedan prosperar.

### ¿Cómo se protege este derecho en los entornos escolares?

Cuando las instituciones educativas promueven un ambiente de respeto y aceptación hacia las diversas convicciones y culturas, y además, promueven el respeto por las tradiciones étnicas y la permanencia de las lenguas ancestrales y las costumbres, están protegiendo activamente este derecho fundamental. Esto se logra a través de políticas inclusivas, programas educativos que celebran la diversidad y la implementación de prácticas que permiten a los estudiantes expresar libremente sus creencias y valores. Por ejemplo, una institución educativa que facilita la celebración de diversas festividades religiosas o culturales y que incluye contenidos curriculares que representan una amplia gama de perspectivas culturales, contribuye significativamente a la protección de este derecho.

Además, la promoción de un entorno donde se fomente la libertad de pensamiento y la diversidad de opiniones permite a los estudiantes desarrollar habilidades esenciales para su crecimiento intelectual y personal. Al ser animados a cuestionar, analizar y debatir sobre diferentes puntos de vista, los jóvenes aprenden a valorar la diversidad y a desarrollar un pensamiento crítico robusto. Esta capacidad es vital no solo para su éxito académico sino también para su integración en una sociedad plural y democrática.



## CAPÍTULO 7:

# Ética de contenidos análogos y digitales

La ética de contenidos digitales se refiere a los principios y normas que guían el comportamiento responsable y respetuoso en el entorno digital. Esto implica actuar de manera responsable y consciente al crear, compartir, consumir y gestionar contenido en plataformas en línea. La ética de contenidos digitales incluye aspectos como la veracidad, la privacidad, el respeto a los derechos de autor, la protección de datos personales, la promoción de la diversidad y la inclusión, y el combate a la desinformación y al discurso de odio.

### ¿Cómo comportarse frente a la tecnología? Derechos y deberes

Los derechos digitales son los principios que garantizan el acceso equitativo, la privacidad, la libertad de expresión y otros aspectos fundamentales en el entorno digital. Algunos de estos derechos incluyen:

**1. Derecho a la privacidad:** la capacidad de controlar la información personal compartida en línea y protegerla contra el acceso no autorizado.

**2. Derecho a la libertad de expresión:** la capacidad de expresar ideas y opiniones libremente en línea, siempre y cuando no infrinja los derechos de los demás.

**3. Derecho al acceso a la información:** el derecho a buscar, recibir y difundir información en línea sin restricciones injustificadas.

**4. Derecho a la seguridad digital:** la protección contra amenazas como el cibercrimen, el acoso en línea y el robo de identidad.

**5. Derecho a la educación digital:** el acceso a la educación y la formación en habilidades digitales para poder utilizar la tecnología de manera segura y eficaz.

Por otra parte, los deberes en el uso de la tecnología incluyen:

**1. Respeto por los derechos de los demás:** esto implica no infringir la privacidad de otras personas, respetar su libertad de expresión y evitar difundir información falsa o dañina en línea.

**2. Uso responsable de la tecnología:** esto implica utilizar la tecnología de manera ética y consciente, evitando comportamientos como el cibercoso, la piratería informática o la difusión de contenido inapropiado.

**3. Protección de la seguridad digital:** esto implica tomar medidas para protegerse a uno mismo y a otros contra amenazas en línea, como utilizar contraseñas seguras, mantener el software actualizado y ser cauteloso al interactuar en línea.

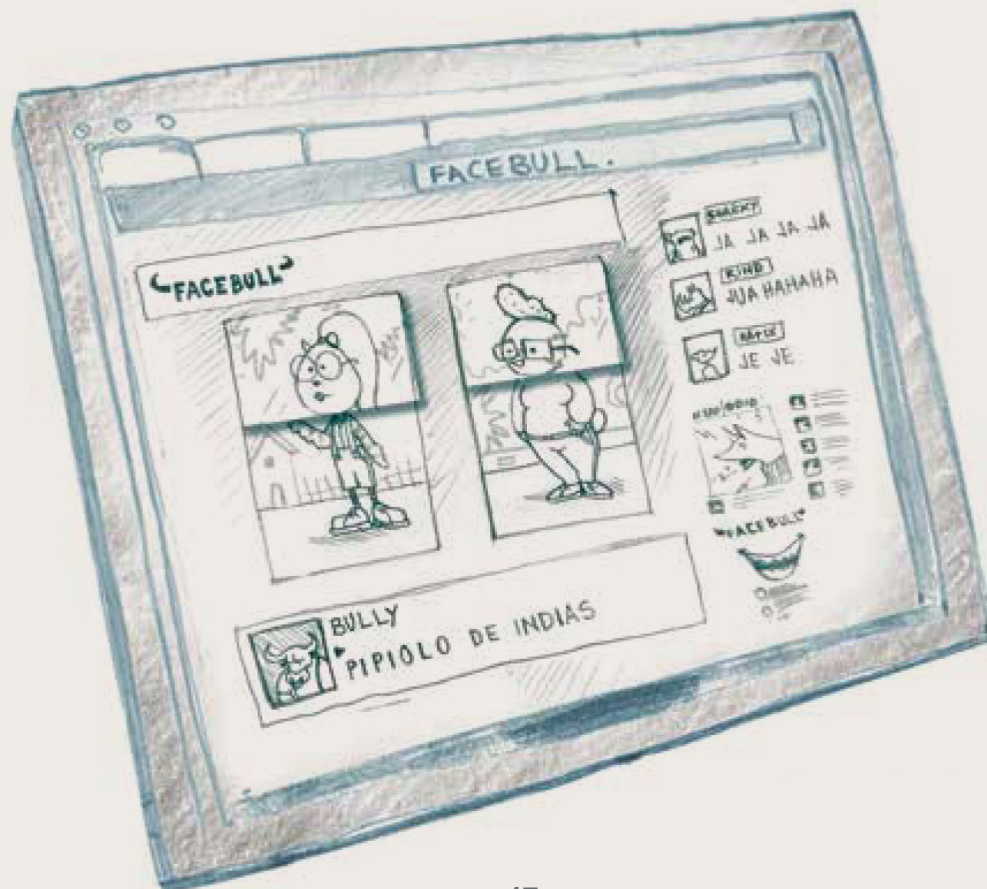
**4. Promoción de la alfabetización digital:** esto implica ayudar a otros a adquirir habilidades digitales básicas y educar sobre el uso seguro y responsable de la tecnología.

Los derechos digitales y los deberes en el uso de la tecnología se complementan para promover un entorno en línea seguro, inclusivo y respetuoso.

### ¿Cómo saber si una noticia o información es falsa?

- **Verificar la fuente:** si es una noticia buscarla en sitios web de noticias confiables y reconocidos. Si viene de una persona, comprobar si la fuente tiene un historial de credibilidad.
- **Analizar la manera en que se cuenta o se dice:** observar si la información utiliza un lenguaje sensacionalista o exagerado.
- **Prestar atención a la gramática y la ortografía:** las noticias falsas a menudo contienen errores evidentes.
- **Investigar la veracidad de la información:** buscar la misma noticia en múltiples fuentes independientes y contrastar la información proporcionada con otras personas que sean de confianza.

- **Utilizar sitios web de verificación de hechos:** sitios como Snopes, FactCheck.org o Politifact, pueden ayudar a corroborar la veracidad de la noticia.
- **Consultar a expertos:** buscar opiniones y análisis de personas que posean conocimientos en el tema tratado en la noticia o información.
- **Desarrollar habilidades de pensamiento crítico:** evaluar la coherencia y la lógica de la información, cuestionando cualquier dato que parezca poco probable o contradictorio.
- **Considerar el sesgo potencial de la fuente:** qué relación o beneficio tiene con contar esa noticia o hecho y cómo puede influir en la presentación de la información.





## Actividad

Imagina que estás en tu red social favorita y aparece información acerca de un compañero de clases que atenta contra su integridad personal.

**¿Cuáles de las siguientes preguntas te ayudarían a determinar si la información es cierta o falsa?**

### Responde:

¿Se proporcionan fuentes creíbles para respaldar las afirmaciones?

---

¿La noticia está desactualizada o fuera de contexto?

---

¿Se menciona la fecha de publicación?

---

¿Tiene fotos?

---

¿Existe algún sesgo evidente en la presentación de la información?

---

¿Las imágenes son de buena calidad?

---

¿La noticia está respaldada por múltiples fuentes independientes?

---

¿Se pueden encontrar noticias similares en otras fuentes confiables?

---

¿Qué dicen los sitios de verificación de hechos sobre la noticia?

---

**¿Cómo podrías contribuir a la no propagación de dicha información?**

---

---



## Reconoce tus derechos: Derecho a la libertad de expresión y al acceso a una información adecuada

El derecho a la libertad de expresión y de acceso a una información adecuada es esencial para la democracia y el desarrollo personal. La Constitución Política de Colombia (1991), en el Artículo 20, dicta que “Se garantiza a toda persona la libertad de expresar y difundir su pensamiento y opiniones, la de informar y recibir información veraz e imparcial, y la de fundar medios de comunicación masiva. Estos son libres y tienen responsabilidad social” y establece que todos tienen derecho a expresar y difundir libremente sus pensamientos y opiniones, así como a recibir información veraz e imparcial. Es fundamental que niñas, niños y adolescentes vivan el derecho a la libertad de expresión y de acceso a una información adecuada, ya que estos derechos son esenciales para su desarrollo personal y social. La libertad de expresión permite que los jóvenes compartan sus ideas, opiniones y sentimientos, lo cual es vital para su autoconfianza y autoestima. Este derecho fomenta el pensamiento crítico y el diálogo constructivo, permitiendo que los jóvenes participen activamente en sus comunidades y en la toma de decisiones que afectan sus vidas.

El acceso a la información, por otro lado, les proporciona el conocimiento necesario para entender el mundo que los rodea y tomar decisiones informadas. Esto incluye el acceso a información educativa, cultural y social, así como a recursos que les ayuden a proteger su salud y bienestar. Al tener acceso a una amplia variedad de información, los jóvenes pueden desarrollar una visión más completa y diversa de la realidad, lo que es muy importante para su crecimiento intelectual y emocional.

tanto el derecho a la libertad de expresión como el acceso a la información en el entorno escolar

es vital para el desarrollo de estudiantes seguros, informados y críticos. Cuando las instituciones educativas apoyan y fomentan estos derechos, contribuyen a la formación de individuos capaces de pensar por sí mismos, de cuestionar constructivamente y de participar activamente en la construcción de una sociedad más justa y equitativa. Por lo tanto, es fundamental que las instituciones educativas se comprometan a crear ambientes donde la libre expresión y el acceso a la información sean respetados y promovidos, asegurando así un espacio propicio para el crecimiento y el empoderamiento de todos los estudiantes.

### ¿Cómo se vulnera este derecho en los entornos escolares?

**Libertad de expresión:** cuando se imponen restricciones severas sobre lo que los estudiantes pueden decir o cuando se restringen las diferentes expresiones e identidades de género u opiniones. Por ejemplo, políticas que censuran discusiones sobre temas considerados controvertidos o la falta de apoyo a los estudiantes que desean abordar cuestiones sociales y políticas. La represión puede llevar a que los jóvenes sientan que sus voces no son valoradas, lo que afecta negativamente su autoconfianza y limita su capacidad de participar en un diálogo constructivo.

**Acceso a una información adecuada:** la vulneración de este derecho ocurre cuando se limita el acceso a información relevante y necesaria para el aprendizaje y el desarrollo personal. Esto puede manifestarse en la forma de censura de ciertos contenidos educativos o la falta de recursos adecuados, como bibliotecas insuficientemente abastecidas o restricciones en el uso de

internet. La privación de acceso a información variada y significativa restringe la capacidad de los estudiantes para entender y navegar el mundo que les rodea. Así mismo puede impedir su crecimiento intelectual y emocional.

## ¿Cómo se protege este derecho en los entornos escolares?

**Libertad de expresión:** alentando a los estudiantes a compartir sus ideas, opiniones y sentimientos de manera abierta y respetuosa. Implementando espacios seguros y dinámicas pedagógicas que promuevan el diálogo y el intercambio de ideas, como debates, discusiones en clase y proyectos colaborativos.

Al fomentar un ambiente en el que todas las voces son escuchadas y valoradas, se refuerza la autoconfianza de los estudiantes y se contribuye al desarrollo de su autoestima. Esto ayuda a cultivar el pensamiento crítico, ya que los estudiantes aprenden a evaluar diferentes perspectivas y a formular sus propias opiniones de manera informada.

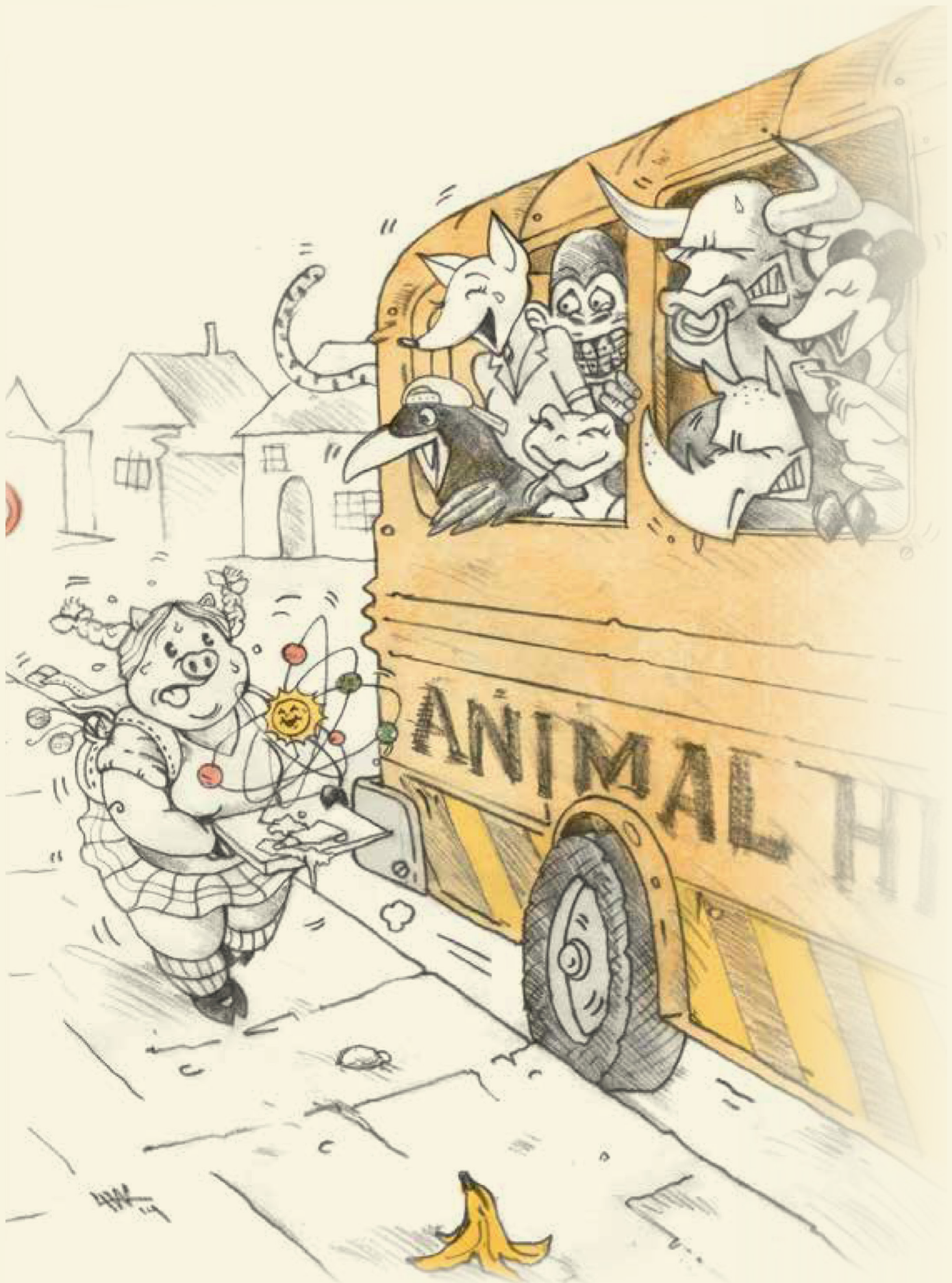
La participación activa en discusiones y la capacidad de expresar sus puntos de vista también preparan a las niñas, niños y adolescentes para ser ciudadanos comprometidos y responsables, capaces de influir en las decisiones que afectan sus vidas y las de sus comunidades.

**Acceso a una información adecuada:** asegurando que los estudiantes tengan acceso a una variedad de recursos educativos, culturales y sociales. Esto incluye el acceso a bibliotecas bien

surtidas, materiales didácticos diversos, y la integración de tecnologías que faciliten la búsqueda y el acceso a información relevante y actualizada.

Al tener acceso a una amplia gama de información, los estudiantes pueden explorar y comprender diversas culturas, ideologías y puntos de vista. Esta diversidad de conocimiento es esencial para el desarrollo de una visión completa y rica de la realidad, que es fundamental para su crecimiento intelectual y emocional. El acceso a información también abarca temas muy importantes como la salud y el bienestar, permitiendo a los jóvenes tomar decisiones que protejan y promuevan su desarrollo integral.





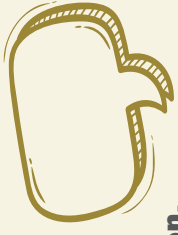
## CAPÍTULO 8: Recopilando...

Durante la exploración de los diversos temas presentados a lo largo de esta cartilla se han trabajado conceptos fundamentales que giran en torno al reconocimiento y respeto de los derechos en diferentes contextos, especialmente en el entorno escolar y digital. Desde entender qué constituye un entorno adecuado para el desarrollo integral de los individuos hasta cómo manejar la saturación de información en el mundo digital, cada tema ha proporcionado herramientas esenciales para promover un ambiente de inclusión, respeto y protección tanto en las interacciones cotidianas como en las digitales.

El entorno escolar no solo se limita a las aulas físicas, sino que incluye también el espacio virtual, donde la comunicación esencial juega un papel primordial. Es importante reconocer que un entorno ideal promueve reglas justas, interacciones respetuosas y acceso equitativo a educación y tecnología. La comunicación esencial, basada en la empatía y el respeto mutuo, no solo previene conflictos, sino que también fortalece la autoestima y la capacidad de los individuos para enfrentar situaciones adversas como el acoso escolar y ciberacoso. De igual forma, la singularidad de cada persona es un derecho fundamental que debe ser reconocido y respetado. Entender que todas las acciones y decisiones impactan no solo al individuo que ejerce, sino también a otros individuos, y al medio ambiente, nos llama a asumir una corresponsabilidad en la protección de los derechos, desde el ámbito familiar hasta el social y digital, garantizando así un entorno de paz y respeto mutuo.

En un mundo digital saturado de información, es muy importante desarrollar habilidades para filtrar y gestionar contenidos de manera responsable, así como establecer relaciones respetuosas con el otro y lo otro desde un uso de la libertad responsable, lo que implica expresar la identidad de manera auténtica mientras se respetan los derechos de los demás, para así vivir en armonía promoviendo un desarrollo personal y social justo.



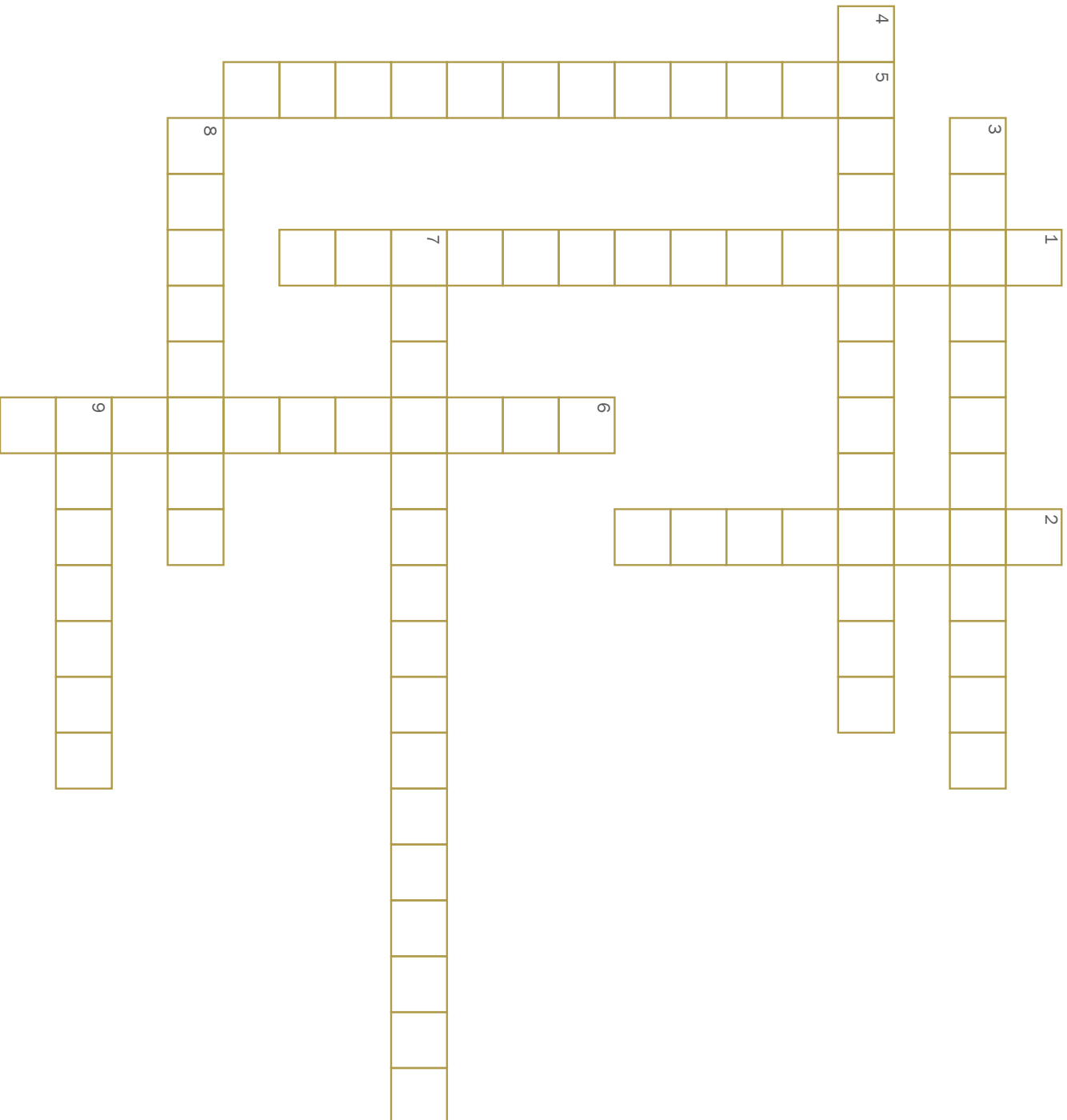


# Actividad

**Identificar en el siguiente cuadro cómo se pueden usar las potencias individuales para manejar cada situación, cuáles serían los derechos vulnerados y cuáles son los actores involucrados. Escribe tus respuestas en las líneas.**

SITUACIÓN DE CONFLICTO	Potencias aplicables	Ruta de atención	Actores involucrados
Ciberacoso	Empatía, mediación, _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
Acoso físico	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
Publicación de fotos sin permiso	_____ _____ _____	_____ _____ _____	Estudiantes, directivos _____ _____ _____
Grooming	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
Reclutamiento ilegal	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
Venta de drogas	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____

# Crucigrama



## Verticales

1. Término que hace referencia a la saturación de información a la que nos vemos expuestos, hasta el punto en que esta abundancia de datos dificulta nuestra capacidad de procesar y utilizar dicha información de manera efectiva.
2. Nombre que se le da al acercamiento de un adulto a un menor de edad en línea, con el objetivo de establecer una relación de confianza para luego manipularlo sexualmente.
5. Herramienta que nos permite la identificación temprana del acoso escolar.

## Horizontales

3. Eso que hace que cada persona sea especial y diferente.
4. Forma de violencia en la cual un estudiante o grupo maltrata e intimida a otros de manera repetida.
7. Término para referirnos a que todos estamos conectados y a que nos necesitamos unos a otros y también necesitamos cuidar del medio ambiente donde vivimos.
8. Habilidades naturales que cada persona tiene, en mayor o menor medida, dependiendo de cuánto se conoce a sí misma, cuál es su propósito en la vida y su entorno.
9. Nombre que se le da al intercambio de mensajes, fotos o videos de contenido sexual a través de dispositivos electrónicos.

## Inspiración: historias de éxito y motivación para la práctica continua

**Keaton Jones**, un niño de Estados Unidos, se volvió un símbolo de valentía cuando un video suyo hablando sobre el acoso escolar se hizo viral en 2017. A pesar del dolor y la humillación, Keaton decidió compartir su experiencia, lo que generó un apoyo masivo en línea y llevó a una conversación nacional sobre el acoso escolar. Su valentía inspiró a otros a hablar sobre sus propias experiencias y recordó la importancia de crear un entorno escolar seguro y respetuoso.

A pesar de la adversidad, Keaton demostró una fuerza interior excepcional al enfrentarse a sus acosadores y alzar la voz contra el acoso escolar. Su valentía ayudó a generar conciencia sobre el problema y recordó la importancia de apoyar y proteger a los vulnerables en nuestras comunidades escolares.

**Casey Heynes**, un estudiante australiano, se volvió viral en 2011 después de que un video lo mostrara defendiéndose de un acosador en la institución educativa. Aunque inicialmente fue intimidado, Casey finalmente se defendió y puso fin al acoso. Su valentía inspiró conversaciones sobre la importancia de detener el acoso escolar y alentó a otros a hablar cuando son víctimas de intimidación.



## Reconoce tus derechos: Derecho a no ser involucrados en conflictos armados

La Constitución Política de Colombia (1991), junto con diversas leyes nacionales e internacionales, establece que los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a no ser involucrados en conflictos armados y a recibir una protección especial en situaciones de violencia. Este derecho, reflejado en los artículos 44 y 45, se asegura al prohibir el reclutamiento y la utilización de menores de edad en actividades bélicas. El derecho de niñas, niños y adolescentes a no ser involucrados en conflictos armados es fundamental para su seguridad y desarrollo integral. Este derecho, que prohíbe

su reclutamiento, uso y utilización y participación en combates, y que garantiza una protección especial en situaciones de conflicto, se extiende al entorno escolar, donde debe ser rigurosamente protegido y promovido. Los estudiantes que son reclutados o que viven en constante miedo de serlo, a menudo experimentan interrupciones significativas en su educación, problemas de salud mental y dificultades para reintegrarse en la comunidad escolar. Esto crea barreras adicionales para su desarrollo personal y académico, perpetuando un ciclo de violencia, pobreza y exclusión.

La prevención del acoso escolar juega un papel crucial en la protección del derecho de los niños, niñas y adolescentes a no ser involucrados en situaciones de violencia, tal como lo establece la Constitución Política, la cual prohíbe explícitamente el reclutamiento y la participación de menores en conflictos armados, garantizando así su seguridad y desarrollo integral. En el entorno escolar, esta protección se extiende al asegurar un ambiente libre de violencia, donde se promueva la educación para la paz y se brinde apoyo a quienes puedan verse afectados por el acoso y la violencia. Las instituciones educativas desempeñan un papel crucial como protectores contra el reclutamiento y la explotación, al crear un ambiente seguro que facilite el crecimiento personal y académico de todos los estudiantes en condiciones de respeto y seguridad.

El hostigar a estudiantes para que participen en grupos armados desde dentro de las instituciones educativas constituye una forma de acoso escolar y puede realizarse tanto física como digitalmente:

De manera física, este tipo de acoso puede incluir la intimidación física directa o coerción por parte de integrantes de grupos armados que pueden ingresar o permanecer en las instituciones educativas. Esto se puede dar a través de amenazas, presión psicológica, extorsión, ofrecimiento de dádivas, dinero u objetos o incluso violencia física y psicológica hacia los estudiantes que se resisten a participar.

En el contexto digital, el ciberacoso puede tener lugar a través de plataformas en línea y redes sociales, se pueden utilizar mensajes intimidatorios, amenazas o manipulación emocional para convencer a los estudiantes de unirse a grupos armados. Además, se podría difundir propaganda o contenido persuasivo que promueva la violencia armada, ejerciendo presión sobre los niños, niñas y adolescentes vulnerables.

El derecho a no ser involucrado en conflictos armados es esencial para proteger la integridad y el futuro de los niños, niñas y adolescentes. En el contexto escolar, garantizar este derecho significa proporcionar un entorno seguro y libre de violencia, educar para la paz y ofrecer apoyo a aquellos que han sido afectados por la violencia. Las instituciones educativas tienen la responsabilidad de actuar como baluartes contra el reclutamiento y la explotación, asegurando que todos los estudiantes puedan crecer y aprender en un ambiente de seguridad y respeto.

## ¿Cómo se vulnera este derecho en los entornos escolares?

### **Exposición a la violencia y la coerción**

En algunas regiones afectadas por conflictos, los entornos escolares pueden estar en riesgo de ser vulnerados por la presencia o influencia de grupos armados. La exposición a la violencia, ya sea a través de ataques a las instalaciones escolares o la presencia de actores armados cerca de las instituciones educativas, puede generar un ambiente de miedo e inseguridad.

Otra forma de vulneración se produce cuando las instituciones educativas son utilizadas como plataformas para el reclutamiento o la difusión de propaganda por parte de grupos armados, aspecto que es evidentemente contrario a postulados de Derecho Internacional Humanitario. Esto puede suceder a través de la coerción directa o la manipulación psicológica, en las que los niños, niñas y adolescentes son influenciados para unirse a estos grupos bajo falsas promesas o amenazas. La falta de supervisión y la insuficiencia de políticas de prevención, así como la ausencia de presencia institucional, facilita que los grupos armados ejerzan su influencia, y recluten, usen y

utilicen a niños, niñas y adolescentes.

## ¿Cómo se protege este derecho en los entornos escolares?

**Ambientes seguros y protegidos:** crear un entorno escolar seguro y protegido es esencial para salvaguardar a los estudiantes de cualquier forma de violencia o coacción relacionada con conflictos armados. Es necesario implementar medidas de seguridad adecuadas, el monitoreo de las entradas y salidas de la institución educativa y la vigilancia de los alrededores para prevenir el acceso de grupos armados o la exposición a situaciones de conflicto.

**Implementación efectiva de políticas públicas de prevención:** es necesario que el Estado en su conjunto en el marco de la política pública de prevención de reclutamiento, uso, utilización y violencia sexual, integre a las instituciones educativas como un actor clave en las diferentes acciones que se desarrollen con el propósito de prevenir estos delitos.

**Educación para la paz y la no violencia:** programas educativos que promuevan la paz, la no violencia y la resolución pacífica de conflictos. Estos programas deben enseñar a los estudiantes sobre qué es el reclutamiento, uso y la utilización, cómo y ante quien activar las rutas de atención cuando se está en riesgo, y el impacto devastador de la guerra en los proyectos de vida y en sus derechos, reforzando la importancia de la convivencia pacífica y el respeto por los derechos humanos.

**Apoyo psicosocial y rehabilitación:** las instituciones educativas juegan un papel muy importante en brindar apoyo psicosocial y oportunidades de rehabilitación a aquellos estudiantes que han sido afectados por el conflicto armado o que están en riesgo de ser reclutados, usados y utilizados.

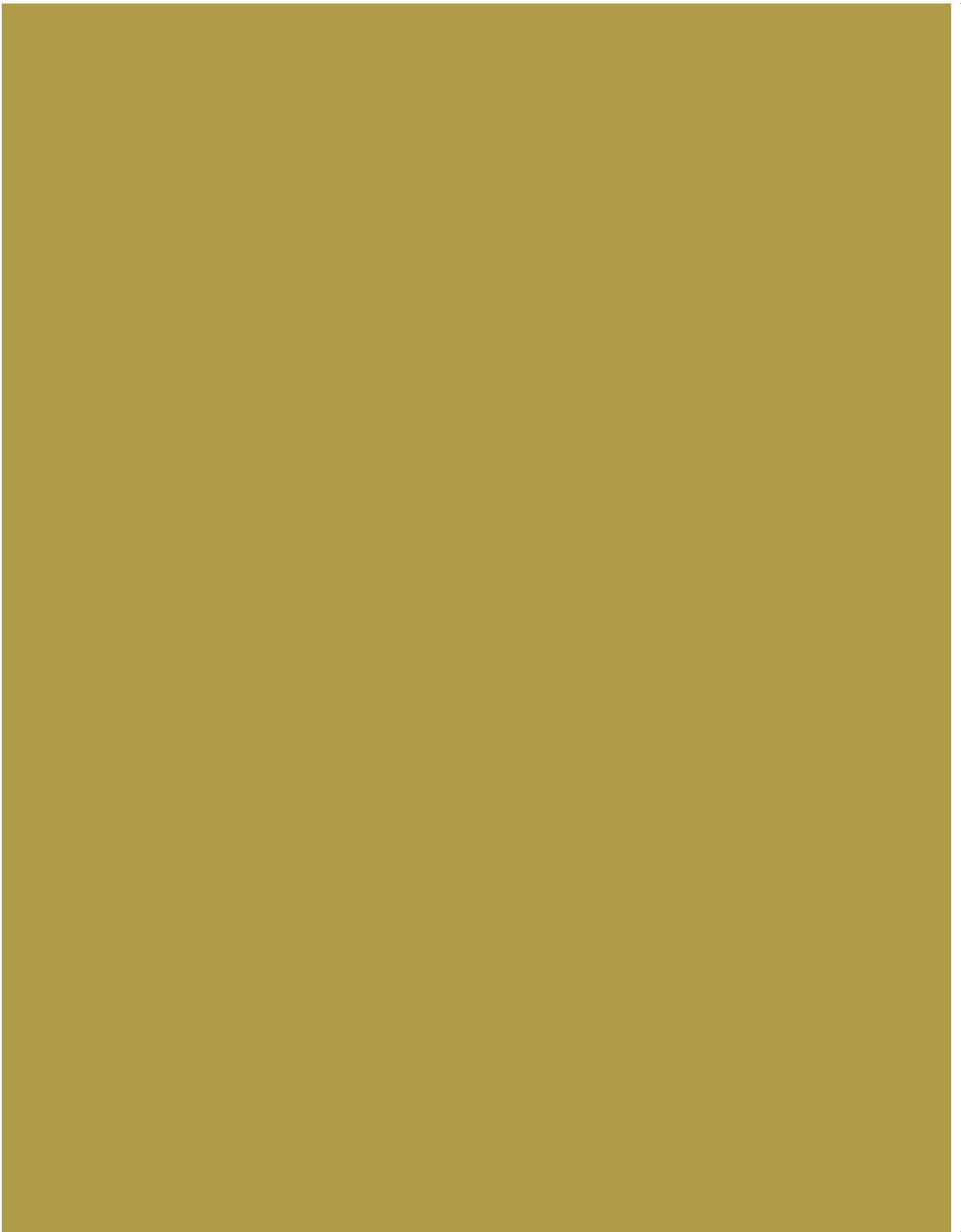


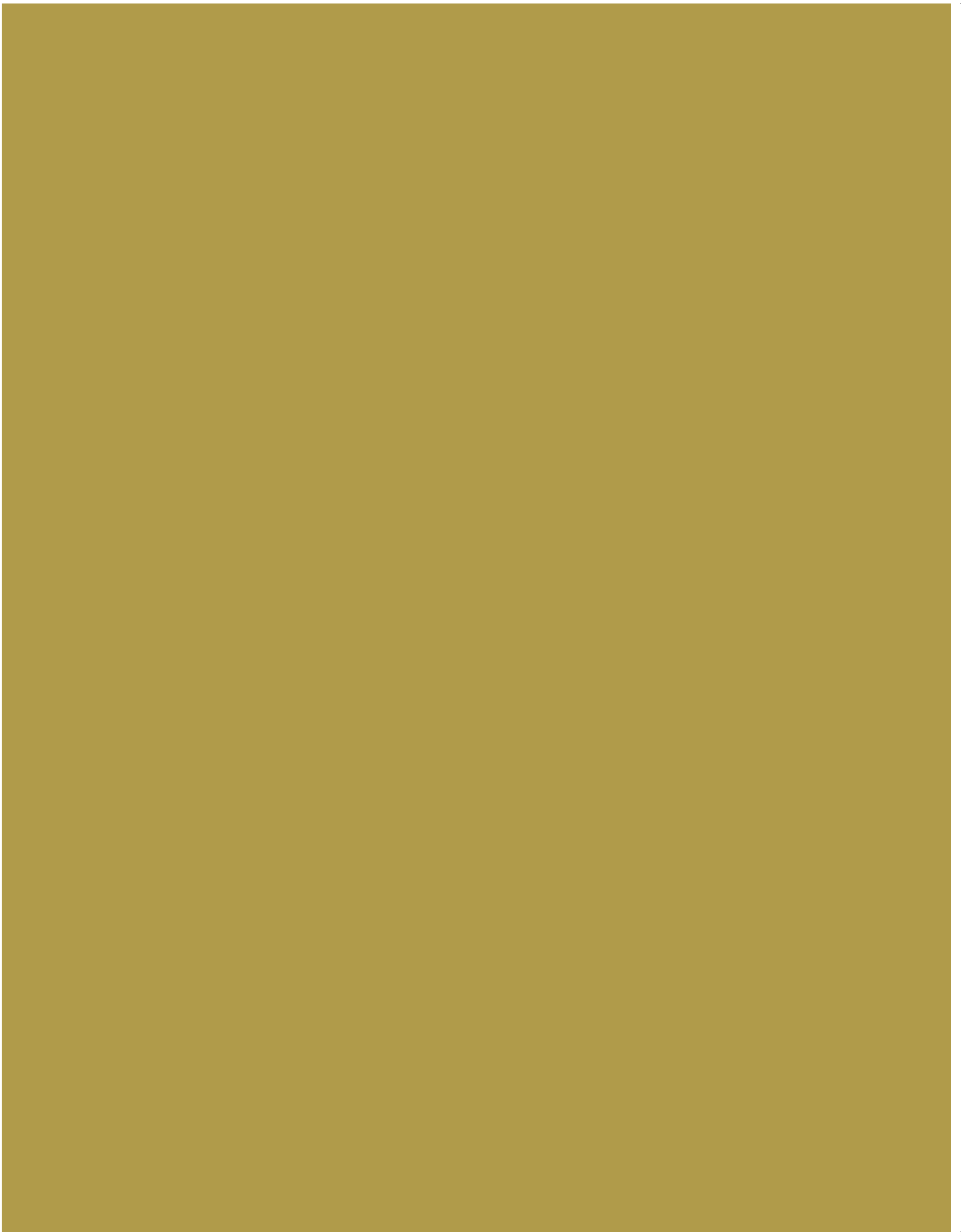












Me cuido,  
te cuido

**EQUIPO  
ANTI-BULLYING**



**Defensoría  
del Pueblo**  
COLOMBIA

#NosUnenTusDerechos



**COLEGIATURA**  
Institución Universitaria

**35 años**