## ESE HOSPITAL SAN JOSE DE AGUADAS CALDAS

**LINEA:** SALUD MENTAL

**ESTRATEGIA:** ESCUCHADEROS CUIDANDO VIDA

**Nombre del profesional:** Yury Marcela Gaviria Guzmán

**Profesión:** Psicóloga.

**Fecha de ejecución:** 11 de junio del 2026.

**Lugar de la capacitación:** Institución Educativa el Edén

**Hora de inicio:** 8:00 Am

**Hora de finalización:** 9:00 Am

| **1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** |
|---|
| DECIMO ESPACIO DE ESCUCHA: “REDES SOCIALES Y EL CIBERBULLYING |
| **2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:** |
| Fortalecer los conocimientos y las habilidades de los participantes para el uso seguro, responsable y consciente de las redes sociales, promoviendo la prevención del ciberbullying mediante el reconocimiento de sus manifestaciones, factores de riesgo, consecuencias sobre la salud mental y estrategias de protección, con el fin de fomentar una ciudadanía digital basada en el respeto, la empatía, la convivencia pacífica y el cuidado de la vida. |
| **3. CURSO DE VIDA** |
| ADOLESCENCIA |
| **4. METODOLOGIA** |
| 1. Se realizó la presentación de la profesional de psicología encargada de la actividad, Yury Marcela Gaviria Guzmán, quien dio la bienvenida a las personas participantes de la estrategia Escuchaderos Cuidando Vida, agradeciendo su asistencia, disposición y compromiso con este espacio de aprendizaje y reflexión. Posteriormente, se efectuó un breve encuadre del encuentro, explicando la importancia de generar espacios seguros donde todas las opiniones fueran escuchadas con respeto, confidencialidad y empatía. De igual manera, se establecieron acuerdos de convivencia, entre ellos escuchar sin juzgar, respetar la |

palabra de los demás, participar voluntariamente y mantener una comunicación asertiva durante toda la sesión.

Seguidamente se socializó la temática central del encuentro denominada "Redes Sociales y el Ciberbullying", explicando que el propósito del espacio era fortalecer conocimientos sobre el uso responsable de las redes sociales, identificar las diferentes manifestaciones del ciberacoso, reconocer sus consecuencias sobre la salud mental y promover herramientas de prevención, autocuidado y apoyo entre pares. se presentaron los objetivos generales del encuentro y la metodología participativa que se desarrollaría mediante dinámicas vivenciales, reflexión grupal, análisis de casos y construcción colectiva de estrategias de protección digital.

2. **Actividad Rompehielos "Conectando Ideas, Cuidando la Vida"**

La profesional entrega a cada participante una tarjeta con una palabra relacionada con el mundo digital, tales como:

- Respeto
- Redes Sociales
- Internet
- Amistad
- Ciberbullying
- Privacidad
- Empatía
- Comentarios
- Seguridad
- Identidad Digital

- Compartir
- Denuncia

Cada participante debe presentarse indicando su nombre y explicar qué significa para él o ella la palabra asignada y cómo cree que se relaciona con la salud mental. Posteriormente, todas las tarjetas son ubicadas en una cartelera formando una red de conexiones entre conceptos.

**La reflexión mediante preguntas como:**

¿Qué emociones producen las redes sociales?

¿Todas las publicaciones generan bienestar?

¿Qué riesgos existen cuando usamos internet sin responsabilidad?

¿Cómo podemos protegernos y proteger a otras personas?

Se concluye que las redes sociales pueden convertirse tanto en espacios de crecimiento como de riesgo dependiendo del uso que cada persona haga de ellas.

3. **Socialización de la temática REDES SOCIALES Y EL CIBERBULLYING**

**Se inicia preguntando:**

**¿Qué redes sociales utilizan con mayor frecuencia?**

**¿Alguna vez han recibido comentarios ofensivos por internet?**

**¿Conocen casos de personas que hayan sido víctimas de ciberbullying?**

**¿Qué harían si observaran una situación de acoso en redes sociales?**

Las respuestas permiten introducir el concepto de ciudadanía digital responsable y la importancia del respeto en los entornos virtuales

## MARCO TEÓRICO

### Las redes sociales

Las redes sociales son plataformas digitales que permiten la comunicación, el intercambio de información, la creación de contenidos y la interacción entre personas de cualquier lugar del mundo.

Actualmente constituyen una herramienta fundamental para la educación, el entretenimiento, la comunicación familiar y el desarrollo social. Sin embargo, también representan un escenario donde pueden presentarse riesgos relacionados con la violencia digital, la desinformación, el aislamiento social, la dependencia tecnológica y el ciberbullying.

Su uso adecuado requiere competencias digitales, pensamiento crítico y habilidades socioemocionales que permitan tomar decisiones responsables frente al contenido que se publica o comparte.

### ¿Qué es el ciberbullying?

El ciberbullying es una forma de violencia ejercida mediante medios tecnológicos como redes sociales, aplicaciones de mensajería, videojuegos en línea, correos electrónicos o cualquier plataforma digital.

Se caracteriza porque una persona o grupo realiza acciones repetidas con el propósito de intimidar, humillar, amenazar, ridiculizar o excluir a otra persona utilizando herramientas digitales. A diferencia del acoso tradicional, el ciberbullying puede ocurrir las 24 horas del día, difundirse rápidamente y alcanzar un número muy amplio de personas.

### Manifestaciones del ciberbullying

- Insultos mediante redes sociales.
- Difusión de rumores falsos.

- Publicación de fotografías sin autorización.
- Suplantación de identidad.
- Exclusión deliberada de grupos virtuales.
- Creación de perfiles falsos.
- Amenazas.
- Chantajes mediante imágenes o videos.
- Ridiculización pública.
- Difusión de información privada.

**Consecuencias del ciberbullying**

**Las víctimas pueden experimentar:**

- Ansiedad.
- Depresión.
- Baja autoestima.
- Aislamiento social.
- Trastornos del sueño.
- Bajo rendimiento escolar.
- Temor al uso de redes sociales.
- Estrés permanente.
- Pensamientos autodestructivos en situaciones graves.

Asimismo, quienes ejercen el acoso pueden desarrollar dificultades para establecer relaciones saludables, problemas disciplinarios y consecuencias legales.

**Factores de riesgo**

- Uso excesivo de redes sociales.
- Escasa supervisión familiar.
- Falta de educación digital.
- Normalización de la violencia.
- Presión de grupo.
- Anonimato en internet.
- Baja autoestima.
- Escasas habilidades sociales.

**Factores protectores**

- Comunicación abierta con la familia.
- Educación emocional.
- Empatía.
- Uso responsable de internet.
- Configuración adecuada de privacidad.
- Denuncia de contenidos ofensivos.
- Redes de apoyo.

- Acompañamiento institucional.

**Cómo prevenir el ciberbullying**

**Se orienta a los participantes sobre acciones preventivas:**

- Pensar antes de publicar.
- No compartir información personal.
- Configurar la privacidad de las cuentas.
- Utilizar contraseñas seguras.
- Bloquear usuarios ofensivos.
- Reportar contenidos violentos.
- No responder agresiones.
- Buscar ayuda en adultos o instituciones de confianza.
- Promover mensajes de respeto.
- Salud mental y ciudadanía digital
- La salud mental también se protege en los espacios virtuales.

**Una ciudadanía digital responsable implica:**

- Respetar la dignidad humana.
- Promover relaciones saludables.
- Verificar la información antes de compartirla.
- Utilizar lenguaje respetuoso.
- Defender a las personas que sean víctimas de violencia digital.

- Practicar la empatía.

**Actividad central**

**"Detrás de la pantalla también hay emociones"**

Se conforman pequeños grupos.

Cada grupo recibe una situación relacionada con el ciberbullying.

**Ejemplos:**

- Difusión de fotografías sin permiso.
- Burlas mediante comentarios.
- Exclusión de un grupo de WhatsApp.
- Creación de un perfil falso.
- Amenazas por mensajes privados.

**Cada grupo responde:**

**¿Qué ocurrió?**

**¿Qué emociones experimenta la víctima?**

**¿Cómo actuarían?**

**¿Quién puede ayudar?**

**¿Qué estrategias previenen esta situación?**

Posteriormente se realiza la socialización y complementa las respuestas fortaleciendo el enfoque de derechos, convivencia y salud mental.

**Cierre**

Cada participante escribe en una tarjeta un compromiso personal para promover ambientes digitales seguros.

Las tarjetas son ubicadas en un mural denominado:

"Yo construyo redes sociales con respeto".

**RESULTADOS OBTENIDOS**

Durante el desarrollo del décimo Espacio de Escucha se evidenció una participación activa y reflexiva por parte de los asistentes, quienes manifestaron interés por comprender el impacto que tienen las redes sociales sobre la salud mental y las relaciones interpersonales. La actividad permitió identificar que la mayoría de los participantes utilizan diariamente diferentes plataformas digitales, pero desconocían algunas formas de violencia que pueden presentarse en estos entornos.

A través del análisis de casos y de las experiencias compartidas, los participantes lograron reconocer las principales manifestaciones del ciberbullying, comprendiendo que este tipo de violencia puede afectar significativamente el bienestar emocional, la autoestima y la convivencia. Asimismo, fortalecieron habilidades para identificar señales de alerta, promover el respeto en la comunicación digital y actuar de manera responsable frente a situaciones de acoso en línea.

Se observó una mayor sensibilización respecto a la importancia de proteger la privacidad, denunciar contenidos ofensivos y brindar apoyo a las personas que puedan estar siendo víctimas de violencia digital. Al finalizar el encuentro, los asistentes expresaron compromisos orientados al uso responsable de las redes sociales, la promoción de la empatía y la construcción de espacios virtuales más seguros, inclusivos y respetuosos.

**Impacto del Espacio de Escucha**

El espacio permitió fortalecer factores protectores asociados con la salud mental, favoreciendo la reflexión crítica sobre el uso cotidiano de las redes sociales y sus implicaciones en la convivencia. Los participantes desarrollaron una mayor conciencia

frente a las consecuencias del ciberbullying y reconocieron la importancia de adoptar comportamientos digitales responsables basados en el respeto, la empatía y la corresponsabilidad.

Adicionalmente, el encuentro promovió el fortalecimiento de habilidades para la vida, como la comunicación asertiva, el pensamiento crítico, la toma de decisiones responsables y la resolución pacífica de conflictos en entornos digitales. Se evidenció un incremento en la disposición de los participantes para buscar ayuda, denunciar situaciones de violencia en línea y convertirse en agentes activos en la prevención del ciberacoso dentro de sus familias, instituciones educativas y comunidades.

**Referencias Bibliográficas**


- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2023). Ciberacoso: qué es y cómo prevenirlo. https://www.unicef.org
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. https://www.who.int
- Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2023). Política Nacional de Salud Mental. https://www.minsalud.gov.co
- Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (MinTIC). (2023). En TIC Confío+. https://www.enticconfio.gov.co
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2023). Ending School Violence and Bullying. https://www.unesco.org
- Ley 1620 de 2013. República de Colombia. Sistema Nacional de Convivencia Escolar.
- Ley 1098 de 2006. Código de la Infancia y la Adolescencia. República de Colombia.



**_____**

**YURY MARCELA GAVIRIA GUZMAN**
**PSICOLOGA- CC:1006028381**
**T.P: 306348**