

DOS IDEAS

POR QUÉ ES FÁCIL HABLAR MAL
EL IMPACTO DEL CYBERBULLYING

DANIEL HALPERN

INTRO

A black and white close-up portrait of Sir Edmund Hillary. He is smiling slightly, looking upwards and to the right. His hair is dark and slightly messy. The background is dark and out of focus.

Sir Edmund Hillary

Neozelandés. En el año 1951 intentó conquistar los casi 9 mil metros del Everest y fracasó...no pudo con la montaña más alta del mundo.



sherpa nepalí
Tenzing Norgay

En la novena expedición lograron hacer cumbre. Hay solo una foto del Tenzing con un piolet, quien le ofreció inmortalizar a Hillary con una imagen...pero no aceptó...

Denuncia de abuso contra ex candidato gremialista a la FEUC fue falsa: Alumno que había sido militante confesó

El testimonio se publicó inicialmente a través de una cuenta de Facebook y denunciaba una supuesta violación contra una estudiante. Hace tres semanas, el responsable —a quien se le había solicitado la renuncia del Movimiento Gremial— declaró ante la PDI y la universidad. "Fue horrible lo que hice", dijo.

19 de Mayo de 2019 | 10:01 | Redactado por Consuelo Ferrer, Emol



116

EL COMENTARISTA OPINA

¿De dónde vienen los agujeros negros supermasivos?

6 0 2

Dominik Schleicher

RECOMENDADOS EMOL



Mirada Política: Análisis junto a Hugo Herrera y Benjamín Blanco

PATAGUAL HOME

PIENSA, IMAGINA Y CREA SIN LÍMITES

Súmate a la nueva forma de construir

¡CONÓCENOS Y COTIZA CON NOSOTROS!

www.patagualhome.cl

¡¡¡VUELVE EL MEJOR EQUIPO DE CHILE!!!

Barrabases



SANTIAGO.- A casi siete meses exactos del día en que se publicó en Facebook —a través de una página llamada Anónimo UC— una denuncia de abuso sexual en contra de **José Ignacio Palma**, entonces candidato a la presidencia de la FEUC por el **Movimiento Gremial**, el alumno de Ciencia Política volvió a recordar esos días: "No me atrevía a ir a clases, estaba destruido emocionalmente, tuve que acudir a una psicóloga", contó este domingo a El Mercurio. Palma aseguró desde el principio que era inocente y hace tres semanas el tiempo le dio la razón: recibió un mensaje de un alumno de Derecho —**Johnny Olate**, a quien le pidió la renuncia al movimiento cuando tomó la presidencia— admitiendo que él lo había inventado. "Fue horrible lo que hice, es una conducta reprochable, porque **intenté pagar con la misma moneda**, me excedí", dijo el responsable ante la Secretaría General de la UC. También declaró ante la PDI.

Lee más en la edición de este domingo de [El Mercurio](#).

¿Encontraste algún error? Avisanos



https://rvv.emol.com/www/noticias/ck.php?oaparams=2_bannerid=48543_zoneid...

Mirada Política: Análisis junto a Hugo Herrera y Benjamin Blanco



Ex presidente de Academia Chilena de Medicina y situación del sector



Ciclo Ucrania-Rusia del CEP: Impacto en sistema multilateral y efectos económicos del conflicto



Revisa uno a uno los 499 artículos aprobados para el borrador de la Nueva Constitución



Barrabases
Historias Inéditas y Clásicas
25 LIBROS CON NUEVAS HISTORIAS

En kioscos por \$3.490 c/u
Precio regular \$ 4.990 c/u

Más información en:
www.coleccioneselmercurio.cl



 **Boost your IG Performance**
One of the quick and efficient ways to optimize your Instagram Business Account. Iconosquare [Learn More](#)

"Como pecas, pagas, y hoy me toca aceptar mi error", declaró el estudiante de derecho, Johnny Olate, quien inventó una falsa denuncia de abuso sexual -bajo anonimato-, contra el ex candidato presidencial a la Federación de Estudiantes UC, José Ignacio Palma. En la declaración pública, Olate confesó que la denuncia había sido redactada como "una especie de venganza política", lo que lo llevó a cometer "un acto ilícito, enfermo e irracional". Tras revelarse que la acusación era falsa, la ex candidata a la presidencia de la FEUC Zoe Zabala, quien increpó duramente a Palma, pidió disculpas públicas por "haberme referido directamente hacia él como un abusador en el debate de San Joaquín". Zabala añadió que "las funas no pueden ser una herramienta política" y en ese sentido, espera que "la reparación pueda ser justa".

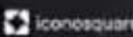
Escuchar: FEUC por falsa denuncia de abuso sexual 0:00 audífono

-  Compartir
-  Twittear
- 

El fantasma de la denuncia de abuso sexual contra el ex candidato presidencial a la FEUC, José Ignacio Palma, continúa penando al responsable del falso relato, Johnny Olate, como también a quienes apoyaron en su momento la noción.

Check your IG account optimization. [Free audit](#) 

[Boost your IG Performance](#)
Iconosquare [Learn More >](#)

 **Check your IG account optimization.** [Free audit](#) 

[Boost your IG Performance](#)
Iconosquare [Learn More >](#)

 **Boost your IG Performance**
One of the quick and efficient ways to optimize your Instagram Business Account. Iconosquare

[Learn More](#)

Fue en este contexto que -bajo el anonimato- el estudiante de Derecho de la PUC, Johnny Olate, inventó que el ex candidato habría abusado sexualmente de una joven durante una fiesta gremial.



En ese entonces, el dirigente Palma se defendió y negó las acusaciones a través de una declaración en redes sociales, e incluso acudió a la Fiscalía Metropolitana

iconosquare

Check your IG account optimization.

Free audit

77%

Boost your IG Performance

Iconosquare [Learn More >](#)

Boost your IG Performance

One of the quick and efficient ways to optimize your Instagram Business Account.

Iconosquare [Learn More](#)

m. Noticias



Boost your IG Performance

One of the quick and efficient ways to optimize your Instagram Business Account. Iconosquare

Learn More

La confesión de Olate

A un semestre de lo ocurrido, Johnny Olate escribió en su cuenta de Facebook:

"Como pecas, pagas, y hoy me toca aceptar mi error. El año pasado, en el marco de las elecciones FEUC cree una publicación falsa", confesó.

El autor del relato explicó que **la denuncia había sido redactada como una especie de "venganza política"**, luego de que Palma, en calidad de presidente del Movimiento Gremial, le pidiera su renuncia tras verse involucrado en una polémica que levantó sospechas sobre su comportamiento.

"Con un par de cervezas de más, un pésimo humor y los tristes recuerdos pasados, llegué a cometer un acto ilícito, enfermo, irracional, compulsivo, que no me representa ni dimensioné en ese momento", prosiguió.



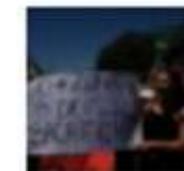
de inmigración que el Ministerio Público desconoce o no quiere dar



Los fierros calientes de La Moneda



Académica chilena es nominada a prestigioso premio medioambiental Earthshot 2022



Poner fin a las zonas de sacrificio

iconosquare

Check your IG account optimization.

01

EL PODER DE HABLAR MAL

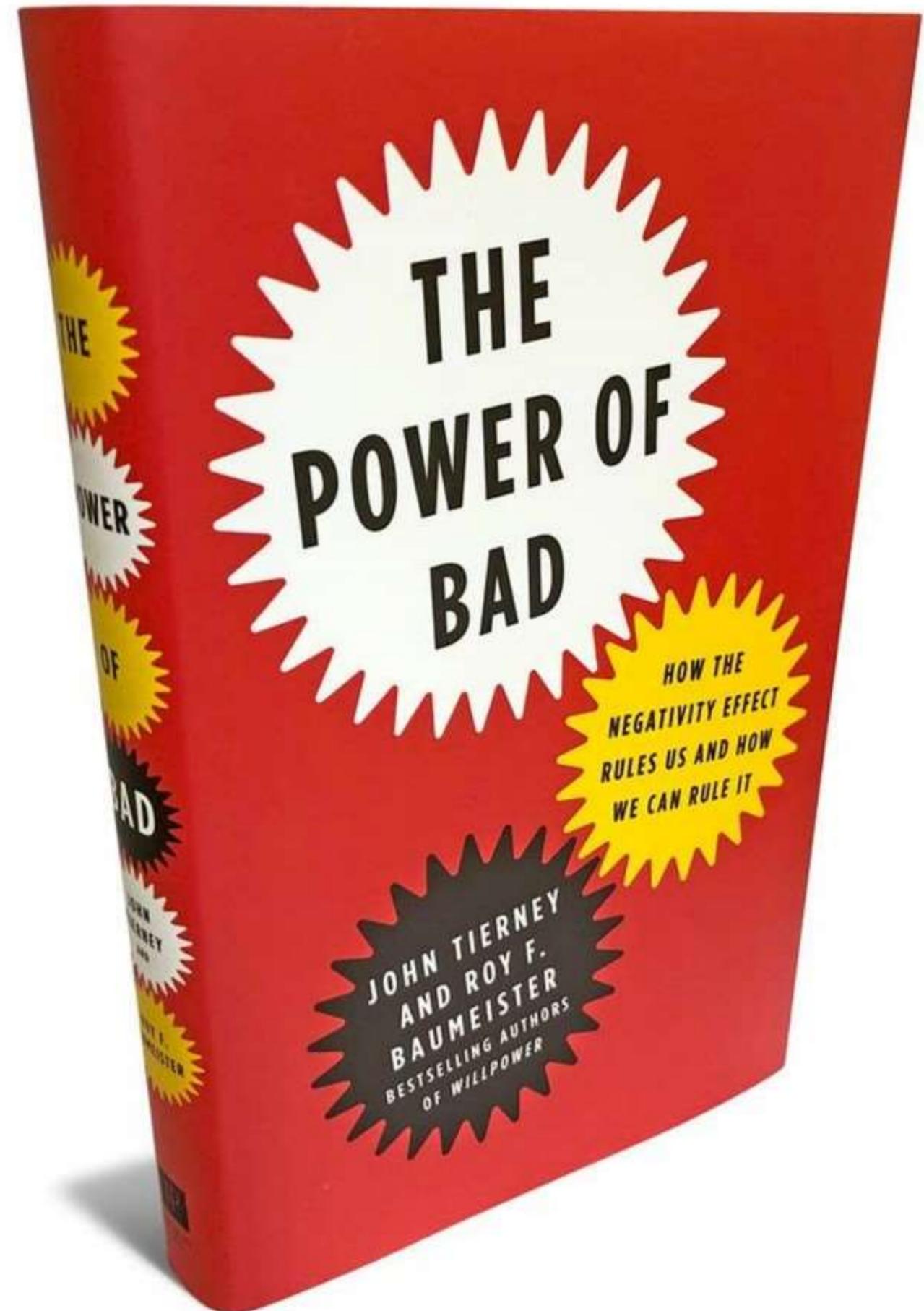


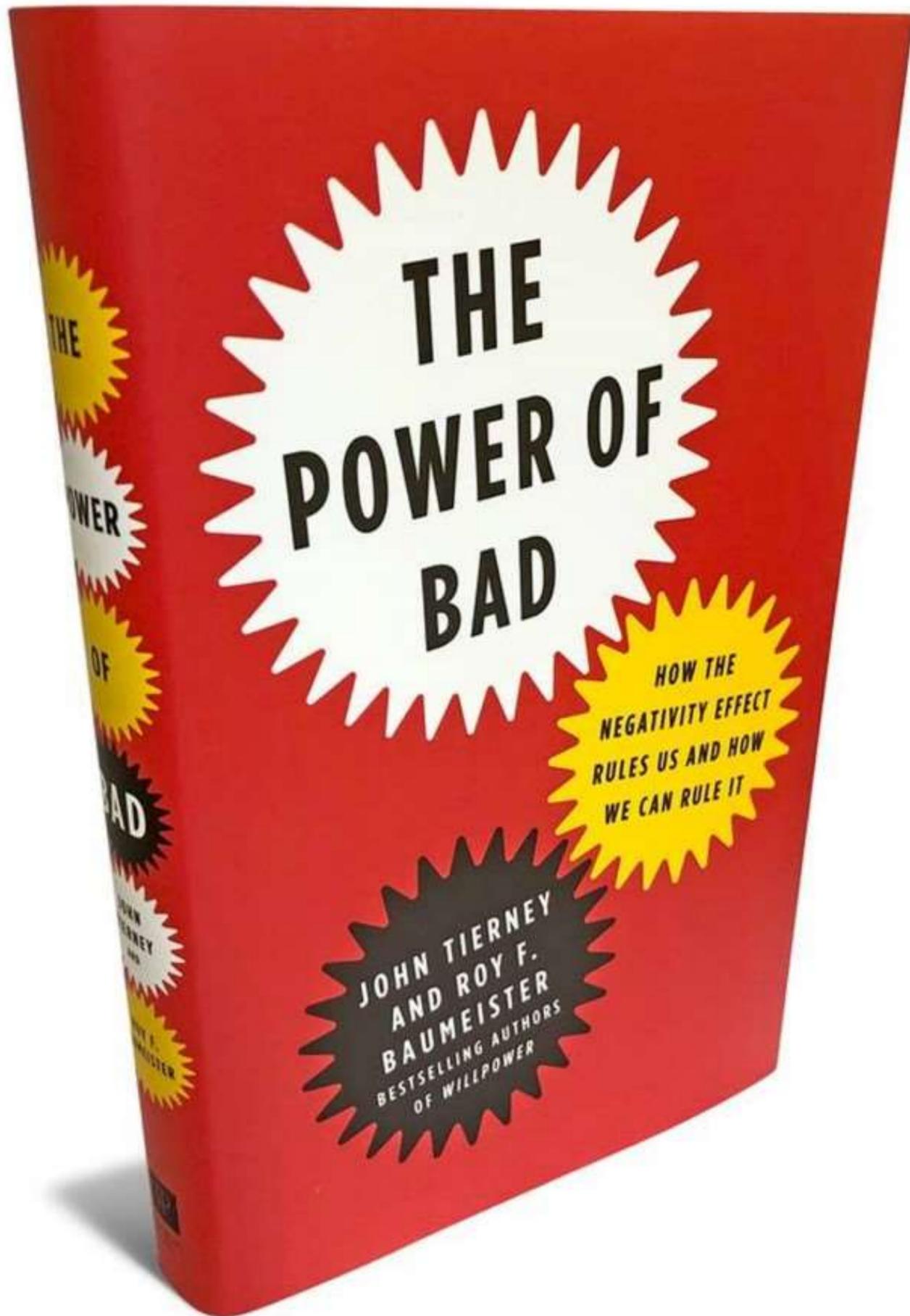


"si ya te ha dejado de hacer gracia lo que acabo de contar ¿por qué no dejas de atormentarte una y otra vez por lo mismo?".



Lo malo tiene mucho más impacto en nosotros que lo bueno. Prestamos más atención a las malas noticias que a las buenas. La crítica nos afecta más que los elogios. Una mala reputación es más fácil de adquirir y más difícil de perder que una buena.





Los humanos están diseñados, "cableados", para tomar nota y reaccionar rápidamente ante las amenazas. Hay una explicación genética: el cerebro humano lleva evolucionando desde hace milenios, cuando el peligro estaba por todas partes y la muerte era normal.

¿A QUÉ LE PONDRÍAN MAYOR ATENCIÓN?







PUNTO DE INSPECCIÓN PREFERENCIAL

- Equipaje
- Mochilas
- Baterías
- Dispositivos electrónicos
- Líquidos
- Cables
- Aerolíneas

Remove your trays HERE Retire sus bandejas AQUÍ

Deje sus bandejas vacías al final de la máquina

**Una vez después de un curso a 45 personas, tuve 43 evaluaciones buenas y que les encantó el curso, pero hubo 2 personas que me destruyeron....¿con qué impresión creen que me quedé?
Racionalmente no hace sentido...es más de un 95%...**

A black and white photograph of Babe Ruth in a pinstriped uniform, captured in the middle of a powerful swing with a wooden baseball bat. He is wearing a dark cap and dark socks. The background shows a blurred crowd of spectators in a stadium.

Babe Ruth

La mejor campaña que realizó en su vida fue de .69

Marcelo Rios

Inactivo



CHI

DOB (1975-10-06)

Professional Desde **1994**

Peso **160** Lbs (73Kg)

Altura **5'9"** (175cm)



RESULTADOS MÁS RECIENTE

NOTICIAS VÍDEOS

-  Djokovic "Motivado" Para Competir Por Títulos Y "Desafiar A Los Jóvenes"
-  Davidovich Cita A Djokovic En Montecarlo
-  Tsitsipas Regresa 'A Casa' Con Ilusión En Montecarlo
-  Munar, Zapata Y Báez Superan La Previa En Montecarlo

Buscar Jugado...

Infosys ATP STATS

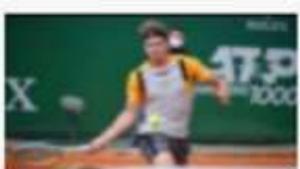
Carrera Todas Las Su...

Récord De Servicio	
Servicios Directos	2,515
Doble Faltas	1,517
1er Servicio	58%
Puntos Ganados con 1er Servicio	71%
Puntos Ganados con 2do Servicio	53%
Puntos de Quiebre Enfrentado	3,309
Puntos de Quiebre Salvados	61%
Juegos de Servicio Disputados	6,295
Juegos de Servicio Ganados	79%

Récord De Devolución	
Puntos Ganados Devolución 1er Servicio	31%
Puntos Ganados Devolución 2do Servicio	53%
Oportunidades de Quiebre	4,299
Puntos de Quiebre convertidos	42%
Juegos de Devolución Disputados	6,316
Juegos de Devolución Ganados	29%
Puntos Ganados con Devolución	41%
Total de Puntos Ganados	52%



Houston Tendrá Campeón Local: Opelka Chocará Con Isner En La Final



Davidovich Vuelve A Montecarlo Y Quiere Ser El Rival De Djokovic



10 Cosas Para Ver En Montecarlo



Goffin Jugará Su Final No. 15 En Marrakech

#25 Claudio Bravo



Date of birth/Age: Apr 13, 1983 (38) Height: 1,84 m Current international: Chile
Place of birth: Viluco Position: Goalkeeper Caps/Goals: 142 / 0
Citizenship: Chile

Real Betis
LaLiga
League level: First Tier
Im Team seit: Aug 30, 2020
Vertrag bis: Jun 30, 2023

€900Th.
Last update: Dec 30, 2021

PREMIER LEAGUE MARKET VALUE UPDATE CHECK THE UPDATE

TOTAL PENALTIES SAVED - 12

This page provides an overview of all penalties a goalkeeper has faced over the course of their career and how many they were able to save. Y...

Filter by season: Entire career

Das Strategiespiel kostenlos testen
Baue jetzt dein Imperium kostenlos im Browser. Keine Installation notwendig.

Alle denken an sich.
Die genossenschaftliche Idee: Wenn jeder an jeden denkt,

Das einzig wahre Empire Spiel
Handel, forsche und kämpfe, baue dir ein prächtiges Reich zu bauen.

Alle denken an sich.
Die genossenschaftliche Idee: Wenn jeder an jeden denkt, profitieren alle!

Birkenstock bis -70%* im Sale
Entdecke die stylischen Sandalen von Birkenstock. Jetzt bei limango.de.

TOTAL NON-MAILED PENALTIES - 44

This page provides an overview of all penalties a goalkeeper has faced over the course of their career and how many they were able to save. Y...

Filter by season:

Filter by competition:

Compact Detailed

Season	Competition	Club	Date	Final result	Penalty taker
20/21	World Cup qualification South America		Mar 25, 2022	4:0	Philippe Coutinho
20/21	World Cup qualification South America		Mar 25, 2022	4:0	Neymar
21/22	LaLiga		Feb 27, 2022	2:1	Ivan Rakitic
21/22	Europa League		Sep 16, 2021	4:3	Josip Juranovic
20/21	World Cup qualification South America		Sep 10, 2021	3:1	Miguel Borja
20/21	Copa América 2021		Jun 25, 2021	0:2	Miguel Almirón
20/21	World Cup qualification South America		Jun 9, 2021	1:1	Marcelo Moreno
20/21	World Cup qualification South America		Jun 4, 2021	1:1	Lionel Messi
20/21	LaLiga		May 22, 2021	2:3	Iago Aspas
20/21	LaLiga		Apr 18, 2021	2:2	Carlos Soler
20/21	LaLiga		Nov 7, 2020	5:2	Lionel Messi

Baue jetzt dein Imperium kostenlos im Browser. Keine Installation notwendig.

Alle denken an sich.
Die genossenschaftliche Idee: Wenn jeder an jeden denkt, profitieren alle!

Die meisten zahlen zu viel:
Hier gibt es 2 Premium Gleitsichtbrillen für nur 129€.

Das einzig wahre Empl Spiel
Handel, forsche und kämpfe, dir ein prächtiges Reich zu bauen.

Alle denken an sich.
Die genossenschaftliche Idee: Wenn jeder an jeden denkt, profitieren alle!

Birkenstock bis -70%* in Sale
Entdecke die stylischen Sandalen von Birkenstock. Je bei limango.de.

A photograph of Carlos Humberto Caszely, a Chilean soccer player, in action during a match. He is wearing a red jersey and blue shorts, and is captured in a dynamic pose as if about to kick the ball. The background shows a blurred crowd of spectators and a white advertising banner with the word 'ellesse' visible. A semi-transparent text box is overlaid on the left side of the image, and a smaller semi-transparent box with his name is positioned above him.

Carlos Humberto Caszely

Con la selección de Chile participó en los Mundiales de 1974 y 1982, disputó 49 partidos y anotó 29 goles, y aunque es el sexto máximo goleador en la historia de la selección chilena, **supera a todos en efectividad**, alcanzando un promedio de gol de 0.59 por partido, lo que lo convierte en el **goleador más efectivo** en la historia de la selección nacional.

SIN EMBARGO, CÓMO SE LO

RECUERDA



MOMENTOS.TVN



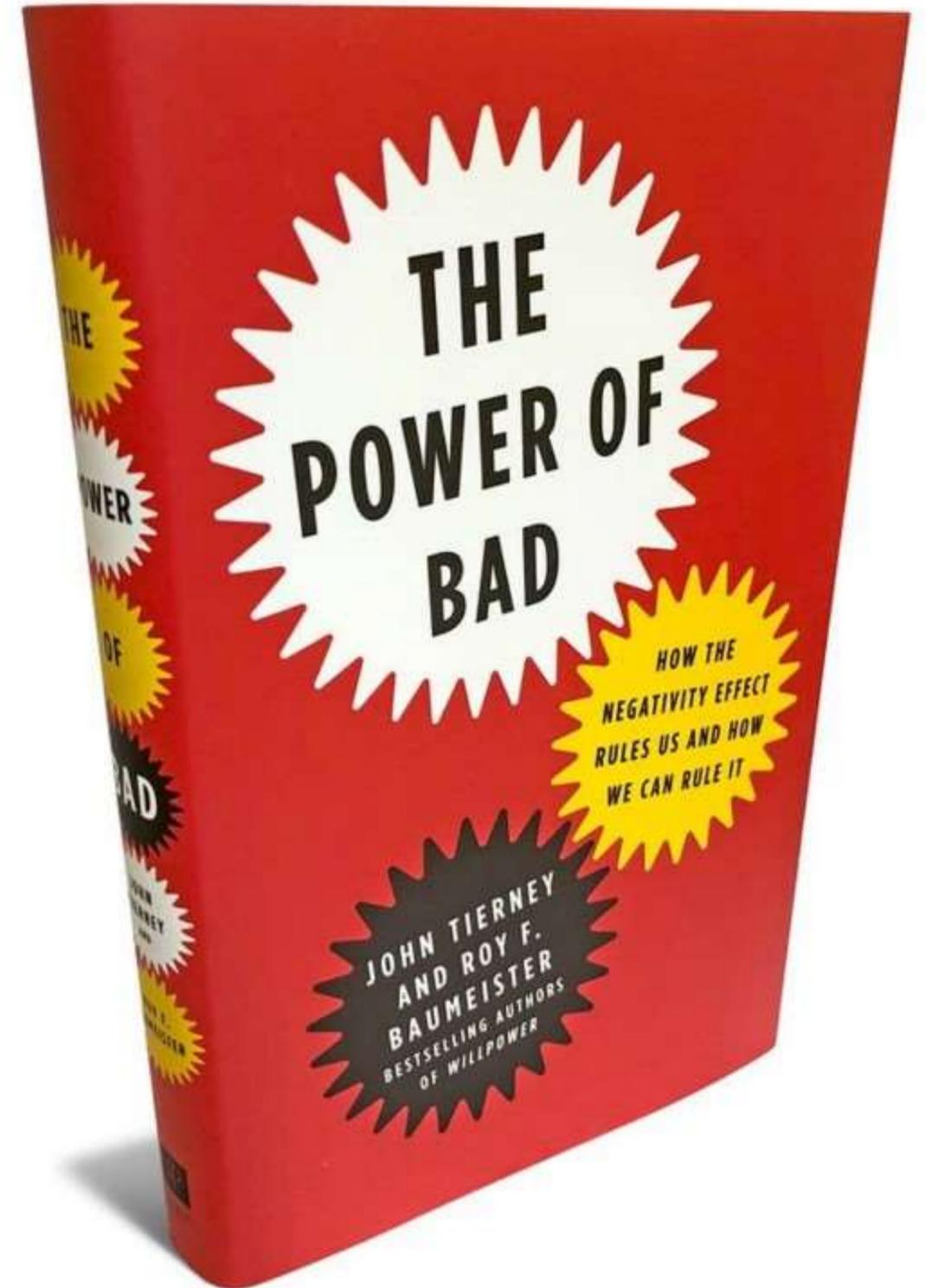
MOMENTOS.TVN

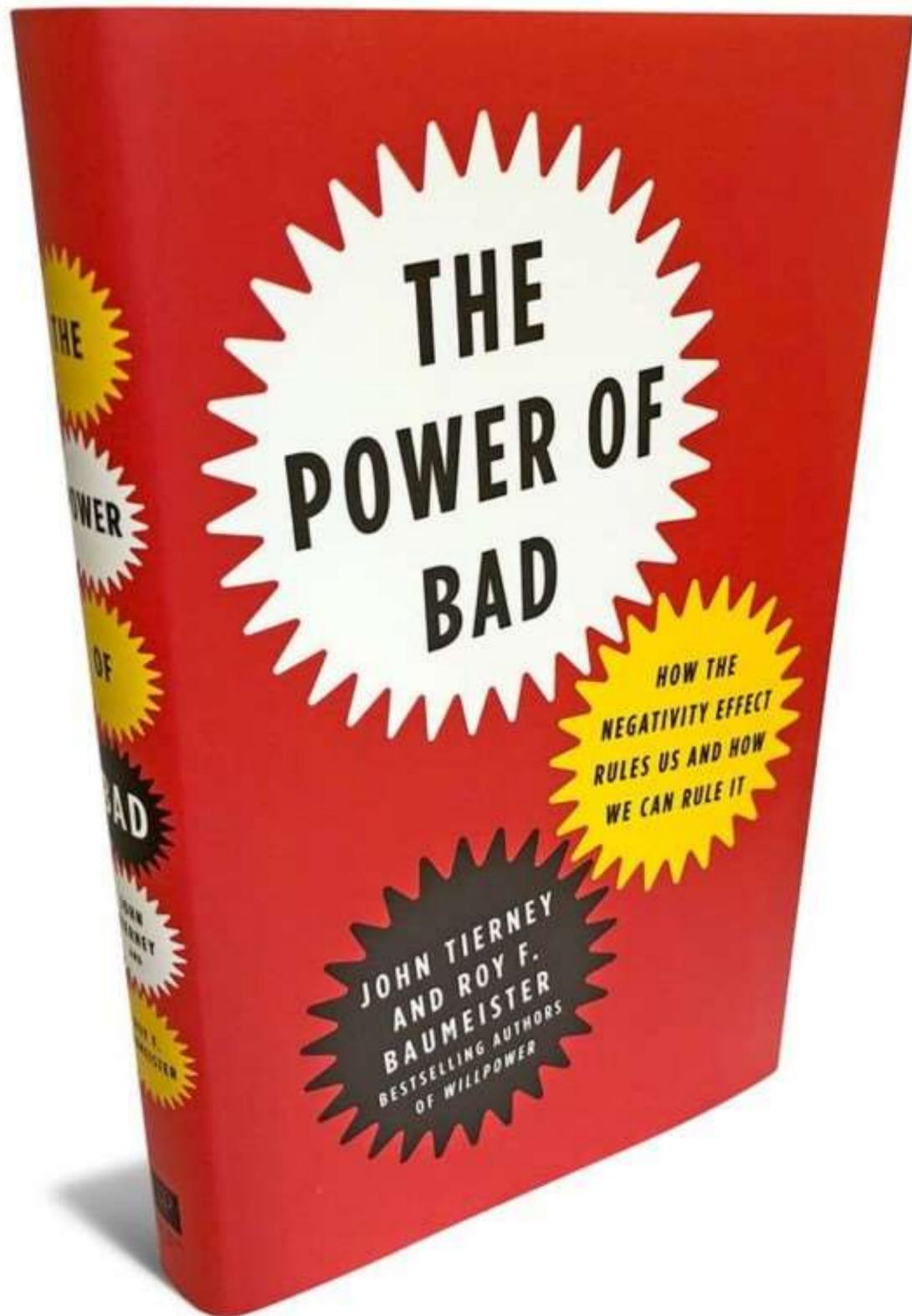


Santiago, 1982

Es cierto que puede estar en nuestra naturaleza poner mayor atención a lo negativo... pero se han puesto a pensar ¿CUÁL ES EL IMPACTO QUE TIENE EN NOSOTROS?

Cuentan la historia de Eliza Byintogn, que tomó un trabajo en una empresa que hacía producciones de videos en Estados Unidos. La oficina estaba hecha para la interacción y colaboración, pero no funcionaba: los vendedores no salían de sus cubículos ni conversaban con los del lado. Los gerentes mantenían sus puertas cerradas y los trabajadores comían solos o en sus escritorios, en vez del espacio común. Ella pensaba que era el ambiente más malo del mundo laboral. Hasta que...





Uno de los encargados desarrolló una condición en su corazón y comenzó a trabajar desde su casa. De pronto toda la atmósfera cambió: la gente comenzó a discutir con sus colegas sobre proyectos y mejores prácticas, los gerentes dejaban las puertas abiertas, aumentó la creatividad y el intercambio de ideas. Alguien trajo un brownie hecho en casa, otro música, la gente comenzó a comer junta e incluso ir a happy hours. Todo ello sucedía los días en que este gerente no iba al trabajo

NO ERA MALA

PERSONA



Tierney y Baumeister lo describían no como alguien antisocial, pero su conversación era tremendamente negativa. Cuando hablaba de los clientes, se reía de ellos y los consideraba tontos o aburridos. En las reuniones se burlaba de los errores que hacían los demás...aún así Eliza Byintogn no lo veía como un problema hasta que vio la diferencia de cuando estaba ausente...

UNA SOLA PERSONA

POR LA NEGATIVIDAD DE SU HABLA

AFECTO A TODO

UN GRUPO DE LOGRAR

SU POTENCIAL





ESSENTIAL
CONVERSATIONS
FOR A LIFETIME
OF LOVE

Eight Dates

NEW YORK TIMES BESTSELLING AUTHOR
JOHN GOTTMAN, PhD
JULIE SCHWARTZ GOTTMAN, PhD
DOUG ABRAMS & RACHEL CARLTON ABRAMS, MD

The Four Horsemen (criticism, contempt, defensiveness, and stonewalling) predict early divorcing



5.6 YEARS AFTER THE WEDDING
(Gottman, J.M. 1994)

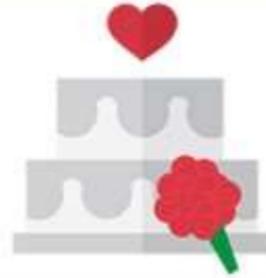
The average couple waits

6 YEARS

before seeking help for marital problems.
(Gottman, J.M. 1994)

Emotional withdrawal, the absence of positive affect during conflict discussions (shared humor, affection, empathy) predict later divorcing

16.2 YEARS AFTER THE WEDDING
(Gottman, J.M. 1994)



1/2

of all marriages that end do so in the first seven years.
(Gottman, J.M. 1994)

DR GOTTMAN EXPLICA QUE PARA QUE UN MATRIMONIO PROSPERE NECESITA 5 VECES MÁS EXPERIENCIAS POSITIVAS QUE NEGATIVAS, DADO QUE LAS NEGATIVAS SE SIENTEN MUCHO MÁS INTENSAS

Stonewalling occurs when the listener enters Diffuse Physiological Arousal (DPA) and their heart rate exceeds 100 BPM.

(Gottman, J.M. 1994)



Dr. Gottman is able to predict with over

90% ACCURACY

which couples will divorce and which will stay together.

(Gottman, J.M. and Levenson, R. 2002)

69%

of conflict in relationships is about unresolvable, perpetual problems. 16% of these perpetual issues involve gridlocked couple conflict.

(Gottman, J.M. 1994)



85%

of stonewallers in heterosexual relationships are men.

(Gottman, J.M. 1994)



5:1



0.8:1

Dr. Gottman reports that **stable marriages** have a **5:1** ratio of positivity to negativity during conflict, whereas in **unstable marriages** the ratio is **0.8:1**.

(Gottman, J.M. and Levenson, R. 1999)



80%

of the time, women bring up issues in heterosexual relationships.

(Gottman, J.M. 1994)

Dr. Gottman has completed 12 longitudinal studies with over 3,000 couples. The longest couples were followed for

20 YEARS

(Gottman, J.M. 1994)

67%

of new parents experience a precipitous drop in couple satisfaction in the first three years of the baby's life.

(Shapiro, A.E., and Gottman, J.M. 2005)

El poder de una palabra

Las palabras tienen poder, pero las malas palabras tienen mucho más poder. Son destructivas.

El principio es simple pero muy poderoso:

LA FORMA CON QUE HABLAMOS CON Y DE LOS
DEMÁS FORMA NUESTRO AMBIENTE SOCIAL



El efecto de las redes

A group of five young people, three men and two women, are gathered around several smartphones. They are all looking at the screens with interest and curiosity. The background is dark, and the lighting is focused on the people and their devices. The overall mood is one of engagement and social interaction.

Hablar mal del otro siempre ha sido destructivo, pero su impacto ha crecido exponencialmente con Internet, las redes sociales y los smartphones al cambiar la forma con que nos relacionamos con los demás....

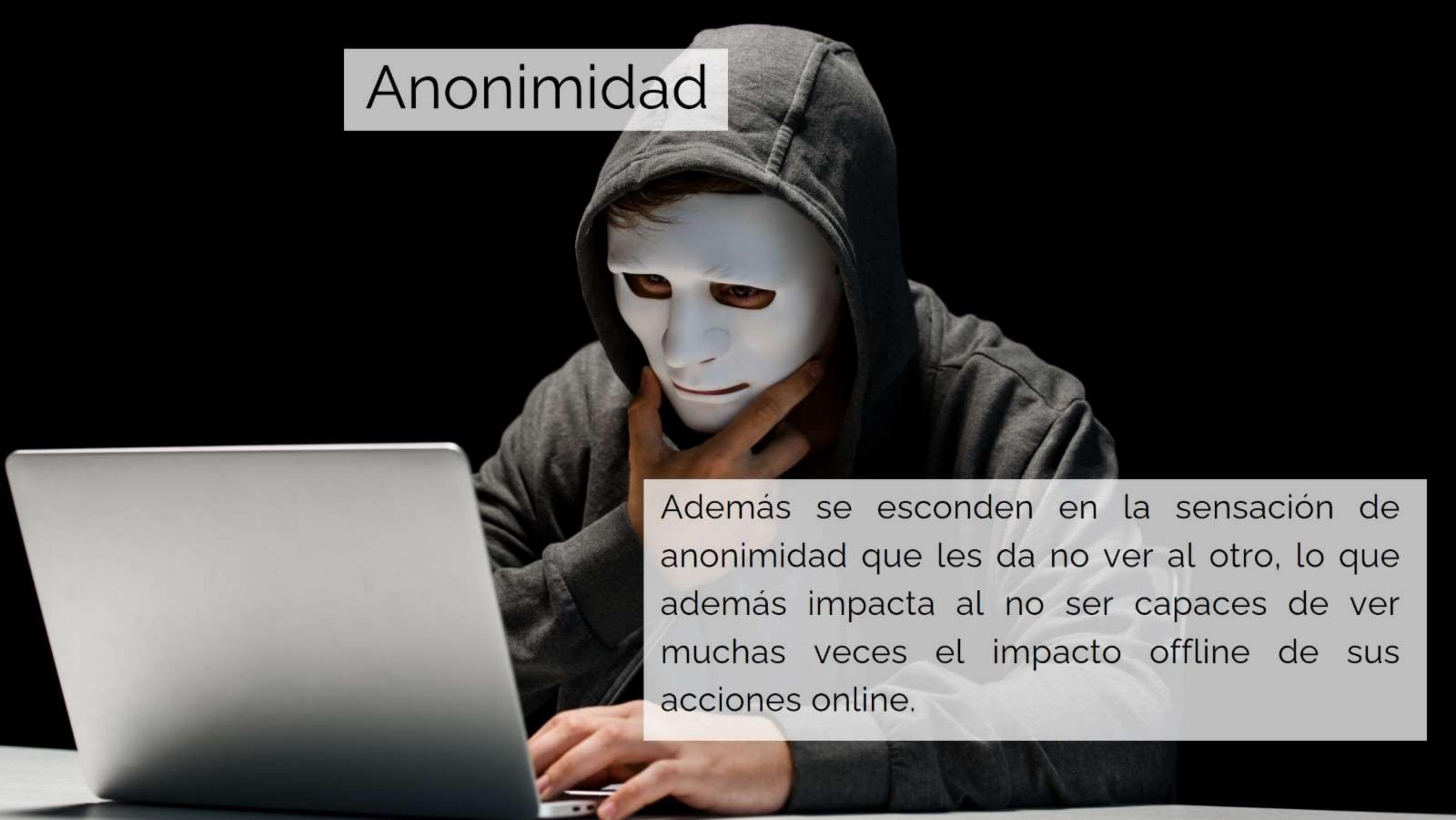
Es tanto más fácil ser rudo, negativo, crítico...

CUANDO LA COMUNICACIÓN ES ONLINE....

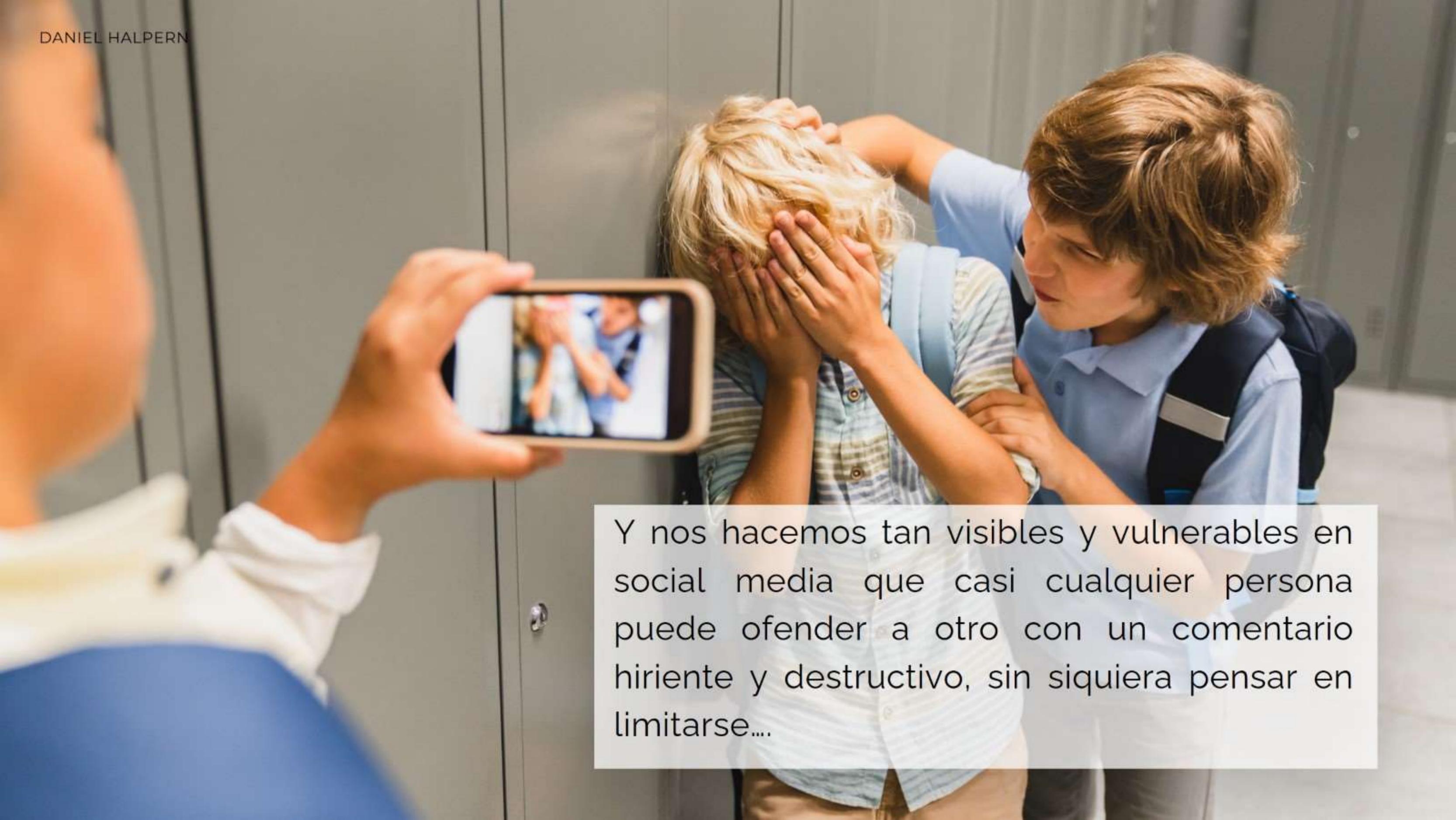
ES EL EFECTO DE DISINHIBICIÓN DE LAS REDES



Anonimidad

A person wearing a white mask and a grey hoodie is sitting at a desk with a laptop. The person is looking at the laptop screen and has their hand near their chin. The background is dark.

Además se esconden en la sensación de anonimidad que les da no ver al otro, lo que además impacta al no ser capaces de ver muchas veces el impacto offline de sus acciones online.



Y nos hacemos tan visibles y vulnerables en social media que casi cualquier persona puede ofender a otro con un comentario hiriente y destructivo, sin siquiera pensar en limitarse....

Salud Mental

Un nuevo mundo ha surgido como parte de ello, con índices altos de incertidumbre, ansiedad, depresión, soledad y baja autoestima.



TRENDS IN MOOD DISORDER INDICATORS

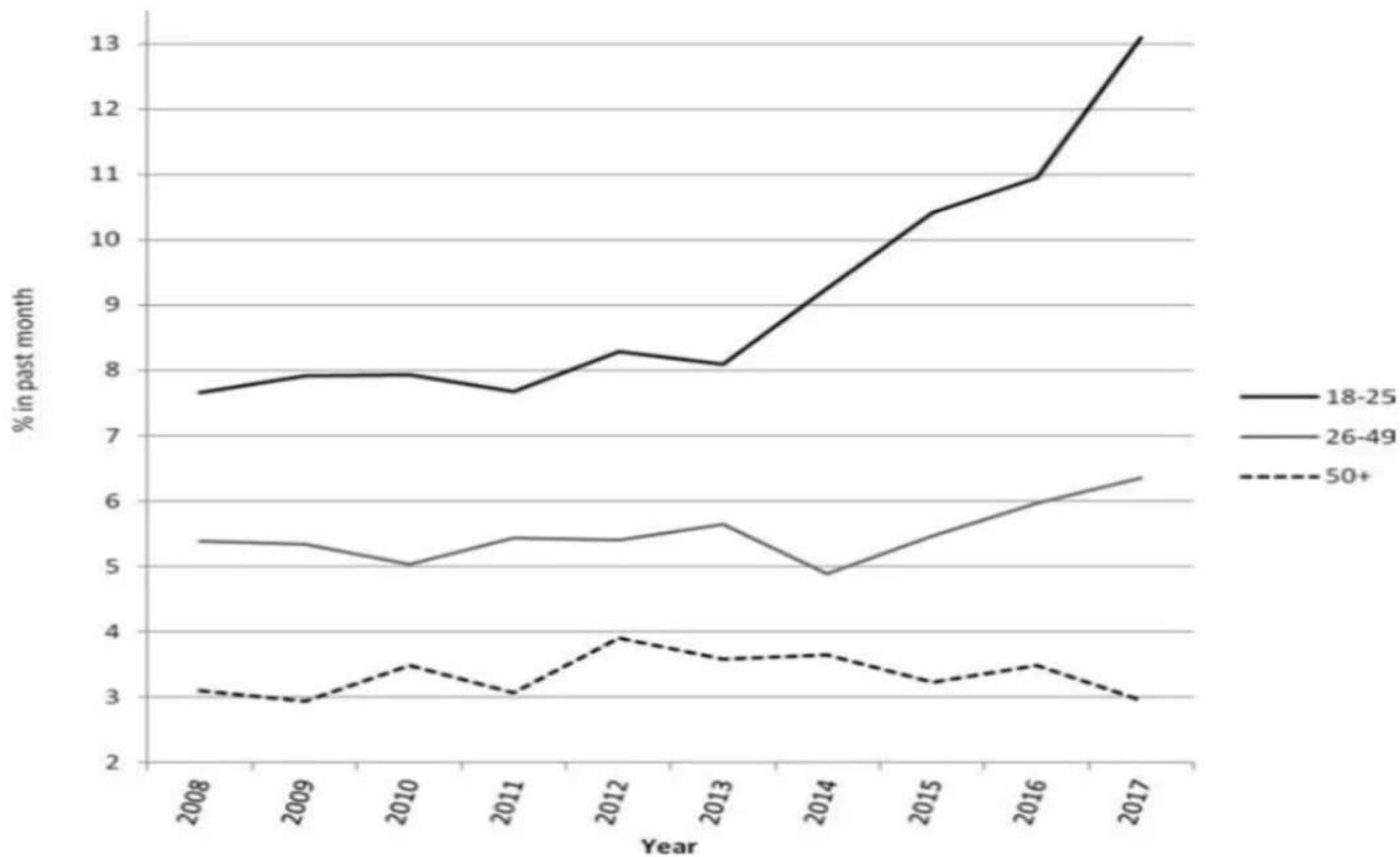


Figure 1. Percent with serious psychological distress in the last month by age group, 2008–2017.

The National Survey on Drug Use and Health, by the U.S.
Department of Health and Human Services,

encuestó a 600.000 personas el 2018. Los principales resultados
fueron los siguientes:

Del **7% al 15%** aumentó la depresión de 2009 a 2017 entre los jóvenes de 20 a 21 años.

71% aumentó la angustia psicológica grave, que incluye sentimientos de ansiedad y desesperanza, entre jóvenes de 18 a 25 años de 2008 a 2017.

100% aumentó intentó suicidio del 2008 al 2017 en jóvenes de 22 años, y 55% más pensamientos suicidas.

David Spiegel



El volumen, desde los ataques personales sobre quién soy y cómo me presento, hasta cómo me veo y digo, fueron hirientes.

Me gano la vida con la gente, así que traté de entender de dónde venía la gente. Es lo que hace un psiquiatra. Pero los comentarios debajo de los videos de YouTube han sido viles.

Soy un adulto, no es la primera vez que me critican, pero nunca así. Ese lunes y martes tuve lo que describiría como una conmoción cerebral emocional. No fue físico, no me golpearon en la cabeza, fue emocional porque los comentarios posteriores me dejaron entumecido y aturdido.

Nunca en mi vida he sido el objetivo de cantidades tan voluminosas de odio, nunca. Procesaré la emoción, pero siempre estará ahí; el conocimiento de que yo estaba en el extremo receptor de tal veneno.

SECGUUNDA

IDEEA

CyBeRbUILyInG

dinámica de tres grandes actores



VÍCTIMA



VICTIMARIO



AUDIENCIA



**PERO ANTES ES FUNDAMENTAL
ENTENDER DOS CONCEPTOS**

IMAGEN

IDENTIDAD

CÓMO ME VEN LOS DEMÁS

CÓMO ME VEO YO

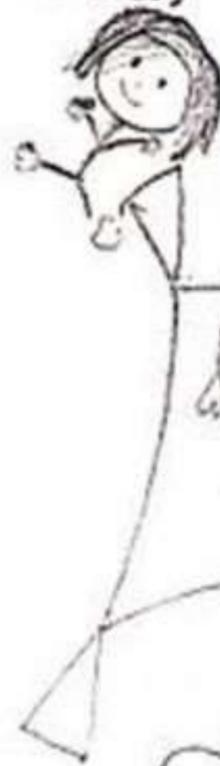
EL PROBLEMA ES QUE LA
IMAGEN

SE COME LA
IDENTIDAD

Ma má cocinando



Mi Hermana
Jugando
con las
muñecas



Mi Hermano



Mi Papá
Ayudando
A mi Hermano



Yo
Acien-
do mi
cam



Daniel Halpern 

Profesor UC - Director TrenDigital UC

Chile · [Ver más de 500 contactos](#) · [Ver información de contacto](#)

Añadir sección ▾

Más...



Pontificia Universidad Católi...



Pontificia Universidad Católi...

Mejora tu perfil

< Anterior Siguiente >



Vamos a completar tu información de Pontificia Universidad Católica de Chile

Así nos ayudarás a encontrar compañeros de clase y antiguos alumnos que puedas conocer.



Ahora no

Actualizar educación

Editar URL y perfil público 

Añadir perfil en otro idioma 

Otros perfiles vistos



Constanza Danae Pino Loyola... 

Gerente de Valor Humano en WOM Chile



Comunica UC • 1er

Servicios profesionales en Comunicación



Cristián Maulén • 1er

Artesano de Clientes @CustomerTrigge
Ayudo a las Organizaciones a



Mensajes

75.093 visualizaciones



213 personas de Cencosud S.A. han visto tu publicación

Pontificia Universidad Católica de Chile 206

Entel 192

Telefónica 164

Banco Bci 148

Universidad de Chile 123

Banco de Chile 122

Falabella Retail S.A 119

BancoEstado 110



2.964 personas con el cargo de Vendedor han visto tu publicación

Consultor 1.234

Consejero delegado 1.096

Gerente de proyecto 1.054

Propietario de negocio 1.028

Estratega comercial/empresarial 922

Especialista en relaciones públicas 910

Especialista en marketing 863



5.533 personas de Provincia de Santiago, Chile han visto tu publicación

Ciudad de México y alrededores, México 463

Provincia de Concepción, Chile 308

Provincia de Valparaíso, Chile 295

Madrid y alrededores, España 236

Provincia de Antofagasta, Chile 233

Bogotá D.C., Colombia 223

Barcelona y alrededores, España 164

[57.884 visualizaciones](#)

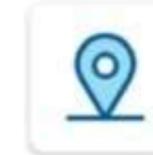
204 personas de Entel han visto tu publicación

Cencosud S.A.	157
Banco Bci	145
Pontificia Universidad Católica de Chile	137
Universidad de Chile	115
LATAM Airlines	112
Banco de Chile	112
Claro Chile S.A.	103
CMPC	100



1.873 personas con el cargo de Vendedor han visto tu publicación

Especialista en relaciones públicas	890
Propietario de negocio	870
Consejero delegado	799
Consultor	799
Gerente de proyecto	749
Especialista en marketing	659
Profesor/conferenciante de universidad	656



4.584 personas de Provincia de Santiago, Chile han visto tu publicación

Provincia de Valparaíso, Chile	300
Provincia de Concepción, Chile	297
Madrid y alrededores, España	190
Barcelona y alrededores, España	140
Provincia de Cautín, Chile	123
Bogotá D.C., Colombia	113
Provincia de Antofagasta, Chile	112
Provincia de Elqui, Chile	91

69.910 visualizaciones

27 veces vuelto a compartir



221 personas de Pontificia Universidad Católica de Chile han visto tu publicación

Entel	216
Cencosud S.A.	173
Banco Bci	127
Universidad de Chile	125
Universidad San Sebastián	111
Telefónica	105
Falabella Retail S.A	103
LATAM Airlines	98



2.100 personas con el cargo de Vendedor han visto tu publicación

Especialista en relaciones públicas	977
Gerente de proyecto	971
Consultor	929
Profesor/conferenciante de universidad	916
Consejero delegado	877
Profesor de primaria/secundaria	847
Propietario de negocio	822



4.758 personas de Provincia de Santiago, Chile han visto tu publicación

Provincia de Concepción, Chile	377
Provincia de Valparaíso, Chile	332
Madrid y alrededores, España	207
Ciudad de México y alrededores, México	170
Barcelona y alrededores, España	160
Gran Buenos Aires, Argentina	159
Bogotá D.C., Colombia	155

Aprender a comer mi#rd@ hasta encontrarla rica Era una regla en la casa. Al cumplir 18 tenía...

96 reacciones 24 comentarios

18.024 visualizaciones

6 veces vuelto a compartir



68 personas de Oracle han visto tu publicación

Pontificia Universidad Católica de Chile	66
Cencosud S.A.	47
Universidad de Chile	35
Universidad del Desarrollo	31
Telefónica	31
Claro Chile S.A.	29
Entel	28
Walmart Chile	28



541 personas con el cargo de Comercial han visto tu publicación

Periodista	368
Asesor	345
Experto en marketing	306
Director ejecutivo	293
Profesor universitario	280
Experto en relaciones públicas (RP)	233
Fundador	229
Empresario	227



1.373 personas de Provincia de Santiago, Chile han visto tu publicación

Madrid y alrededores, España	214
Valladolid y alrededores, España	136
Provincia de Antofagasta, Chile	72
Provincia de Valparaíso, Chile	71
Ciudad de México y alrededores, México	64
Provincia de Concepción, Chile	57
Barcelona y alrededores, España	56
Nueva York y alrededores, Estados	40



ENCUESTA NACIONAL

USO DE TECNOLOGÍAS

EN ESCOLARES 2016

INVESTIGADORES

DANIEL HALPERN

MARTINA PIÑA

JAVIER VÁSQUEZ

JOSEFINA RAMÍREZ

CAROLINA CASTRO

TrenDigital

www.tren-digital.cl

Facultad Comunicaciones UC

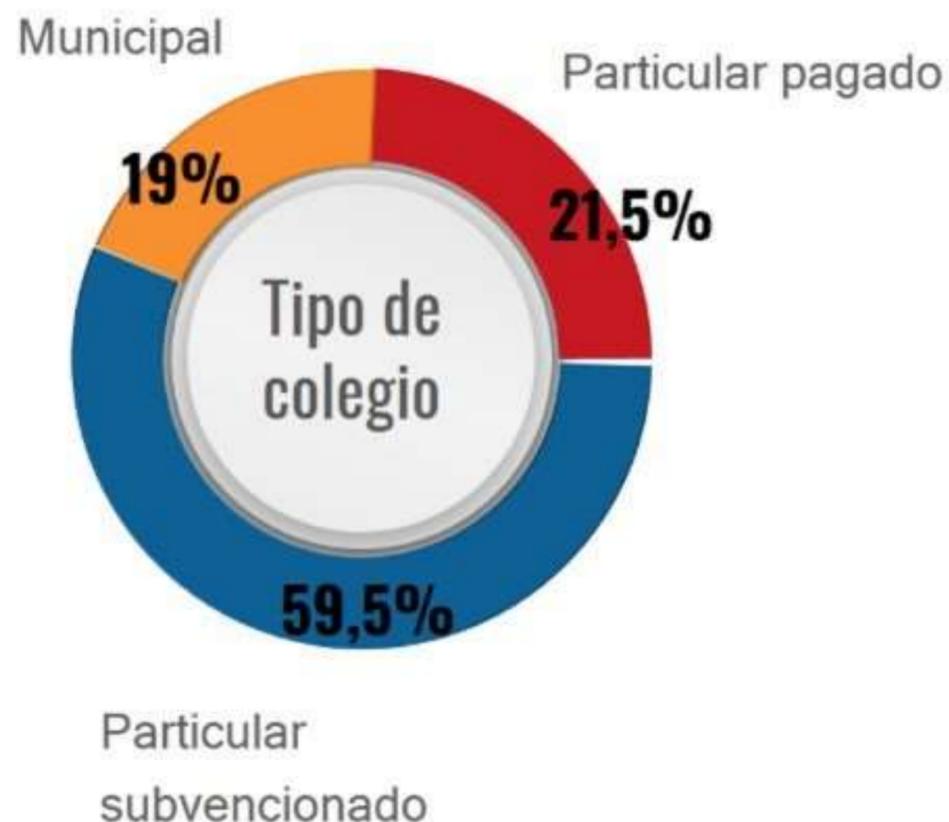
A QUIÉNES ENCUESTAMOS

Recopilamos 10.933 respuestas de 84 colegios entre noviembre de 2015 y octubre de 2016.

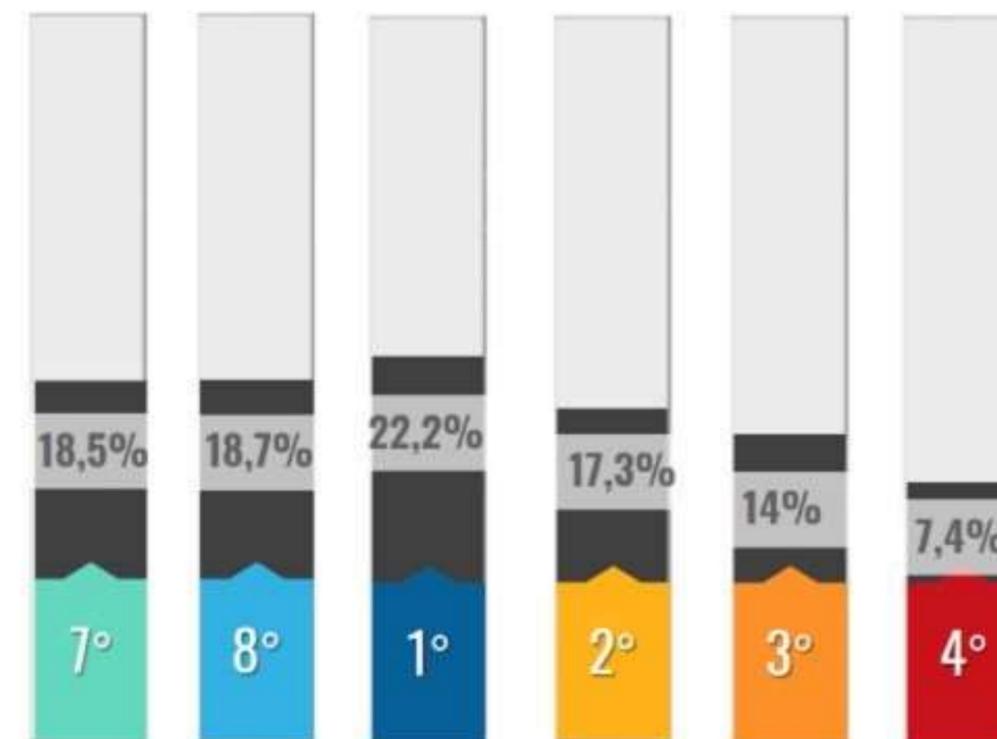
HOMBRES
42,7%

MUJERES
57,3%

Distribución establecimientos

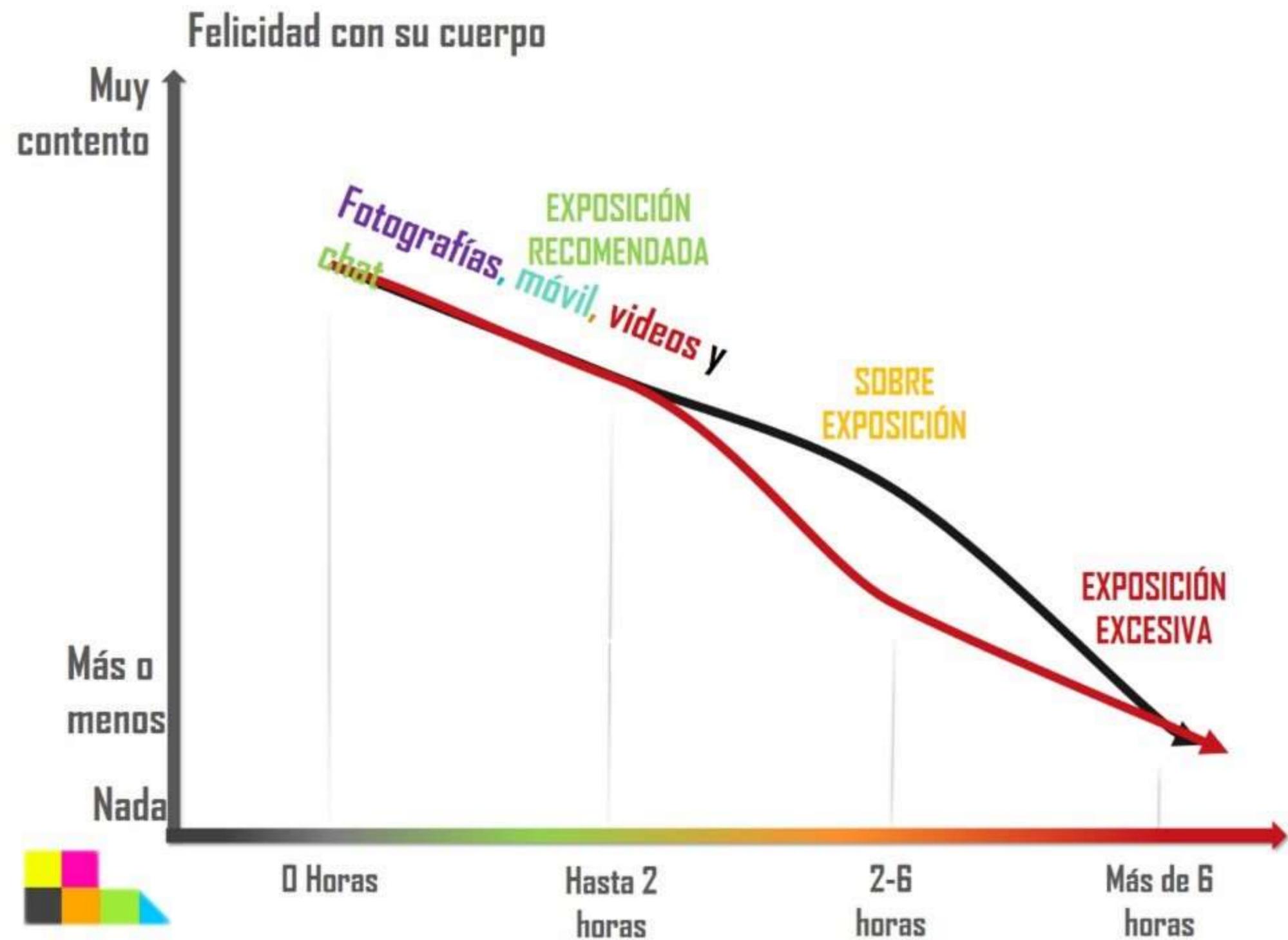


Curso



*En un establecimiento se sumó 5º y 6º que representa el 1,8 %.

Consecuencias en autoestima



Se destaca que a medida que es mayor la participación de escolares en espacios donde se comparten fotografías menor conformes se encuentran con sus cuerpos

Correlaciones

RRSS= -.138

Fotografías= -.127

Navegar en móvil = -.162

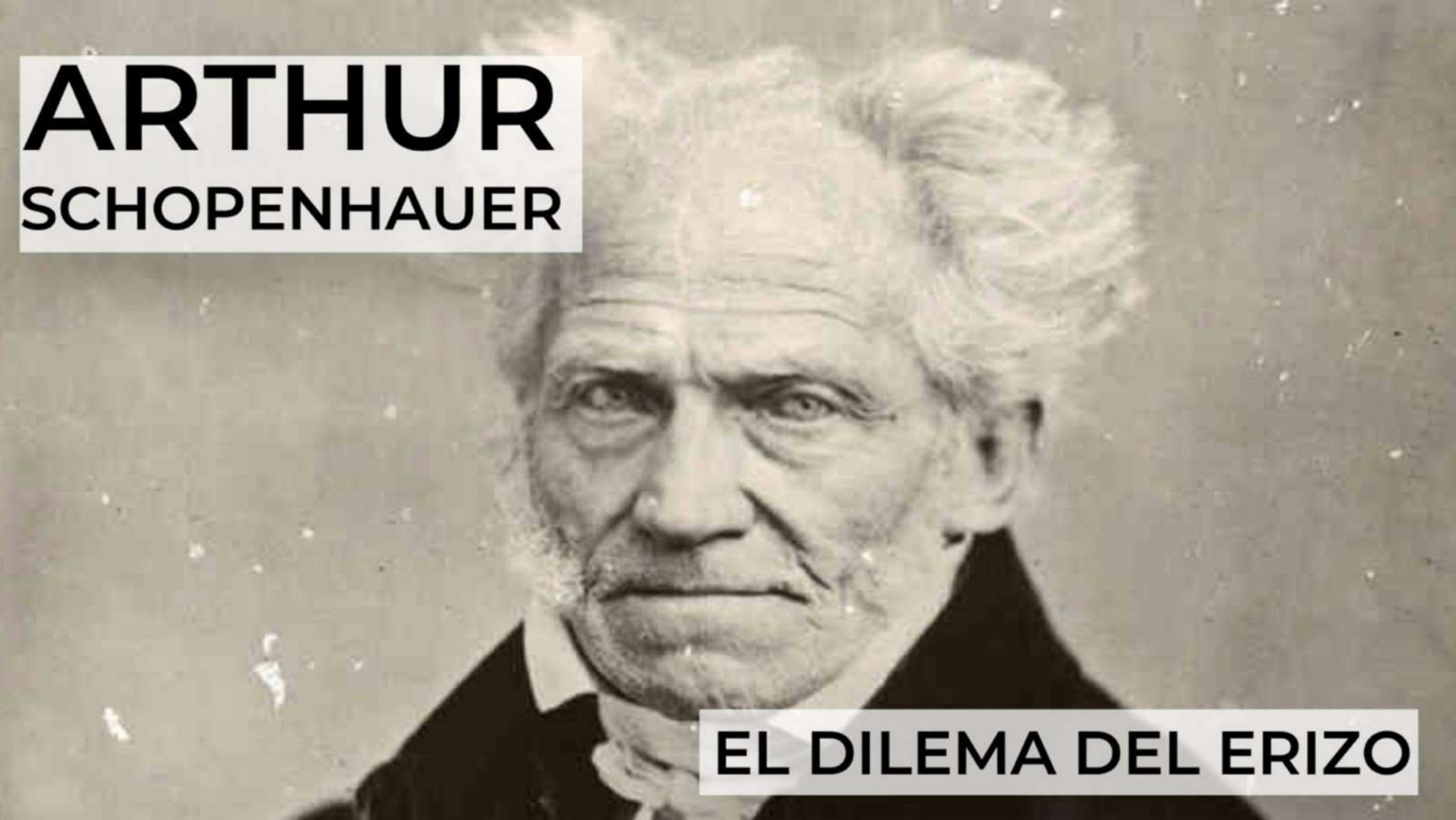
Ver videos= -.073

Chat = -.159

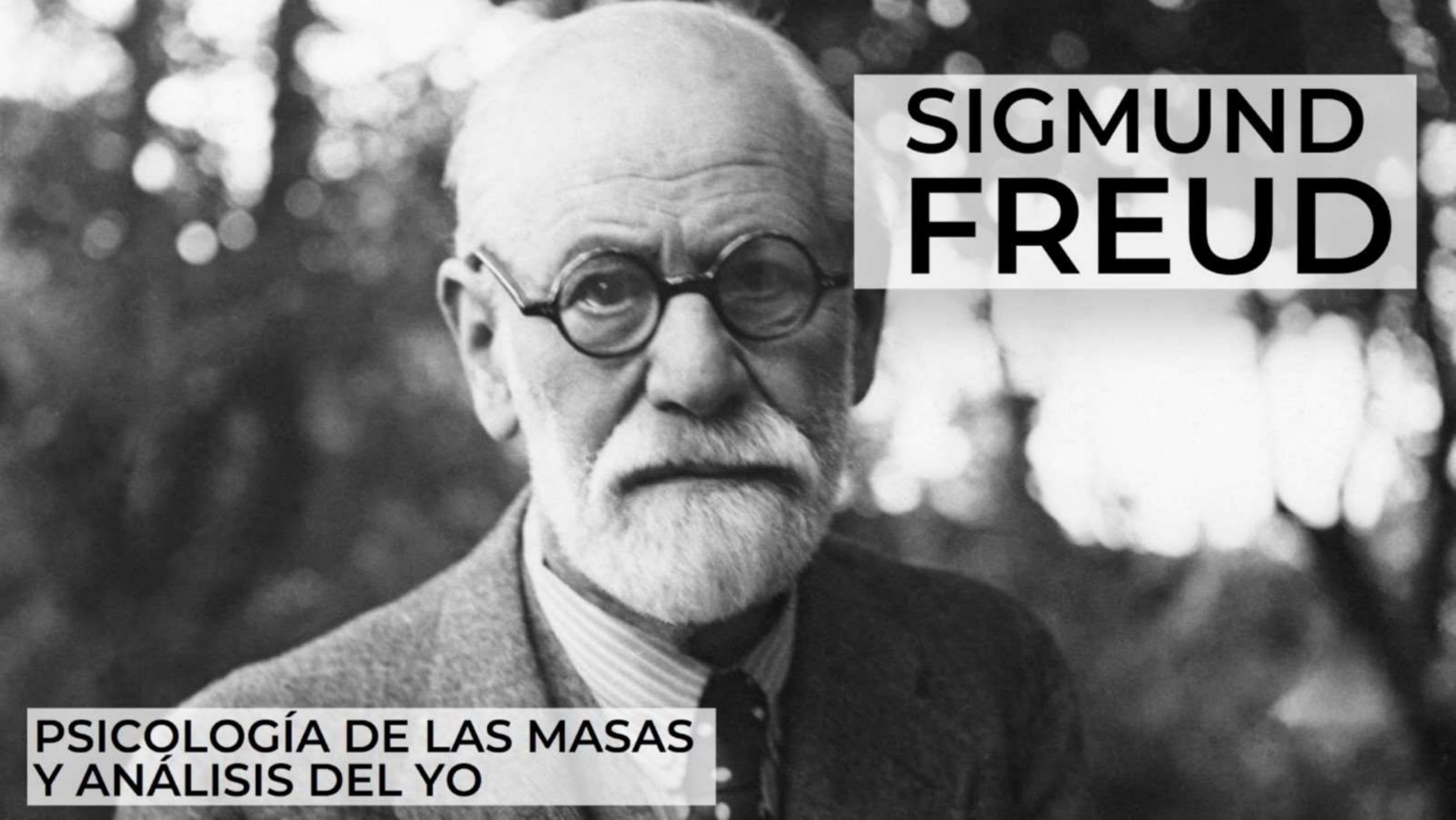
VULNERABILIDAD



ARTHUR SCHOPENHAUER

A black and white portrait of Arthur Schopenhauer, an elderly man with white hair and a serious expression, wearing a dark coat and a white cravat. The portrait is the central focus of the image.

EL DILEMA DEL ERIZO

A black and white portrait of Sigmund Freud, an elderly man with a full white beard and mustache, wearing round-rimmed glasses, a dark suit jacket, a light-colored striped shirt, and a dark tie. He is looking directly at the camera with a neutral expression. The background is a blurred bokeh of light spots.

SIGMUND FREUD

PSICOLOGÍA DE LAS MASAS
Y ANÁLISIS DEL YO

AL HACER VISIBLE ALGO ÍNTIMO

SOY VULNERABLE

CONFLICTO



QUÍMICA BÁSICA DEL CEREBRO

DOPAMINA



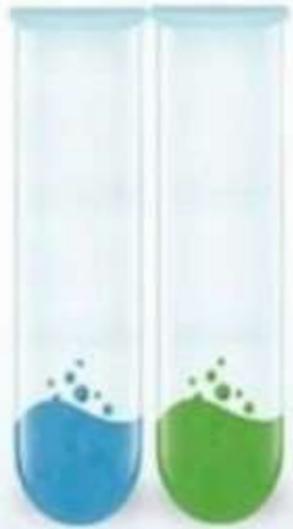
Esquizofrenia



Ansiedad



Felicidad



Depresión



Amor



¿Listos para pelear?

Oxitocina

Noradrenalina

Adrenalina

Dopamina

Serotonina

El sistema nervioso es una gran red cuyo centro de operaciones es el cerebro y su unidad básica la neurona, y el lenguaje en el que se comunican los elementos de esta red son los neurotransmisores.

Estos neurotransmisores transmiten la información de una neurona a otra, son mensajeros químicos.

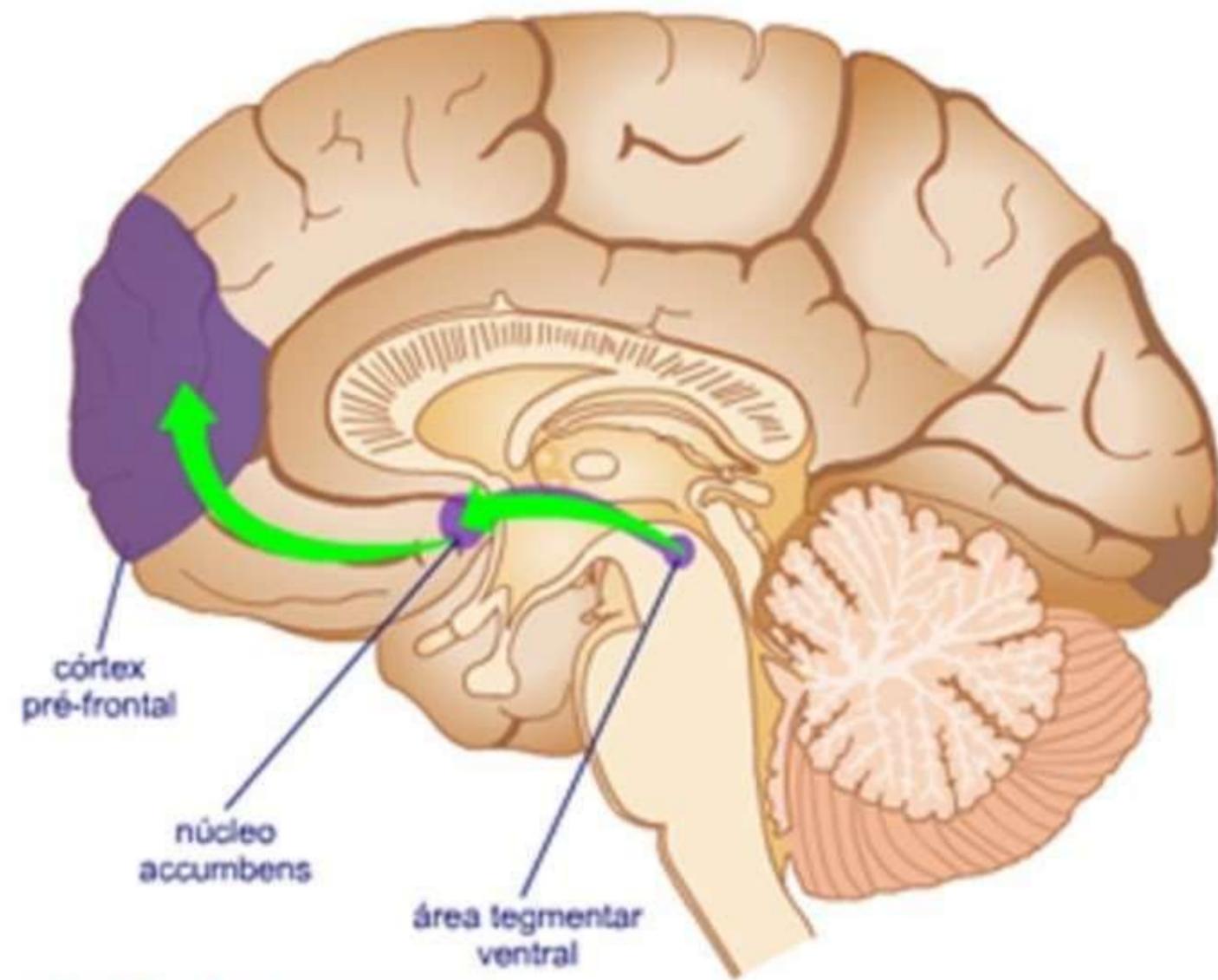
La mayor o menor presencia de estos neurotransmisores altera la forma en que vemos y entendemos la realidad.

¿Cómo ve la realidad un deprimido versus una persona sana? ¿Cómo la ve un adicto?

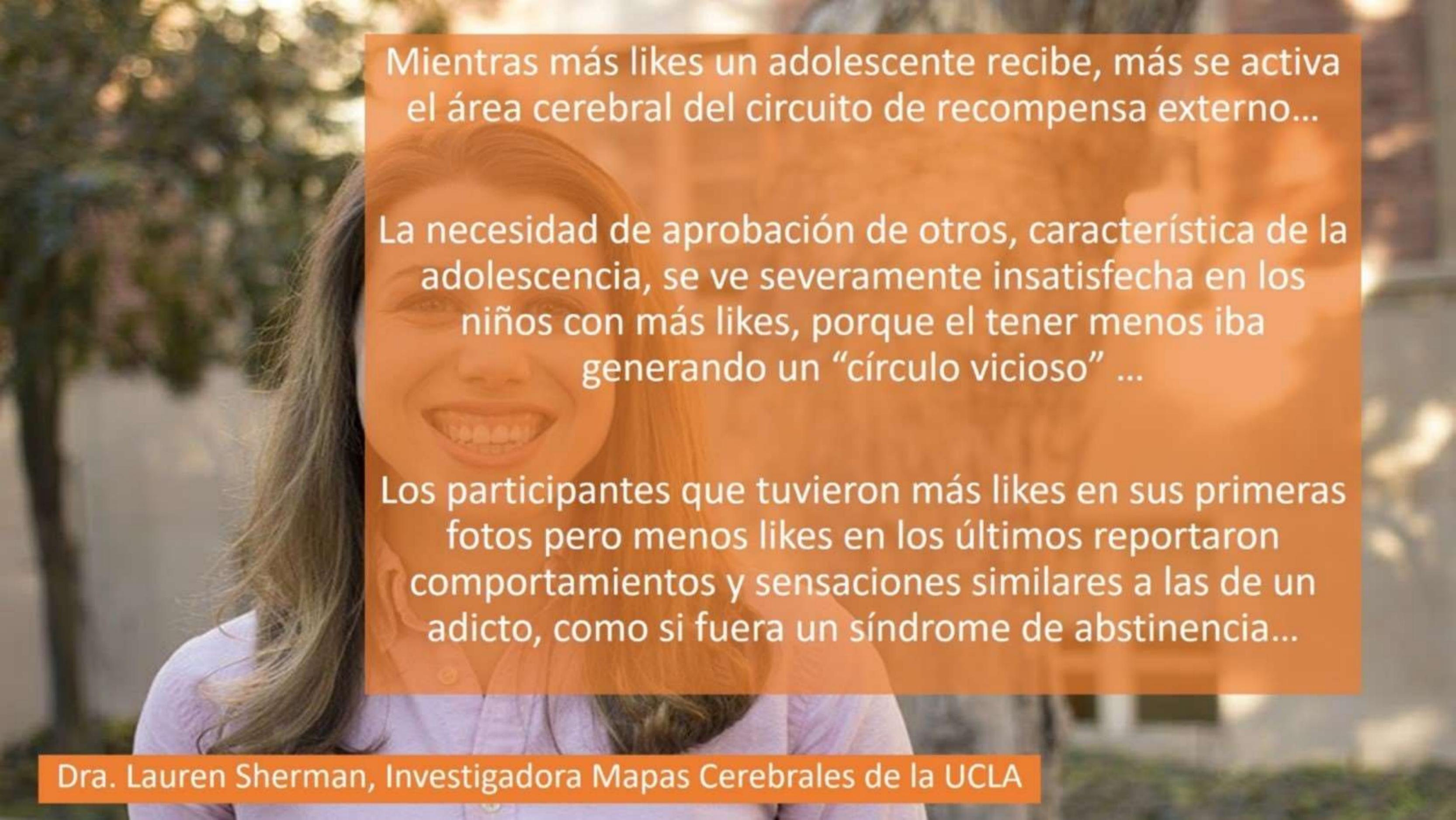
De estos neurotransmisores la dopamina es protagonista de las transformaciones que sufre un adicto. Un exceso de dopamina "dopa" a la persona, cuando consigue un éxito, cuando obtiene algo que deseaba mucho, ese furor de estar en las nubes, ese es un golpe de la dopamina en cómo vemos la realidad.

Cuando algo nos da placer surge la necesidad por obtenerlo otra vez, y otra vez, y otra vez... Es el inicio de la adicción, el cerebro y el cuerpo en busca del siguiente "golpe" de dopamina.

Esto que nos causa placer puede ser tanto un objeto físico como un "me gusta", o un nuevo seguidor: mecanismos de recompensa externos.



circuito de recompensa



Mientras más likes un adolescente recibe, más se activa el área cerebral del circuito de recompensa externo...

La necesidad de aprobación de otros, característica de la adolescencia, se ve severamente insatisfecha en los niños con más likes, porque el tener menos iba generando un “círculo vicioso” ...

Los participantes que tuvieron más likes en sus primeras fotos pero menos likes en los últimos reportaron comportamientos y sensaciones similares a las de un adicto, como si fuera un síndrome de abstinencia...

Al dejar de tener likes quedaron con esas redes sin nutrirse, porque la secreción de dopamina dependía de la popularidad lograda en la red social. La baja en dopamina se expresó en ansiedad, menor atención, menor motivación, poca tolerancia a la frustración, entre otros (Sherman, 2016).



Activación del Núcleo Accumbens (en verde) cuando se obtiene una publicación con muchos likes.

¿CUÁLES SON LOS POSTEOS QUE GENERAN MÁS LIKES?











USTEDES SABEN PERFECTAMENTE



MIENTRAS MÁS ME EXPONGO, MÁS VULNERABLE SOY

1



VÍCTIMA

2



VICTIMARIO

3



AUDIENCIA

¿QUÉ LE SUCEDE A UNA VÍCTIMA DE CYBERBULLYING?

SE QUIEBRA EMOCIONALMENTE



Los casos más **complejos** suceden cuando es grabado cometiendo un **error** o por filtraciones de imágenes **Íntimas**. La publicación busca **sancionarlo** de forma **pública**, lo que se agrava si se agregan comentarios para **denigrarlo**.

LA LITERATURA RECONOCE 4 QUIEBRES



PRIMER QUIEBRE

La víctima se proyecta a sí mismo con la acción que lo denigra y se asusta porque cree que ahora todos lo verán así. Piensa que “es” esa acción.

The image shows a group of wooden pins of various heights and positions on a dark, textured surface. A semi-transparent white text box is overlaid on the left side of the image, containing text in Spanish. The pins are arranged in a way that suggests a crowd or a group of people, with some pins appearing to be in the foreground and others in the background. The lighting is soft, highlighting the texture of the wood and the surface.

SEGUNDO QUIEBRE

Sucede cuando ve que el mensaje se difunde por terceros: se imagina que todos están hablando de ello. Lo considera injusto.

**“Efecto audiencia”
aumenta el impacto.**



TERCER QUIEBRE

Se genera por la gran cantidad de actividad en redes. Se ve chico e indefenso. Siente que todo le queda grande. La pérdida de límites en tiempo (el ataque es contante) y espacio privado (los ve incluso desde su hogar), cierra en su cabeza cualquier posibilidad de respuesta

A young child with light brown hair, wearing a light blue striped shirt and dark pants, is sitting on a wooden deck. The child is looking down and to the right. Next to the child is a large, light brown teddy bear, also sitting on the deck. The background is a blurred outdoor setting with greenery and a dark structure.

CUARTO QUIEBRE

Siente que es tan grande lo sucedido, que no tiene vuelta atrás. Cree que no hay reacción posible. Y se encierra en sí mismo, para finalmente pensar que nadie puede ayudarlo.

1



VÍCTIMA

2



VICTIMARIO

3



AUDIENCIA

2 TIPOS DE VICTIMARIOS

SIN PÁTICO

LA PANTALLA NO LE PERMITE EMPATIZAR





ES MUY DIFÍCIL EMPATIZAR CON EMOJIS

VICTIMARIO





Los estudios indican que los usuarios que generalmente molestan son personas inseguras, con baja autoestima y que en su gran mayoría fueron víctimas de bullying...

Ven la vida más negativa e intentan volcar ese dolor en los demás. Nunca te culpes por alguien que trate de bajarte para verse más alto.





Debes ser consciente que detrás de la pantalla y envalentonado por la anonimidad de la comunicación online, hay usuarios que buscan hacer daño y por lo mismo debes cuidarte y tomar preocupaciones.



1



En respuesta a @sofiamandarina

¿Qué haría falta para que se suicidara **Daniel Halpern**? Sólo por curiosidad, pregunto.



1



2



Я @daLaidr · 28 feb.

Esos que critican **Daniel Halpern** son criticos...



[Redacted] herulos · 21 h



En respuesta a @mrlsmeli @d_halpern

si no supiera que efectivamente tiene mucha competencia, le daría a ojos cerrados el premio a sacohuea del día, del mes, del año.



vic · 21 h



En respuesta a [@fcamiranda](#) [@d_halpern](#) [@PanchoEstrada](#)

Ooooooy el mantequillento culiao! Qué se cree



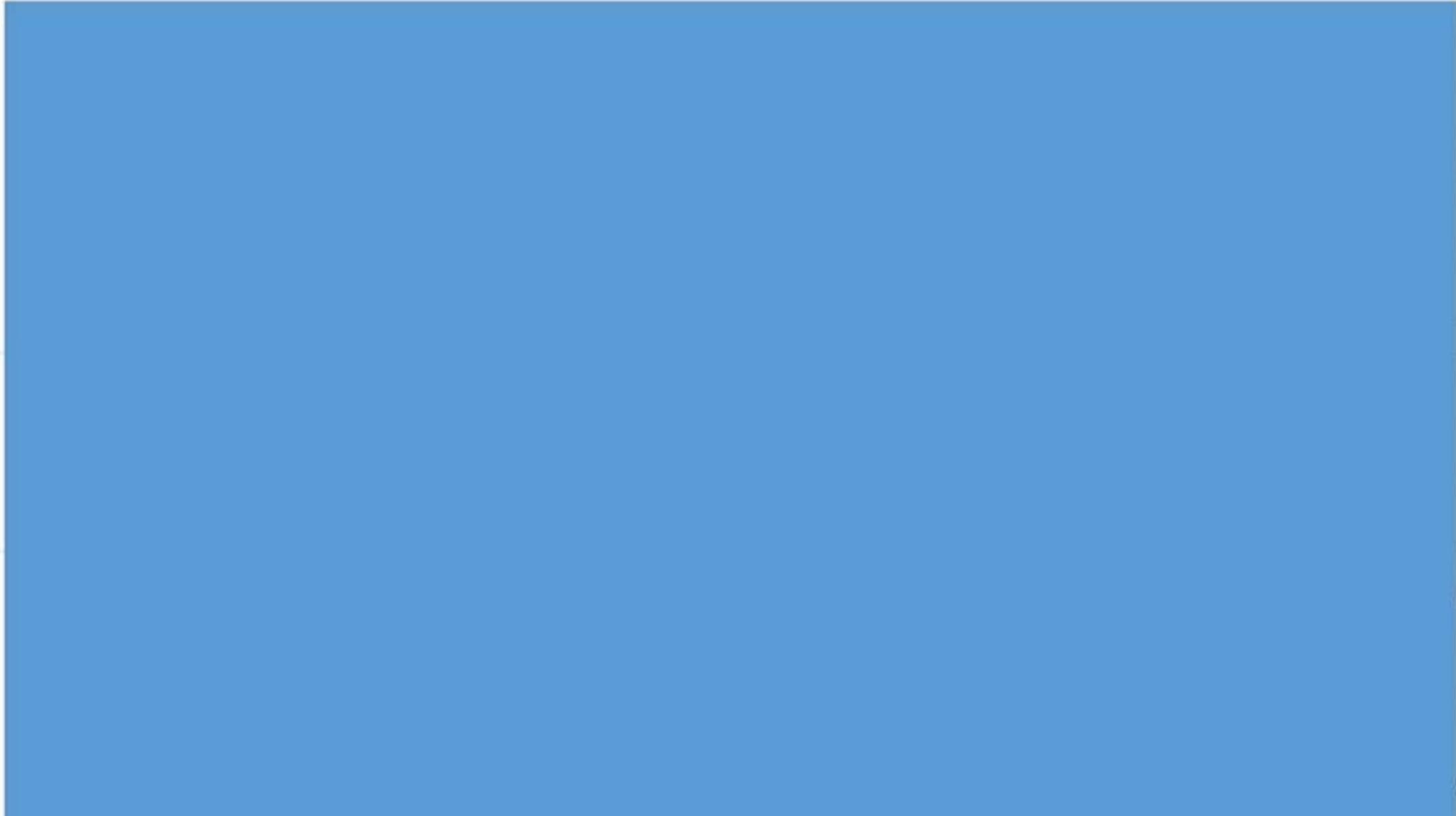


[Redacted] edes · 24 h



En respuesta a @gretadigirolamo @d_halpern y a 5 más

Este tipo ("academico)" es la prueba científica que el agueonamiento, lo levanta de raja, lo vende humo, intelectualoide de 4ta, etc , es hederitario de los padres que nos tocan... que gueon mas nefasto.



n

Publicado por @mluligb
Cuando un amigo, conocido o desconocido te dice "¡qué bien se ve!" o "¡qué bien se ve!", es importante recordar que se refiere a tu persona y no a tu cuerpo. No debes sentirte obligado a responder con algo como "¡qué bien se ve!" o "¡qué bien se ve!". Si quieres responder, puedes decir "¡gracias!" o "¡me alegra que te guste!".

... a la imaginación y sale a todos los happy hour con el colega" se puede malinterpretar.

1 4 4



[Redacted] · 2 ago.

En respuesta a @fcamiranda @d_halpern @trigorosa
Saco de hueas.....

1



Lourdes Gómez B. @mluligb

Ante el grave problema del abuso, el académico @d_halpern recomi...



[Redacted] · 2 ago.

En respuesta a @ValeNicoleD @d_halpern

Pobre weón.



4 IDEAS

UNO ENFOQUE NEGATIVO EN LA VIDA



¿QUÉ ES EL **AMOR**?

FOCALIZARSE EN LO

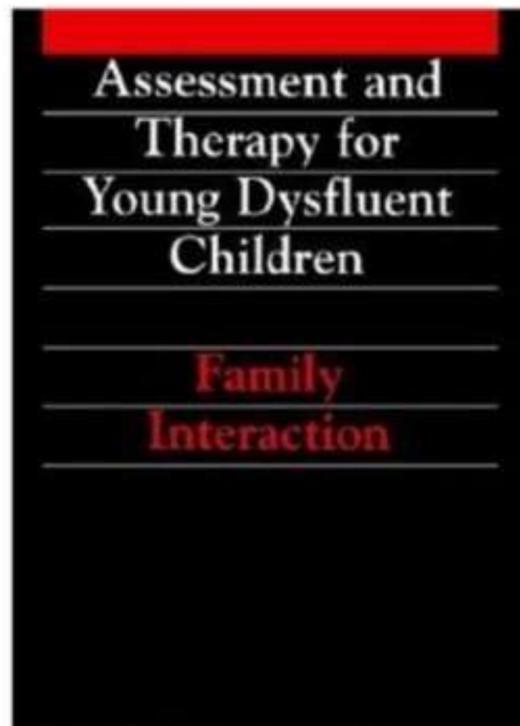
POSITIVO DE

LOS DEMÁS

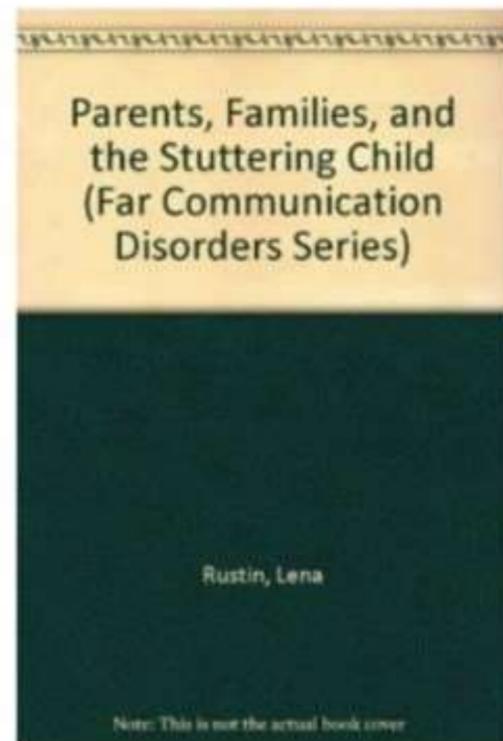
DOS VERBALIZAR LO POSITIVO EN LOS DEMÁS

LENA RUSTIN





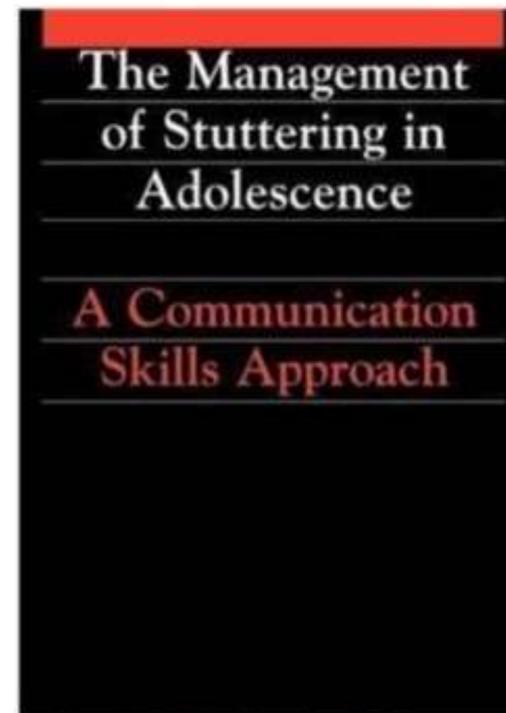
Rustin • Botterill • Kelman



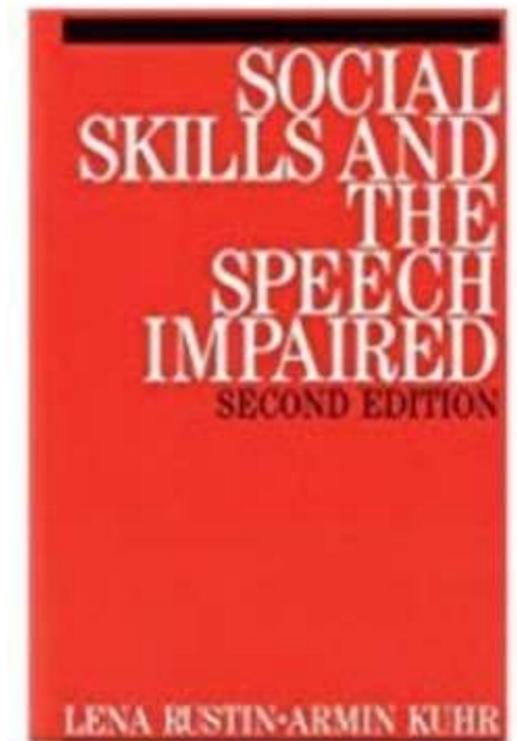
Note: This is not the actual book cover

PROGRESS
IN THE
TREATMENT
OF
FLUENCY
DISORDERS

EDITED BY RUSTIN • PURSER • ROWLEY
PROGRESS IN CLINICAL SCIENCE SERIES



Rustin • Cook • Spence



LENA RUSTIN • ARMIN KUHR

A photograph of Lena Rustin, a woman with short, curly reddish-brown hair, wearing a pink scarf and a black and white checkered jacket. She is looking down at a young girl with dark, curly hair, who is wearing a colorful patterned top. They appear to be in a room, possibly a classroom or office, with a framed picture on the wall in the background.

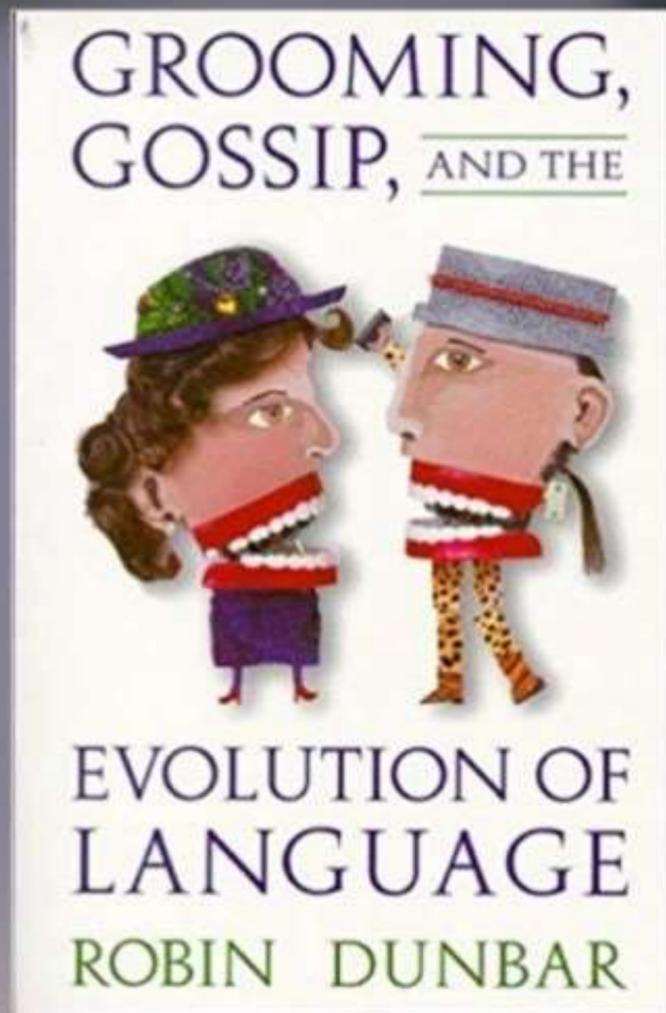
LENA RUSTIN

Cambió la forma de hacer terapia. Entendía que la dificultad en el hablar alteraba la dinámica familiar, por lo que ella pedía a cada integrante que al final del día dijeran algo positivo sobre el otro.



**CULTURA
REFORZAMIENTO
POSITIVO**

TRES HABLAR ES UNA NECESIDAD...



PERSONAS QUE HABLEN NEGATIVO

PERSONAS QUE HABLEN POSITIVO

HABLAR NEGATIVO DESTRUYE RELACIONES

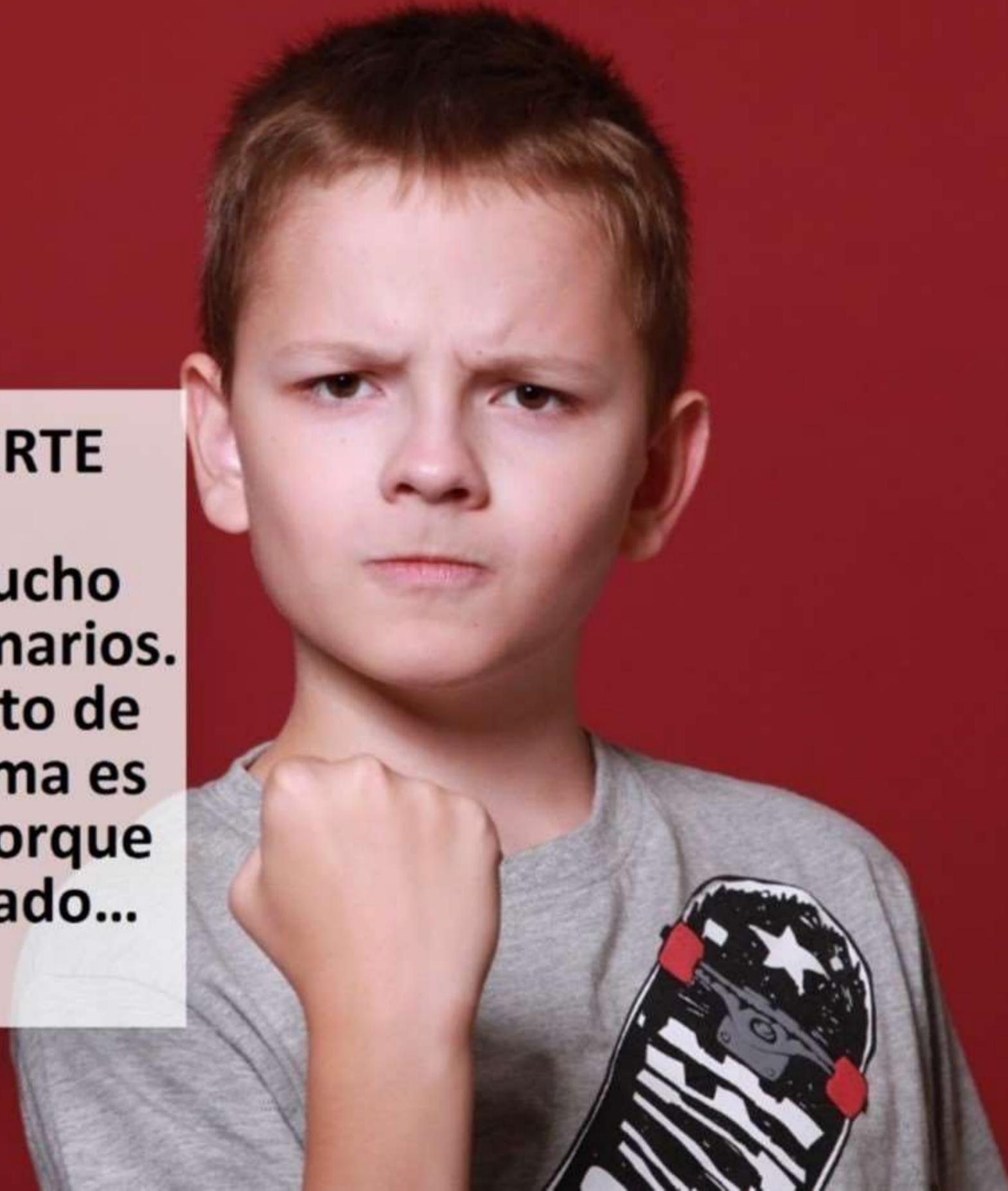


HABLAR POSITIVO CONSTRUYE RELACIONES



HAY QUE SER FUERTE

A mi me cuesta mucho enfrentar a los victimarios. No me gustan y trato de evitarlos. El problema es de ellos también, porque todo queda registrado...



HABLAR MAL DE LOS DEMÁS DESTRUYE A 3...

**EL QUE HABLA
DE QUIEN SE HABLA
EL QUE ESCUCHA**

1



VÍCTIMA

2



VICTIMARIO

3



AUDIENCIA



**Catherine Susan
"Kitty" Genovese
en 1959**



Kitty trabajaba como gerente de un bar en Queens, NY. El 13 de marzo de 1964, llegó a su casa a las 3 am sin saber que otro auto la seguía. Winston Moseley se bajó y la apuñaló dos veces por la espalda...

Los gritos de Genovese fueron oídos por varios vecinos, pero era una noche fría y con las ventanas cerradas pocos de ellos reconocieron los gritos de auxilio. Cuando uno de los vecinos gritó al atacante “¡Deje en paz a esa muchacha!”, Moseley huyó y Genovese retomó lentamente su camino hacia su departamento malherida, pero fuera de la vista de aquellos pocos que habrían tenido razones para pensar que necesitaba ayuda.





Moseley volvió 10 minutos más tarde y buscó hasta encontrar a Genovese, que estaba tumbada, fuera de la vista de cualquiera que hubiera podido haber oído el primer ataque.

Moseley siguió apuñalándola más veces. Las heridas de cuchillo en la mano de ella, sugieren que intentó defenderse de su atacante. Mientras ella moría, él la violó, le robó 49 dólares y la dejó tirada....

Los ataques duraron aproximadamente media hora.

e the
rol of
had to
ad the
d Na-
Gov-
crimi-
y Mr.
liable
Gov-
ld not
ned to
Arch-
arly a
Con-
esident
com-
ed Na-
counts
as be-
docu-
ke out
es last
tes in
hall be
om the
umn 1

in South Vietnam.

He also drew attention to the

Continued on Page 9, Column 1

Civil rights groups have the trial.

maintained that many construc-

Continued on Page 24, Column 5

Roy M. Cohn, general coun-

Continued on Page 17, Column 1

the country.

The principal beneficiaries in

Continued on Page 18, Column 1

37 Who Saw Murder Didn't Call the Police

Apathy at Stabbing of Queens Woman Shocks Inspector

By MARTIN GANSBERG

For more than half an hour 38 respectable, law-abiding citizens in Queens watched a killer stalk and stab a woman in three separate attacks in Kew Gardens.

Twice the sound of their voices and the sudden glow of their bedroom lights interrupted him and frightened him off. Each time he returned, sought her out and stabbed her again. Not one person telephoned the police during the assault; one wit-



Teoría de la Difusión de la Responsabilidad (Darley y Latané, en 1968)

El número de personas involucradas influye en la toma de decisiones para ayudar: mientras más personas presencian una situación, menos responsables nos sentimos para ayudar

Este modo de **apatía** termina transformándose en una especie de **agresividad pasiva**, ya que al no ayudar cuando es necesario, **colaboramos** en cierta manera con ese crimen o **injusticia** social

Explicaciones.

La más común es que, con otros presentes, se asume que otro intervendrá y se abstienen. El grupo hace que se difumine la responsabilidad.

También asumen que habrá alguien más preparado para ayudar y pensar que su ayuda sería innecesaria.

La gente puede tener también temor de ser avergonzados al ofrecer una ayuda no solicitada.

LA MÁS RELEVANTE: los espectadores monitorean las reacciones de otros en situaciones de emergencia para determinar es necesario intervenir. Dado que los demás hacen lo mismo, concluyen que la ayuda es innecesaria, es un ejemplo de ignorancia colectiva.

¿CUÁNDO SE ROMPE ESTE PATRÓN?

La empatía juega un rol crucial: se reconoce que otra persona está mal y que podrías ser tú mismo. Ahí la persona nota lo que ocurre alrededor y lo identifica como una situación irregular o emergencia.





SEEKING
HUMAN
KINDNESS

Debes saber que puedes ayudar. Es probable que no tengas conocimientos médicos para atender a un herido, pero puedes llamar a la policía. Apenas una persona hace algo, los demás responden igual. Lo único que hace falta es que una persona haga la diferencia.

¿CUÁL ES NUESTRA VISIÓN?

Solomon Asch

Ley de Conformidad Social



presión social

Solo el 25% de los participantes mantuvo su criterio todas las veces que les preguntaron; el resto se dejó influir y arrastrar al menos en una ocasión por la visión de los demás. Tanto es así, que los alumnos que eran estudiados respondieron incorrectamente más de un tercio de las veces para no ir en contra de la mayoría. Una vez finalizado el experimento, los 123 alumnos voluntarios reconocieron que "distinguían perfectamente qué línea era la correcta, pero que no lo habían dicho en voz alta por miedo a equivocarse, al ridículo o a ser el elemento discordante del grupo"



**¿CUÁNDO ERA LA ÚNICA VEZ
QUE EL PATRÓN SE ROMPÍA?**

**CUANDO OTRO DECÍA LA CORRECTA.
HACE FALTA SOLO UNO**

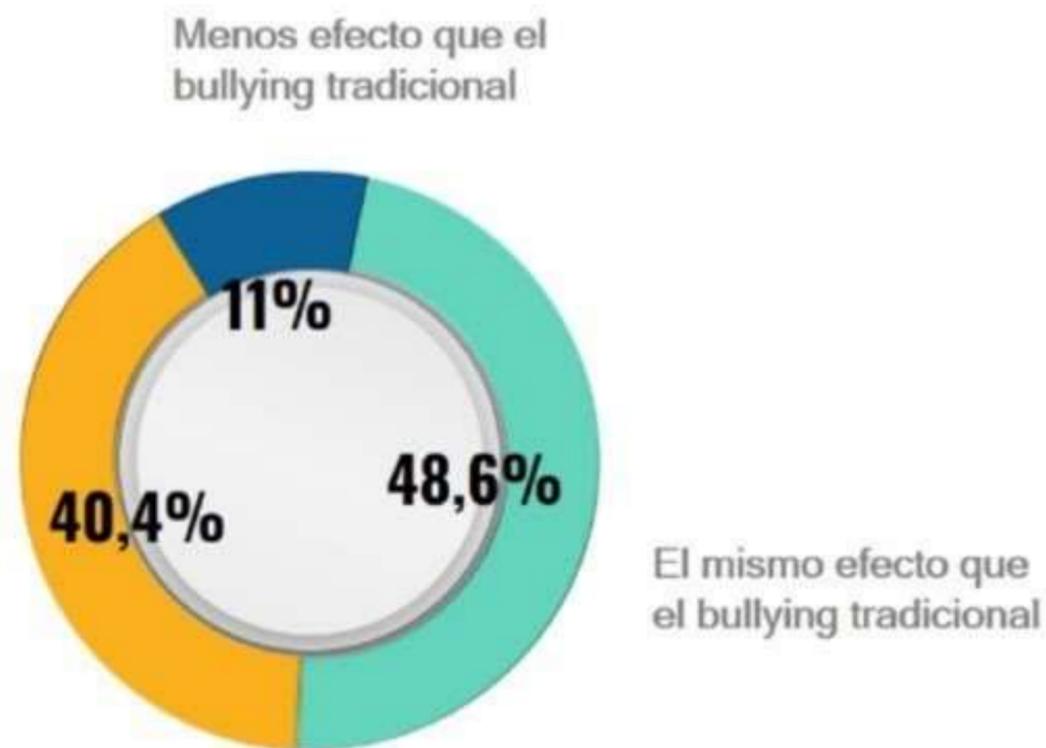
IMPORTANTE

el 80% de las veces los espectadores no intervienen en cyberbullying. Cuando lo hacen, logran pararlo en más del 50% de los casos.

DEBEMOS SER AUDIENCIAS ACTIVAS

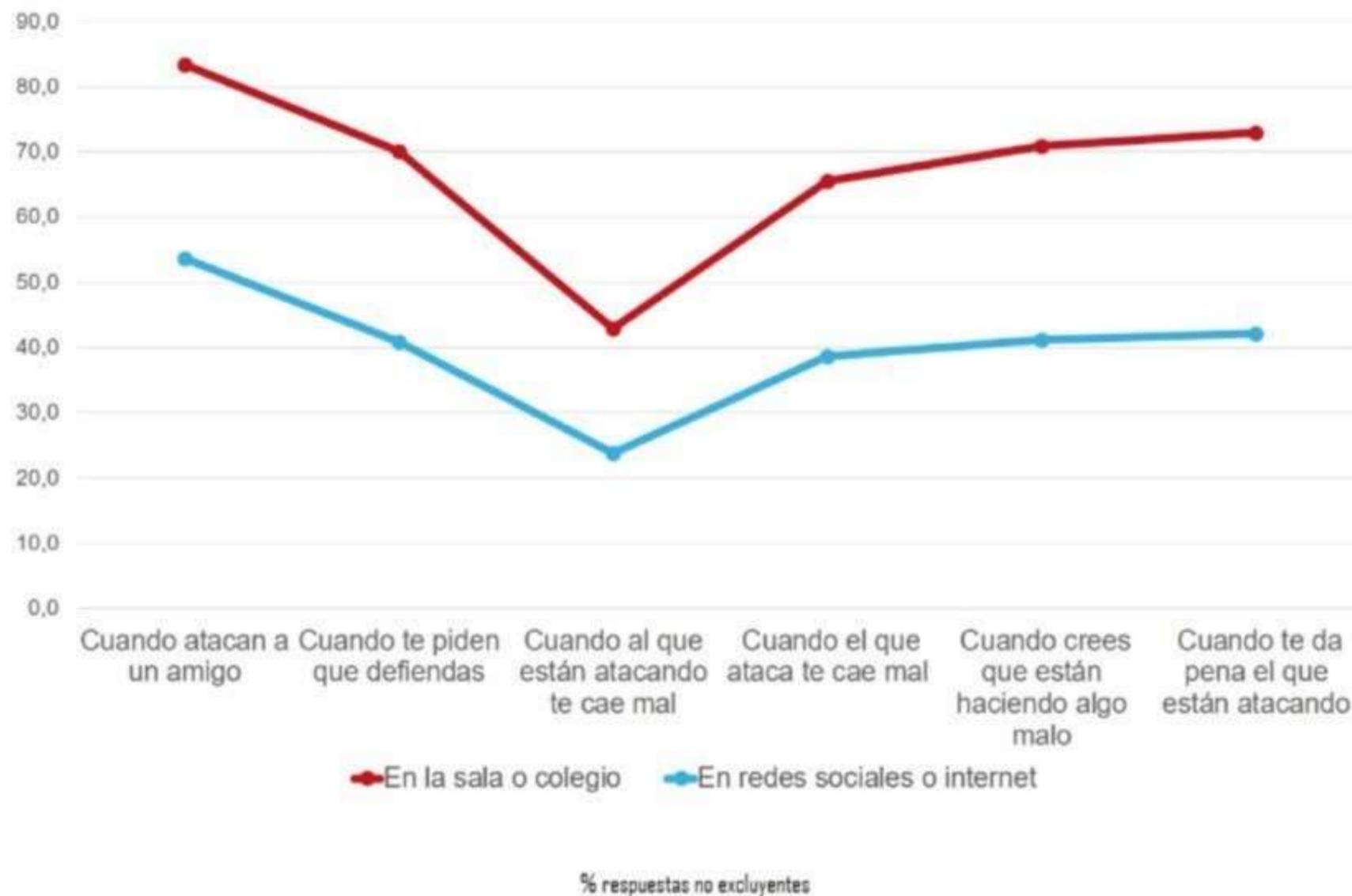
Espectadores de los conflictos

Qué efecto crees que tiene el cyberbullying



Más efecto que el bullying tradicional

¿Cuándo defenderías en un conflicto ajeno?



Espectadores de los conflictos

¿Cuánto te afectarían estas situaciones?



UNA idea

UNA historia

DENISON, TEXAS



1940, CASA DE CHESLEY



**.los padres lo educaron con un alto
sentido de moral:**

**Ayudaba los fines de semanas y era
parte de sus labores trabajar en la casa**

**En 1964 escuchó lo que sucedió a
Kitty, y junto a sus padres, se
prometió a sí mismo**

**QUE NUNCA DEJARÍA A ALGUIEN
SOLO**

Esa promesa definió su caracter, quién él era...se sintió movilizado por ella



Por años no pudo poner en la práctica esa promesa, pero todo cambiaría en 2009 para el capitán Sullenberger....



CAPT. CHESLEY "SULLY"
SULLENBERGER

WITH JEFFREY ZASLOW



HIGHEST
DUTY

HIGHEST
DUTY

My Search for What Really Matters

CAPTAIN CHESLEY "SULLY"
SULLENBERGER

with Jeffrey Zaslow

Sully
1/22/11

WILLIAM MORROW
An Imprint of HarperCollins Publishers

El accidente del vuelo 1549 se llamó "Milagro en el Hudson" y se consideró uno de los aterrizajes de emergencia más notables en la historia de la aviación. El hombre que, alguna vez se comprometió a no ser un espectador, fue inmediatamente llamado un héroe.



Y, fiel a su promesa, el capitán Sullenberger fue el último en abandonar su avión, caminando dos veces por el pasillo del avión discapacitado para asegurarse de que nadie se quedara atrás. Era su manera de mantenerse fiel a la promesa que hizo cuando era niño de que "nadie en peligro sería abandonado".



Fue una historia extraordinaria de valor...

Pero la integridad, el coraje y la compasión que el Capitán Sullenberger demostró ese día, lo desarrolló años antes.

"Tanto en el aire como en el suelo, me formaron muchas lecciones y experiencias poderosas...Es como si esos momentos de mi vida se depositaran en un banco hasta que los necesitara".



quiero terminar con una historia

Cuando llevábamos tres semanas en octavo, vi a Kyle, un niño de mi curso, volviendo a casa mientras cargaba todos sus libros. Pensé ¿por qué alguien traería todos sus libros el viernes? Pero no le presté mucha importancia.

Justo en eso observé cómo otros niños venían y le botaban todo los libros. Sus lentes también volaron. Mi corazón se rompió. Fui corriendo a ayudarlo y lo vi agachado en el suelo buscando sus lentes, con una lágrima por su mejilla.

“Esos niños deberían estar en el zoológico” le comenté. Lo vi sonreír al verme. Me dijo gracias. Tomé la mitad de sus libros y caminamos juntos. Resultó que vivíamos cerca. Le dije que nos viéramos el fin de semana. Le presenté a mis amigos y todos nos caímos bien.

El lunes lo vi devuelta en la calle con todos sus libros. Le pregunté si quería sacar músculos. Se rio. Me dio la mitad para que lo ayudara. Durante los siguientes 4 años nos hicimos mejores amigos. Para la graduación le pidieron a él que hiciera el discurso.

Se veía un poco nervioso el día de la graduación. Lo traté de animar..."eres impresionante, lo vas a hacer muy bien". Se rio.

“La graduación es un momento para agradecer aquellos que nos han ayudado durante todos estos años. Y hoy estoy acá para contarles que ser amigo de alguien es el mejor regalo que alguien puede tener”...

y después contó la historia de cuando nos conocimos, y dijo que había planeado suicidarse el fin de semana por la gran cantidad de bullying que le hacían... que había sacado los libros de su escritorio y casillero para que su mamá no tuviera que ir a buscarlos después...y ahí me miró y dijo nuevamente:

“gracias...me salvaste...porque un amigo nos puede salvar”

DOS IDEAS

POR QUÉ ES FÁCIL HABLAR MAL
EL IMPACTO DEL CYBERBULLYING

DANIEL HALPERN