



**guía** para  
**docentes** sobre  
cómo **acompañar**  
a los **jóvenes** a  
una **navegación**  
**segura**



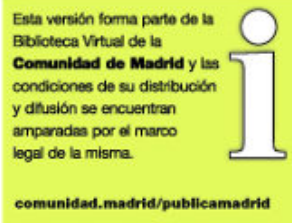
**guía** para **docentes**  
sobre cómo **acompañar**  
a los **jóvenes** a una  
**navegación segura**



**Comunidad  
de Madrid**

Consejo Escolar

VICEPRESIDENCIA,  
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN  
Y UNIVERSIDADES



## créditos

### **VICEPRESIDENCIA, CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y UNIVERSIDADES**

#### **Vicepresidente, Consejero de Educación y Universidades.**

Enrique Ossorio Crespo

#### **Presidenta**

M<sup>a</sup> Pilar Ponce Velasco

#### **Secretario**

José Manuel Arribas Álvarez

### **AUTORÍA**

#### **Directoras:**

Isabel Serrano Maillo (UCM)  
Esther Martínez Pastor (URJC)

#### **Equipo:**

Isabel Serrano Maillo (UCM)  
Esther Martínez Pastor (URJC)  
Ángela Moreno Bobadilla (UCM)  
M<sup>a</sup> Ángeles Blanco Ruiz (URJC)  
M<sup>a</sup> Dolores Serrano Tárraga (UNED)  
Jorge Abaurrea Velarde (UCM)

#### **Guía para docentes sobre cómo acompañar a los jóvenes a una navegación segura**

© Comunidad de Madrid

Edita: Consejo Escolar de la Comunidad de Madrid

Calle del General Díaz Porlier, 35, 1.<sup>a</sup> planta. 28013 Madrid

Tel.: 91 420 82 15 Fax: 91 420 82 21

<http://comunidad.madrid/servicios/educacion/consejo-escolar>

[consejoescolar@madrid.org](mailto:consejoescolar@madrid.org)

<http://comunidad.madrid/publicamadrid>

Edición: 09/2022

ISBN: 978-84-451-4010-9

Soporte: publicación en línea en formato pdf

Publicado en España - *Published in Spain*



## Índice

<b>Presentación</b> .....	<b>6</b>
<b>Introducción</b> .....	<b>7</b>
<b>1. Estado de la cuestión</b> .....	<b>8</b>
<b>2. Pequeñas píldoras generales: una al día</b> .....	<b>11</b>
<b>3. Diferente rol, diferente acción</b> .....	<b>14</b>
3.1. Agresor .....	15
3.2. Víctima .....	15
3.3. Palmero .....	16
3.4. Testigo mudo .....	16
3.5. Testigo valiente .....	16
<b>4. Información vs. desinformación</b> .....	<b>19</b>
4.1. Los jóvenes como creadores de contenidos .....	20
4.1.1. ¿De qué estamos hablando? .....	21
4.1.2. ¿Qué consecuencias tiene? .....	21
4.1.3. ¿Cómo prevenirlo? .....	21
4.1.4. ¿Qué hacer si el mal ya está hecho? .....	22
4.2. Fake news .....	22
4.2.1. ¿De qué estamos hablando? .....	22
4.2.2. ¿Cómo prevenirlo? .....	24
4.2.2. ¿Qué consecuencia puede tener? .....	24
4.2.3. ¿Qué hacer si el mal ya está hecho? .....	24
4.3. Salud .....	25
4.3.1. ¿De qué estamos hablando? .....	25
4.4. Ciberestafas .....	28
4.4.1. ¿De qué estamos hablando? .....	28
4.4.2. ¿Qué consecuencia puede tener? .....	24
4.4.3. ¿Cómo prevenirlo? .....	26
4.4.4. ¿Qué hacer si el mal ya está hecho? .....	26



<b>5. Ciberviolencia .....</b>	<b>29</b>
5.1. Cyberbullyng .....	31
5.1.1 ¿De qué estamos hablando? .....	31
5.1.2 ¿Qué consecuencia puede tener? .....	32
5.1.3 ¿Cómo prevenirlo? .....	32
5.1.4 ¿Qué hacer si el daño ya está hecho? .....	33
5.2. Happy Slapping .....	34
5.3. Ciberviolencia sexual .....	35
5.3.1 ¿De qué estamos hablando? .....	35
5.2.2 Sexting .....	35
5.3.3 Grooming o ciberacoso sexual .....	36
5.3.4 Sextorsión y pornovenganza .....	37
5.4. Stalking .....	38
5.4.1 Ciberviolencia de género .....	38
5.4.2 ¿Cómo prevenirlo? .....	39
5.4.3 ¿Qué hacer si el daño ya está hecho? .....	40
<b>6. Consecuencias legales .....</b>	<b>43</b>
<b>7. Actividades para hacer con los estudiantes .....</b>	<b>47</b>
<b>8. Anexo I: Tabla resumen necesito ayuda .....</b>	<b>53</b>



## Presentación

En los últimos años la humanidad ha vivido más innovaciones tecnológicas que en el resto de su historia. Muchas de estas innovaciones han ido acompañadas de cambios sociales, organizativos y de comportamientos que tienen un fuerte impacto en nuestro día a día. Sin duda, el desarrollo de Internet y de las Redes Sociales son de las más importantes.

La “Red” nos ha traído un sinfín de ventajas, como tener cualquier información al alcance de la mano, acceder de forma inmediata a los avances científicos de todo el planeta, a los análisis de grandes instituciones y conocer mejor la realidad del mundo en el que vivimos. Pero a su vez, esa vasta “Red” también presenta una serie de inconvenientes y de inseguridades, y facilita diversas herramientas que agravan problemas preexistentes, como pasa, por ejemplo, con el acoso escolar.

Hoy en día, las redes sociales facilitan que el acoso escolar vaya mucho más allá del centro educativo, se vuelva constante y sea una verdadera pesadilla para vuestros alumnos.

Algo similar pasa con los cotilleos, los chismes o las noticias falsas, ahora conocidas como “fake news”. Internet y las redes sociales tienen una capacidad multiplicadora que dificulta la protección de los derechos al honor y la intimidad, permitiendo un anonimato que agrava estos problemas.

El papel de la educación es fundamental, ya que puede ayudar a aprovechar el conocimiento que hay en la Red y las ventajas de las nuevas tecnologías y a niños y jóvenes para que conozcan sus riesgos y eviten sus peligros.

Los docentes sois conscientes de este potencial de las nuevas tecnologías, que lleváis años aprovechando desde los centros educativos, pero también del peligro que un uso inadecuado de las mismas puede tener para el alumnado. Con esta guía queremos dotaros de una herramienta más para afrontar esos peligros y para que sigáis formando y acompañando a vuestros alumnos en la creación de entornos seguros que eviten los peligros de Internet.

Esperamos que os pueda resultar de utilidad en vuestra labor docente.

*Vicepresidente, Consejero de Educación y Universidades.  
Enrique Ossorio Crespo*



## Introducción de la Presidenta del Consejo Escolar de la Comunidad de Madrid

El pasado mes de junio, desde el Consejo Escolar de la Comunidad de Madrid, organizamos el “Encuentro Familia-Escuela”, que este año versaba sobre las “adicciones tecnológicas”. Es tradición en el Consejo Escolar concretar el tema de este encuentro junto con las asociaciones de familias presentes en el propio Consejo. En este caso, el acuerdo sobre la idoneidad del tema fue inmediato, rotundamente era un tema que teníamos que tratar. El Encuentro contó con cerca de 6.000 inscripciones y más de 2.000 personas siguieron toda la sesión.

Estos datos reflejan la preocupación que toda la comunidad educativa tiene por el uso que hacen nuestros jóvenes de las nuevas tecnologías y por sus peligros, como pueden ser las adicciones tecnológicas.

Cuando las coordinadoras de las Guías, Isabel Serrano Maíllo y Esther Martínez Pastor, nos realizaron esta propuesta, creíamos que era la mejor contribución que el Consejo Escolar de la Comunidad de Madrid podía realizar a familias, docentes y alumnado para orientar sobre cómo realizar una navegación segura y reducir los peligros de Internet.

En el caso de los docentes, se ha buscado una guía completa y sencilla que os facilite herramientas y os permita en-

contrar soluciones, consejos y recursos que podáis utilizar en el desarrollo de las clases y que os permitan acompañar al alumnado en un mundo sin límites y tan complejo como es el de Internet y las redes sociales, y así podáis aprovechar lo mejor de ese universo virtual sabiendo afrontar sus riesgos y sin perder la capacidad de disfrutar de lo analógico, de experimentar y valorar la importancia del mundo real.

Esperamos que esta Guía se convierta en una buena herramienta y en vuestro leal aliado para acompañar al alumnado.

Estas guías se presentaron en la jornada “la navegación segura de los jóvenes es cosa de todos: jornada de debate y presentación de las Guías para el alumnado, familias y docentes sobre la navegación segura en la Red”, en el marco de las actividades del Consejo Escolar de la Comunidad de Madrid. La Jornada incluyó una mesa redonda con representantes de los tres sectores a los que se dirigen las Guías, alumnado, familias y docentes. Se puede encontrar toda la información de la jornada, incluida la grabación de la misma, en el siguiente enlace:

[https://www.educa2.madrid.org/web/eventos-consejo-escolar/jornada\\_guias](https://www.educa2.madrid.org/web/eventos-consejo-escolar/jornada_guias)

*Presidenta del Consejo Escolar de la Comunidad de Madrid,*

*Pilar Ponce Velasco*

## Introducción de las autoras

Esta guía está dirigida a profesores de jóvenes de 16 años en adelante. No pretende dar respuesta a todos los *ciberproblemas*, sino abrir los ojos de los adultos a los conflictos que se plantean en relación con las redes y darles alguna pista sobre **cómo prevenirlos, quiénes intervienen, qué debe hacer saltar sus alarmas, cómo enfrentarlos** y, sobre todo, dónde y cómo pedir ayuda. Esta no es una guía para súper héroes, sino para simples mortales que no tienen respuesta para todo, aunque algunos esperan que sí.

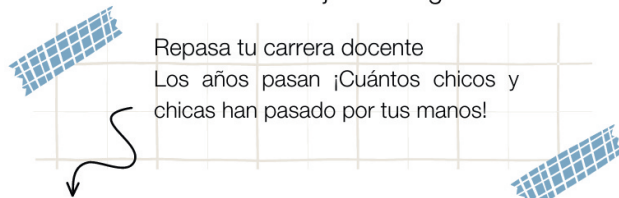
Tenéis una tarea compleja: enseñar contenidos (obvio) a la vez que formáis a los chavales en valores universales. Valores de siempre, pero adaptados a los tiempos de ahora. Chavales nuevos cada año. Cada uno con sus circunstancias y sus peculiaridades. Jóvenes con tan altas cotas de independencia y autonomía que parecen ser inmunes a las enseñanzas y consejos de sus maestros.

Los jóvenes de hoy en día, como sabes, pasan gran parte de su tiempo conectados, mirando contenidos en las redes sociales. La tecnología es protagonista de su vida social y de su ocio, ha supuesto nuevos modelos de aprendizaje y nuevas formas de relacionarse y, para bien o para mal, ha venido para quedarse. Y aunque Internet tiene muchas ventajas, ya sabes que también tiene peligros. Es probable que hayáis puesto documentales en clase y comentado con ellos noticias terribles. Puede que, incluso, hayáis organizado charlas y asistido a seminarios sobre todo lo "malo" que se puede encontrar en las redes (**sexting, grooming, cyberbullying, etc...**) y cómo ayudar a vuestros estudiantes a navegar seguros por la red. Pero cada día... hay algo nuevo.

Nuestro objetivo, el de todos, debe ser conseguir que los jóvenes estén cada vez más seguros en Internet. Familias y escuela deben colaborar para erradicar las conductas desviadas que se producen en línea.

## SI ERES DOCENTE

Cierra los ojos e imagina...



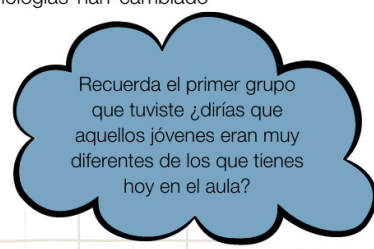
Repasa tu carrera docente

Los años pasan ¡Cuántos chicos y chicas han pasado por tus manos!

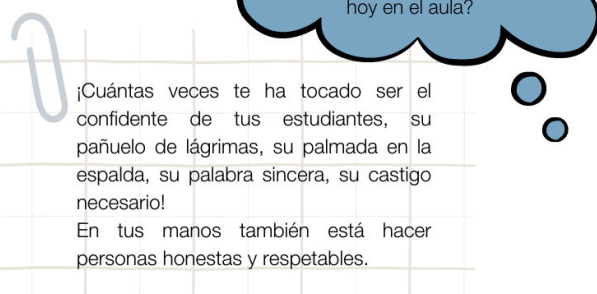
Para los padres los años pasan y sus hijos e hijas crecen, pero para los profesores, sus estudiantes siempre tienen la misma edad.

Los ojos de un profesor son testigos, de primera mano, de cómo evoluciona el ser humano, de cómo cambia la sociedad, de cómo las nuevas tecnologías han cambiado el mundo.

¡Qué privilegio!



Recuerda el primer grupo que tuviste ¿dirías que aquellos jóvenes eran muy diferentes de los que tienes hoy en el aula?



¡Cuántas veces te ha tocado ser el confidente de tus estudiantes, su pañuelo de lágrimas, su palmada en la espalda, su palabra sincera, su castigo necesario!

En tus manos también está hacer personas honestas y respetables.



**Repasa tus años de docencia**

- ¿Han cambiado mucho los conflictos entre los chavales desde aquel primer grupo que tuviste hasta hoy?
- ¿Ha cambiado mucho la forma de relacionarse entre ellos?
- ¿Ha cambiado el papel del profesor o todo se repite y lo que cambian son las herramientas?
- ¿Es más difícil tratar con los chavales, o tratar con sus padres y madres?

**¡El mundo está cambiando y eres protagonista del cambio!**



**Abre los ojos y actúa**



TUS ALUMNOS Y ALUMNAS TAMBIÉN TE NECESITAN



NO mires para otro lado, NO escondas la cabeza debajo del ala. **Abre los ojos** a la realidad y pon todo lo que puedas de tu parte: Te necesitan. Esta es una labor que hay que hacer entre todos: jóvenes, padres y profesores. **TODOS CUIDAMOS DE TODOS.**

Si no sabes qué hacer o la situación te supera, **INFÓRMATE** y **PIDE AYUDA**. En esta guía te proporcionaremos pistas y, sobre todo, información útil sobre dónde informarte y cómo pedir ayuda.

Ten en cuenta que la violencia digital puede darse a cualquier edad, nadie está a salvo de sufrir algún delito de este tipo, pero su incidencia es mayor cuanto más expuesto se esté a Internet y las redes. Y, aunque eso nos incluye a todos -por-

que gran parte de nuestra vida pasa por estar conectados: email, chat, grupos de familiares y amigos en **WhatsApp**, **buscadores de empleo**, **plataformas digitales de educación y formación**, **apps sanitarias**, etc...), los jóvenes están especialmente expuestos. Y, además, cuando el daño se produce en la red (especialmente cuando se trata de acciones contra el honor, la intimidad, la imagen o la integridad moral) su intensidad es especialmente alta, porque se reproduce 24 horas al día durante mucho tiempo y llega a un número inimaginable de personas.

*Esta guía te ayudará a **ABRIR LOS OJOS**, a **PREVENIR** y **SABER DÓNDE** y **QUIÉN** te puede ayudar a **CURAR**.*

# capítulo 1

## estado de la cuestión



Es evidente que el manejo de los dispositivos y el acceso a Internet está, en las sociedades desarrolladas, normalizado entre los jóvenes. No obstante, debe tenerse en cuenta que saber utilizar estos medios desde la perspectiva técnica, no implica estar preparados desde el punto de vista de la alfabetización mediática. Ignorar esta realidad favorece la vulnerabilidad ante ciertos mensajes que reciben desde el ámbito digital, dado que no todos son positivos o, al menos, inocuos para ellos<sup>1</sup>.

Internet no es un medio neutro, sino que las desigualdades y violencias que se producen en el ámbito offline se trasladan al online, además de añadirse violencias digitales derivadas del mal uso de las nuevas tecnologías. Cuestiones como el anonimato, la conexión 24h/7 días a la semana, el desarrollo de la identidad digital como parte de la propia identidad o la vinculación del ocio con **actividades online (videojuegos, streaming, redes sociales...)** favorece que el impacto de la violencia digital tenga unas consecuencias para el bienestar y la salud análogas a las experiencias en vivo.

En España, los **menores de entre 9 y 16 años** usan Internet una media de 3 horas diarias (Observatorio Internacional 'EU Kids Online', 2020). Los contenidos preferidos son comunicarse con sus amigos (70%), escuchar música (63%), ver vídeos (55%), jugar online (46%) y acceder a redes sociales (37%)<sup>2</sup>. Este hábito que adquieren en relación con Internet,

se mantiene y aumenta conforme van creciendo hasta convertirse en un elemento cotidiano en el desarrollo social de la juventud, según el Informe Juventud en España 2020 (IJE 2020)<sup>3</sup>. La franja de jóvenes que, según este informe, más tiempo pasa conectado es la que va de los **15 a los 29 años**, con independencia de su nivel educativo o adquisitivo.

El Estudio de Redes Sociales 2021 del IAB (2021)<sup>4</sup> arroja que los jóvenes entre 16 y 24 años utilizan un 17% las redes, siendo sus redes preferidas Instagram (93%), Twitter (78%), WhatsApp (48%) y Tik Tok (43%).

Asimismo, el Informe "Perfil Sociodemográfico de los internautas. Análisis de los datos del INE 2020" de Red.es (2020)<sup>5</sup> indica que los jóvenes entre 16 y 24 años tienen un nivel de confianza en Internet en un 64,7% y, en especial, los hombres frente a las mujeres. Esto también hace pensar que es un lugar en el que navegar *a priori* no parece un riesgo. Por ello nuestro objetivo es que estemos atentos a lo que nos puede pasar en la red y cómo gestionarlo porque tal y como indica Informe Juventud en España 2020 se puede afirmar que Internet es una herramienta esencial y absolutamente presente en el desarrollo de los jóvenes en sus relaciones sociales, de ocio e individuales. Lo importante es hacer un buen uso de ella y conocer sus limitaciones y ante los problemas que puedan surgir saber cómo hacerles frente.

1. Respecto a los riesgos de Internet, ver, entre otros, los siguientes estudios: Garmendia, M., Martínez, G. y Garitaonandia, C. (2021). Sharenting, parental mediation and privacy among Spanish children. *European Journal of Communication*.

Staksrud, E. (2013). Children in the online world: Risk, regulation, rights. PhD thesis. Aldershot: Ashgate; Holloway, D., Green, L., y Livingstone, S. (2013). Zero to eight. Young children and their internet use. London: EU kids online. LSE-The London School of Economics and Political Science.

Lievens, E. (2010). Protecting children in the digital era: The use of alternative regulatory instruments. Leiden/Boston MA: Martinus Nijhoff; Lievens, E., Dumortier, J., y Ryan, P. (2006). The co-protection of minors in new media: A European approach to co-regulation. *Journal of Juvenile Law y Policy*, 10, 97.

Lee, S.Y., Kim, M.S., & Lee, H.K. (2019). Prevention strategies and interventions for internet use disorders due to addictive behaviors based on an integrative conceptual model. *Current Addiction Reports*, 6(3), 303-312.

Ofcom (2021). Children and parents: media use and attitudes report 2020/21.

Staksrud, E. (2013). Children in the online world: Risk, regulation, rights. PhD thesis. Aldershot: Ashgate.

Sic-Spain (2020). Actitudes de los niños, niñas y adolescentes hacia el uso seguro de Internet y las Redes Sociales.

Stoilova, M., Edwards, C., Kostyrka-Allchorne, K., Livingstone, S., y Sonuga-Barke, E. (2021). Adolescents' mental health vulnerabilities and the experience and impact of digital technologies: A multimethod pilot study. London: London School of Economics and Political Science.

2. Ver <http://www.eukidsonline.net/> y <https://cutt.ly/EDVPK2x>

3. Pérez, M. T., Simón, P., Clavería, S., García-Albacete, G., López, A., y Torre, M. (2020). Informe Juventud en España 2020. Madrid, Instituto de la Juventud, INJUVE.

4. Ver en <https://cutt.ly/2DVAdRy>

5. Ver en <https://www.ontsi.es/es/publicaciones/Perfil-sociodemografico-de-los-internautas-14>

No existe una cuestión de género en las condiciones de riesgo de adicción a las nuevas tecnologías, aunque sí que varía el grado y el patrón de la relación, por ejemplo: se observa una tendencia algo mayor en ellos a usar las nuevas tecnologías para compensar dificultades de relación social, es decir, a mostrar mayor preferencia por las interacciones sociales a través de internet. Mientras las chicas, en todas las edades, muestran mayor tendencia a utilizar internet y las redes sociales como regulación emocional, a tener una preocupación cognitiva por dicho uso o mostrar un uso compulsivo y consecuencias negativas afirmando que se sentirían pérdidas si no pudieran conectarse a internet o que les resulta difícil controlar el uso que hacen de internet<sup>6</sup>.

Según el informe “Evolución de la violencia a la infancia en España según las víctimas» (2009-2016)” de la Fundación ANAR<sup>7</sup>, la tasa de crecimiento media de la violencia ha sido de un 298,8%, siendo la violencia de género, el maltrato psicológico y la violencia sexual las que más incremento han registrado. Este mal uso de internet ha traído consigo que los delitos sexuales a través de internet hayan crecido un 12% en 2020, denunciándose más de 2000 hechos según datos del Ministerio del Interior<sup>8</sup>, lo que supone casi el doble de los registrados en el 2014. La exposición de los menores a esta ciberviolencia es mucho mayor, ya que casi el 80% de las víctimas eran menores de edad.

En la actualidad, es evidente la preocupación por el ciberespacio y la influencia que está teniendo en los jóvenes. Para contrarrestarlo existen gran cantidad de campañas impulsadas por organismos públicos y privados para alertar sobre sus peligros y alfabetizar a jóvenes, padres y docentes. Por ejemplo:

#### Recursos para ver y comentar con tus estudiantes:

- Ver: “campaña de comunicación para dar a conocer a la sociedad su nueva etapa dedicada a la Alfabetización Mediática e Informacional” (Fuente: Fundación Atresmedia) [shorturl.at/aqH12](https://shorturl.at/aqH12)
- Ver: “Las redes sociales y sus riesgos” (Fuente: Fundación Mapfre) <https://n9.cl/flqfh>

6. Informe “Menores y violencia de género” de la Subdirección General de Sensibilización, Prevención y Estudios de la Violencia de Género (Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género). Acceso en: <https://cutt.ly/4DVP4vP>

7. Informe: “Evolución de la violencia a la infancia en España según las víctimas (2009-2016)”. Fundación ANAR. . Acceso en: <https://cutt.ly/ODVAWq1>

8. Informe sobre los delitos contra la libertad y la indemnidad sexual en España 2020', elaborado por la Dirección General de Coordinación y Estudios de la Secretaría de Estado de Seguridad. Acceso en: <https://acortar.link/PozT1F>

## capítulo 2

### pequeñas píldoras generales: una al día





# 30 PEQUEÑAS PÍLDORAS

yes!

**¡RECUERDA!**  
Internet no es un mundo virtual. Es el mundo real.  
Lo que pasa en la Web, tiene consecuencias también fuera de la red

- 01 Trata de conocer a tu alumno y alumna. No todo es teoría
- 02 Educa en el respeto y tolerancia
- 03 No mires para otro lado si tienen un problema
- 04 Pide ayuda si no tienes la solución
- 05 Te necesitan. No tires la toalla
- 06 Con 14 años tienen responsabilidad penal
- 07 Conoce las redes sociales y aprende a utilizarlas.
- 08 Espiar no es supervisar
- 09 Los límites consensuados son necesarios
- 10 Ayuda a gestionar sus emociones
- 11 Aprender a respetar los derechos reales, sin "buenismo"
- 12 Todos los actos tienen consecuencias
- 13 Abre los ojos a cómo se relacionan con sus iguales
- 14 Evita etiquetas
- 15 Confía en sus denuncias, investiga no te precipites
- 16 Enseña a respetar las opiniones y a defender las tuyas
- 17 Ofrece alternativas de ocio y un lugar sano de encuentro
- 18 Busca cursos especializados e impártelos en el centro
- 19 Cumplir normas y consecuencias del uso del móvil
- 20 Enseña a decir que no y a no actuar por presión social
- 21 Da herramientas y recursos para perdur y dar ayuda
- 22 Enseña lo que es la verdadera amistad
- 23 Sí a las tecnologías, pero hay otras formas de aprender
- 24 Es esencial que te encuentren cuando te necesiten
- 25 Habla con naturalidad de los hábitos y amistades online
- 26 Facilita un ambiente de confianza
- 27 Enséñales a ser cautos y a ser críticos con la web
- 28 Ser un chivato no tiene que ver con evitar situaciones
- 29 Establece protocolos de denuncia y petición de ayuda
- 30 Abre bien los ojos a cómo se comporta tu alumna y alumno



1.- Trata de conocer a tus alumnos/as. Dedícales tiempo. Escúchalos. Pregúntales. No todo puede ser teoría.

2.- Educar en el respeto y la tolerancia debe ser una tarea permanente. No importa la edad que tengan. Observa los comportamientos intolerantes e irrespetuosos y actúa.

3.- Si crees que alguno de tus alumnos/as puede estar metido en algún problema del que no puede salir solo: NO mires para otro lado.

4.- Si no tienes la solución: Pide ayuda.

5.- Nunca tires la toalla con ellos. Aunque sean mayores, te necesitan.

6.- A partir de los 14 años tienen responsabilidad penal: ¡Asegúrate de que lo sepan!

7.- Si quieres protegerlos de y en las redes: Conoce las redes en las que andan (<https://acortar.link/BzaN9F>)<sup>9</sup> y aprende a utilizarlas<sup>10</sup>. ¡Ponte al día!

8.- Acompáñalos en su navegación por la red: Recuerda que supervisar no es espiar. Pídeles amistad en redes. ¡Quién sabe!

9.- Los límites son necesarios también a esta edad, pero mejor consensuados que impuestos.

10.- Ayúdales a gestionar sus emociones y a mantener una autoestima alta. Si se sienten seguros estarán mejor preparados para lo que pueda venir.

11.- Pídeles que respeten los derechos de los demás cuando naveguen por Internet y hazles saber las consecuencias legales de no hacerlo. Sin adornos ni buenísimo. Que conozcan la dura realidad.

9. Para ponerse al día sobre las aplicaciones de mensajería anónimas, ver: <https://acortar.link/BzaN9F>

10. En Internet hay muchos recursos gratuitos. Entre otros, el curso on line: <https://cutt.ly/XDVSwcw>

Ponte al día. Ver <https://acortar.link/BzaN9F>



- 12.- Recuerda y recuérdales: Todos los actos tienen consecuencias. Buenas o malas. Deben ser conscientes de esto.
- 13.- Abre los ojos a cómo se relacionan unos con otros dentro del centro escolar. Así podrás evitar los conflictos antes de que surjan. Enséñales conversaciones reales entre ellos en las redes. A ver cómo suena con un poco de distancia.
- 14.- Evita etiquetarlos. Ni los buenos son los buenos (o sí), ni los malos son tan malos.
- 15.- Confía en sus denuncias, pero investiga antes de sacar conclusiones. No te precipites.
- 16.- Enséñales a respetar las opiniones de los demás y a defender las propias.
- 17.- Ofrecedles desde el centro escolar alternativas de ocio. Que tengan alternativas y un lugar sano de encuentro con otros.
- 18.- La alfabetización mediática debe ser un contenido transversal en todos los cursos. Busca también cursos especializados para ellos e impartidlos en el centro.
- 19.- Oblígalos a cumplir las normas del centro sobre el uso del móvil y otros dispositivos dentro de las instalaciones (y cumplidlos vosotros también). Que conozcan los protocolos y las consecuencias si no cumplen.
- 20.- Enséñales a decir no. Enséñales a no actuar por presión social.
- 21.- Dale herramientas y recursos para ayudar y/o pedir ayuda cuando lo necesiten para sí mismo o para otros. Enséñales a ser valientes.
- 22.- Enséñales que los verdaderos amigos no se hacen daño entre sí ni te piden que hagas cosas ilegales o daño a otros.
- 23.- La tecnología es fantástica para aprender cosas, pero no es la única. Enséñales otras formas de aprender y de buscar información.
- 24.- Si te necesitan, es esencial que te encuentren.
- 25.- Es recomendable hablar con naturalidad de los hábitos y amistades online y de las actividades que se realizan en Internet. Este hábito puede ayudar a detectar posibles riesgos o prácticas inadecuadas en la red.
- 26.- Facilita un ambiente de confianza para que puedan pedirte ayuda y consejo cuando lo necesiten. Es importante mantener la comunicación profesor/alumno acerca de estas problemáticas y los riesgos que traen consigo, desde la construcción de un clima de confianza que ayudará a una resolución rápida de los problemas e incluso a evitar que lleguen a producirse.
- 27.- Enséñales cómo ser precavidos en la red. Desconfiar y ser cautos les puede salvar de muchos peligros. Nada es lo que parece en la web.
- 28.- Enséñales que ser un chivato NO tiene nada que ver con evitar situaciones de peligro, con defender al débil, con enfrentarse al matón de turno o con pedir ayuda (para uno mismo o para los demás).
- 29.- Estableced en el centro protocolos de denuncia y petición de ayuda anónima (buzón de sugerencias, por ejemplo). Que no se pase ningún caso por no saber cómo denunciar.
- 30.- **Abre bien** los ojos a cómo se comportan los chavales y comentad los posibles cambios con sus profesores de cursos anteriores y con los orientadores del centro. Si su actitud ha cambiado, si está muy irascible, si te esquiva, si bajan sus notas, si contesta mal, si se pelea con otros.... Puede ser una señal de alarma (o no, pero mejor... estar alerta).

## capítulo 3

**diferente rol, diferente  
acción**





A esta edad, es habitual que los jóvenes hablen poco con sus padres y profesores, que no expresen lo que sienten o que parezcan enfadados con el mundo. Aun así, hay que estar siempre alerta por si quieren hablar. A esta edad es muy importante que, si dan el paso, haya alguien escuchando. Quizás no haya una segunda vez.

Puede que las peleas y discusiones sean frecuentes. ¡Nunca se sabe! Advérteles que desde los 14 años son responsables penales de sus actos y que, dependiendo de lo que hagan, el castigo puede ser grave. Ya no tiene edad de andarse con cuentos. Deben saber lo que les espera si deciden cometer alguna tropelía. Que sepan la verdad, sin tapujos.

Ante un conflicto, los jóvenes pueden desempeñar diferentes roles. Es esencial reconocer el papel que juega cada uno para poder actuar a tiempo y de la manera más adecuada, para que funcione. Vuestro papel: reconocer el rol que está jugando en cada caso (y que puede no ser el mismo cada vez), no negar la evidencia, ser valiente y actuar. ¡Ahora! ¡Ya!

Pero cuidado con las etiquetas.

Si alguno de tus alumnos/as muestra una actitud inadecuada contra otros, NO mires para otro lado, NO busques excusas, NO ignores las alarmas, NO lo niegues sin más. Trata de saber qué ocurre y por qué. Escucha a las todas las partes antes de posicionarte y trata de saber el por qué.

Si se produce un conflicto grave, tendréis que contactar con las familias de todas las partes. Es importante conseguir que todos mantengan la calma. Mostrad vuestro apoyo a todas a familias y tratad de entender todas las casuísticas.

ROLES:

### 3.1. Agresor

Inicia la acción y la continúa en el tiempo. Se ve favorecido por el silencio de la víctima y de la mayoría de los testigos. Es responsable de todo el daño que haga. En su mano está parar y reparar el daño que haya hecho. Habrá que llegar al fondo de la cuestión y saber por qué lo ha hecho. Debe entender que ha hecho daño a otros. Hazle reflexionar sobre cómo le ven los demás realmente. Que no se crea el héroe, es el villano. Hazle reflexionar sobre por qué los demás le ríen las gracias o no se enfrentan a él. Pregúntale qué prefiere: que los demás le respeten o que le tengan miedo.

Y si su excusa es que sólo era una broma: Haz lo que sea para que se ponga en la piel del otro. Muéstrale el sufrimiento que ha causado. Al ser mayor de 14 años, es posible que su acción tenga consecuencias penales para él/ella y ¡OJO! Porque si actuó dentro del centro escolar y se demuestra la negligencia del centro o del profesor, el castigo puede hacerse extensivo a uno de ellos o a ambos<sup>11</sup>.

En este caso, vuestra posición es complicada, porque seguramente tendréis que afrontar la reacción (negación) de sus padres. No perder la calma.

### 3.2. Víctima

Sufre la acción. No es responsable de lo que le pasa. Generalmente no sabe cómo hacer que todo pare y a veces no sabe cómo pedir ayuda.

11. Art. 1904 Código civil: "El que paga el daño causado por sus dependientes puede repetir de éstos lo que hubiese satisfecho. Cuando se trate de Centros docentes de enseñanza no superior, sus titulares podrán exigir de los profesores las cantidades satisfechas, si hubiesen incurrido en dolo o culpa grave en el ejercicio de sus funciones que fuesen causa del daño".

Ten en cuenta que lo más seguro es que la víctima se sienta dolida, desorientada, humillada y traicionada. No es el momento de los reproches, sino de acompañarle, darle cariño y apoyo. Ayúdale a reconstruir su confianza. Ayúdale a afrontar la situación y ponerle remedio. Nunca se debe revictimizar a la víctima, sois parte del círculo social que le debe apoyar y ayudar a resolver el problema.

En relación con la familia, trata de tranquilizarles y hacerles ver que el centro escolar es un aliado y que trataréis de hacer lo posible por que su hijo/a esté lo mejor posible. Es posible que la familia crea que no hacéis lo suficiente.

### 3.3. Palmero

No inicia la acción, pero se ríe y aplaude la agresión hacia otros. Reenvía los mensajes, fotos, etc... Es responsable de que la situación se alargue en el tiempo. Gracias a ellos los matones se crecen. En su mano está parar la agresión a otros.

Es posible que su acción conlleve sanciones penales en algunos casos (en raras ocasiones), dado que el daño que hace la difusión puede ser peor que la acción en sí misma.

Este, junto con el rol de testigo mudo, es el papel en que más se debe incidir desde los centros escolares. Debe erradicarse porque es en el que se apoya el matón de turno. Sin palmeros que ríen las gracias, las agresiones tienen una vida muy corta.

Este rol, además, puede esconder perfiles serviles y necesitados de atención. O cobardes que prefieren aplaudir antes que sufrir ellos el daño.

### 3.4. Testigo mudo

No inicia la acción, no se ríe, no la aplaude, pero mira para otro lado. Es responsable de no denunciar, de dejar que la cosa continúe. Es la posición de los cobardes, de los que no quieren problemas, de los que piensan que la violencia no va con ellos si no les afecta directamente. En su mano está parar la agresión a otros.

En este caso también puede haber sanciones, dependiendo de la acción de la que sea testigo, dado que todos estamos obligados a denunciar los delitos.

Este rol también hay que hacerlo desaparecer. De hecho, las últimas campañas antibullying están centradas en ellos. Son cobardes y hay que hacérselo saber. No se les pide que se enfrenten al matón, pero sí que denuncien, que avisen a quien sea para que se pueda parar la agresión.

Hay que hacerles ver, como sea, que esto también va con ellos. Que TODOS somos responsables de que haya un buen clima en el centro.

**¡ATENCIÓN!** *Detrás de este rol, además de cobardes e insolidarios, puede esconderse alguien con un miedo insuperable.*

### 3.5. Testigo valiente

No inicia la acción, no se ríe, no la aplaude, pero no mira para otro lado. Reacciona e interviene o pide ayuda. Gracias a él, la agresión para en la mayoría de los casos.

Este es el rol que debe fomentarse en las familias, en los colegios e institutos. A veces solo hace falta una persona para que la agresión pare. Sabe que actuar es importante. Y sabe qué hacer.

## RECUERDA:

Todas las partes necesitan ayuda, no solo la víctima. Piensa que cada chico/a puede jugar cualquiera de esos roles. O unas veces uno y otras veces, otro.

Lo ideal es incidir en la prevención de estas conductas, pero actuar tarde es mejor que no actuar nunca.

Ante cualquier tesitura, cuenta siempre las familias. Buscad juntos la salida y si no es posible, ayúdales a busca ayuda profesional específica. (Ver Anexo I)

Solucionar un problema de este tipo no siempre implica castigar. Abrirles los ojos, concienciar, convencer y cambiar conductas es esencial. Siempre que se pueda, se debe buscar una vía amigable para resolver el conflicto, como la mediación, pero si no se puede, ahí está la justicia.

Enseña a tus alumnos/as a guardar pruebas de todo lo que les ocurra (a ellos o a otros). Pantallazos, conversaciones de WhatsApp, listas de las personas que recibieron los mensajes (testigos o cooperadores, etc.). Os será muy útil para investigar y saber cómo ocurrieron las cosas. ¡Pero que no las compartan! Podrían estar vulnerando derechos ajenos.

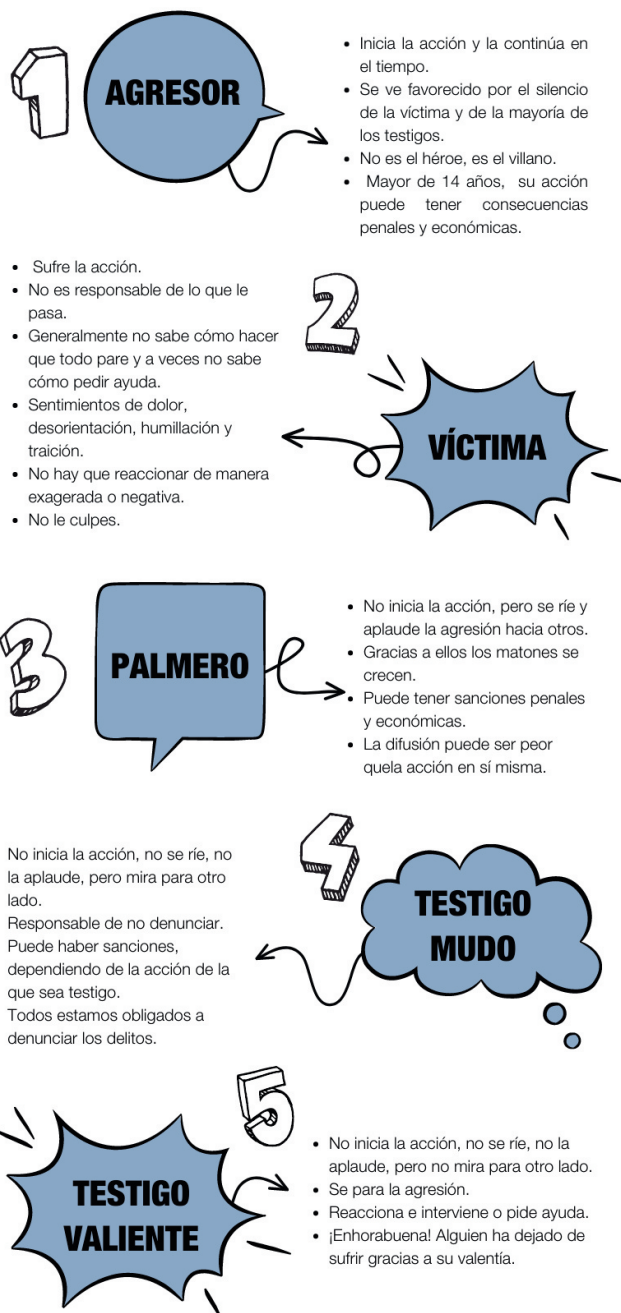
Es muy importante poner a cada uno en su lugar: La víctima (no importa lo que haya hecho) nunca es la culpable. La víctima no debe sentir vergüenza.

En caso de conflicto es muy importante proteger los derechos de todas las partes (identidad, datos, etc.). Recuerda que son menores.

Intenta que este tipo de conflictos no acabe en los chats de las clases o la bola se hará cada vez más grande. Conciencia a tus alumnos/as sobre esta cuestión.

## Diferente rol, diferente acción

Ante un conflicto, los jóvenes pueden desempeñar diferentes roles. Es esencial reconocer el papel que juega cada uno para poder actuar a tiempo y de la manera más adecuada. Vuestro papel: reconocer el rol que está jugando en cada caso, no negar la evidencia, ser valiente y actuar. ¡Ahorra! ¡Yal!



**Recursos para ver y comentar con tus estudiantes:**

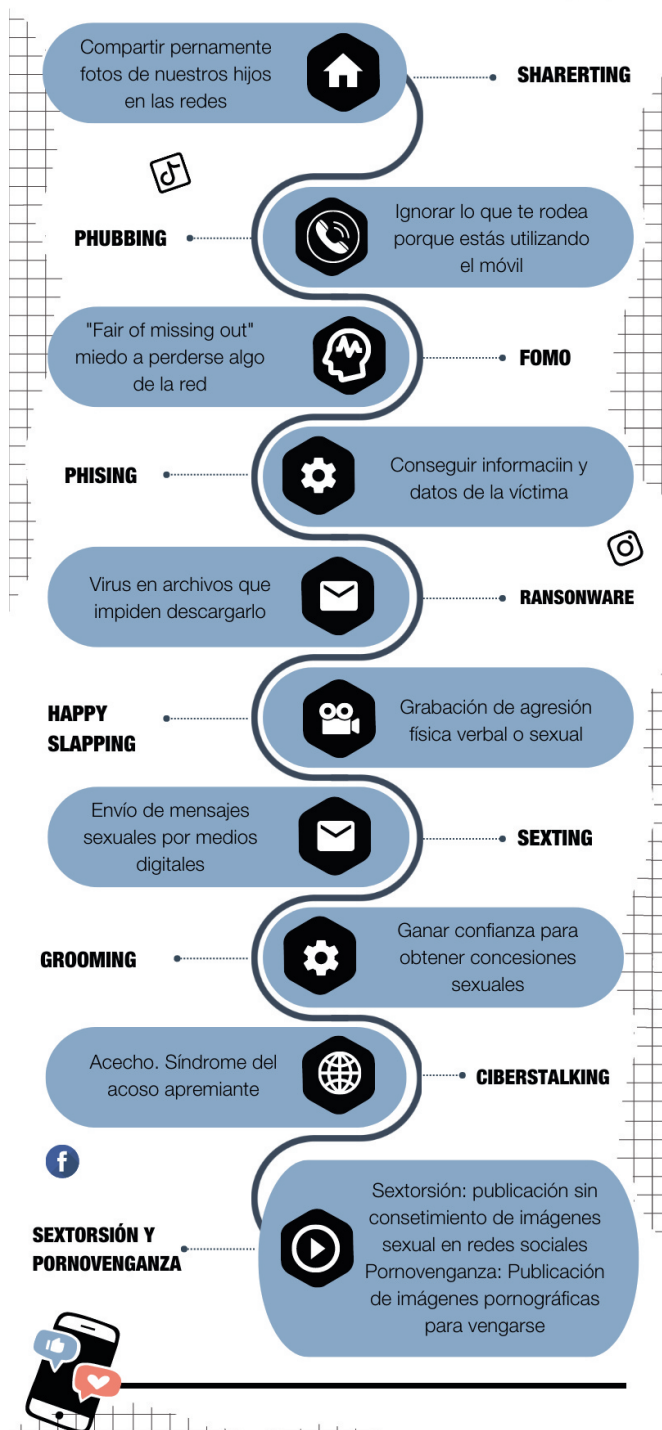
- Ver: “Redes sociales” (Fuente: Programa Arkano en TVE1) <https://acortar.link/BBY2WS>
- Ver: “seguridad en la red” (Fuente: Safe Internet Banking, Bélgica) <https://acortar.link/UwpbiV>
- Ver “Las redes sociales forman parte de tus entrevistas personales” (Fuente: Orange) <https://acortar.link/EBFbDS>

## capítulo 4

### información vs. desinformación



## Nuevos términos



Los jóvenes pasan mucho tiempo conectados y, por tanto, están especialmente expuestos a todo tipo de mensajes. Según datos del INE (2021), el 96.9%, usa Internet a diario. En España, el tiempo medio de uso es de 3 horas (como decíamos antes) pero aumenta a 5 horas durante los fines de semana, según el Estudio sobre el impacto de la Tecnología en la Adolescencia (UNICEF, 2021). Esto significa que esos jóvenes pasan, de media, casi 1.300 horas al año conectados (daros cuenta de que un curso de grado medio o grado superior son 1000 horas). Conectados y recibiendo mensajes de manera continua. Unos adecuados, otros inadecuados, algunos inocuos y muchos perjudiciales.

Facebook cuenta con 3.000 millones de usuarios, WhatsApp con 2.000 millones, Messenger con 988 millones e Instagram con 1.478 millones de usuarios. Y eso a pesar de los problemas de seguridad. De todos ellos, el 35,1% utiliza estas redes para leer noticias. Es decir, que más de 2.600 millones de personas utilizan las redes de forma consciente, para informarse. Todos los demás reciben información, sin ser conscientes de ello.

Cada sesenta segundos se cuelgan 1.4000.000 mensajes en los muros de Facebook, se comparten cerca de 700.000 historias en Instagram y 200.000 personas están interactuando en Twitter. En tan solo un minuto (¡cada minuto!) se envían 69 millones de mensajes a través de Messenger y WhatsApp, 21 millones de mensajes de texto y casi 198 millones de correos electrónicos<sup>12</sup>.

A todos ellos están expuestos los jóvenes.

Es esencial acompañarlos, pero, sobre todo (y más a esta edad) darles los recursos y las herramientas necesarias para que puedan -por ellos mismos, de forma autónoma- distinguir la información real de la falsa y, sobre todo, enfrentarse a todo lo que leen, ven y oyen con espíritu crítico. Formación y alfabetización deben ir de la mano. Y, como no podría ser de otro modo, para que funcione, hace falta que vosotros, sus profesores/as estéis formados e informados<sup>13</sup>. Sino... imposible ayudarles, aunque parece que por ahora es una tarea

13. Rubio, E. (2019) "El 75% de adolescentes carece de formación crítica para navegar por Internet", El País, 22/01/2019.

12. Lori Lewis. Datos actualizados a 2021, ver en: <https://acortar.link/jaCYKt>

pendiente, dado que “Los adolescentes son autodidactas y afirman tener un amplio manejo de las competencias digitales. El 59.8% dice tener mucha más habilidad que sus docentes”, según se desprende del Proyecto “Conectados” (una iniciativa de Google, BBVA y la FAD).

## 4.1. Los jóvenes como creadores de contenidos

En los últimos tiempos estamos asistiendo a un nuevo fenómeno mediático: los jóvenes ya no son solo consumidores de contenidos, sino que han pasado a ser verdaderos creadores. Suben videos y fotos, escriben historias sobre su vida en las redes sociales, dan su opinión sobre todo tipo de cuestiones y, además, valoran los contenidos subidos por otros (¡los famosos likes!).

Algunos van más allá y se convierten en lo que se denomina influencers. Sus opiniones son seguidas por otros muchos jóvenes. Crean tendencia. Algunos de ellos llegan a ser muy famosos y a ganar grandes cantidades de dinero gracias a las marcas, que se han dado cuenta de que a través de estas personas tienen más posibilidades de acceder a ciertos nichos de consumidores, y se los rifan. Son chavales con credibilidad para los internautas y tienen mucha influencia sobre el público, otros jóvenes como ellos.

No hace falta decir que este nuevo rol conlleva una gran responsabilidad respecto de los demás. La cámara o el teclado pueden ser, mal utilizados, herramientas efectivas contra los derechos de los demás: honor, intimidad, propia imagen, datos, dignidad... Por esta razón, es muy importante recordarles que no deben hacer en la red, nada que no harían en la calle, ni decir nada a nadie que no le dirían a la cara. Que no deben contar nada de sí mismos o de otros que no contaría a la puerta del centro escolar a cualquier desconocido que pasara por allí.

### Recursos para ver y comentar con tus estudiantes:

- Ver: “¿Eres la misma persona en redes sociales” (Fuente: Orange) <https://acortar.link/IJTGgu>
- Ver: “El vídeo danés que nos recuerda lo fácil que es encasillar a las personas” (Fuente: TV Denmark) <https://acortar.link/S4b0IN>

### 4.1.1. ¿De qué estamos hablando?

Cuando se ven frente a una pantalla y un teclado o delante de la cámara de su Smartphone, se sienten poderosos y a salvo. Ellos viven en las redes sociales de manera intensa y permanente. Pero adviértele que debe tener cuidado con lo que cuelga. Las redes sociales también están reguladas por la ley y las acciones ilegales se castigan dentro igual que fuera.

Las más habituales tienen que ver con los insultos, la publicación de datos, detalles íntimos o imágenes de otros sin consentimiento o, en caso más extremos, con delitos de odio (por xenofobia, homofobia, sexismo, etc.)

Adviértele, además, que el centro escolar no está permitido grabar contenidos si no forma parte de una actividad escolar.

Los alumnos deben conocer los protocolos escolares sobre el uso de dispositivos dentro del centro escolar. A esta edad, lo ideal es que sean ellos los que firmen el compromiso sobre el uso responsable de estas tecnologías dentro del centro.

### 4.1.2. ¿Qué consecuencias tiene?

La vulneración de los derechos de otros tiene consecuencias en dos direcciones. Por un lado, afectará al honor, a la dignidad, a la intimidad o a la propia imagen de la persona afectada y, por otro, podría conllevar sanciones legales para el que difundió el contenido dañino. Además, la reputación del creador de contenidos también podría verse comprometida si el resto de internautas perciben como negativa su acción.

Advertirle, además, de las consecuencias que tiene, dentro del centro, este tipo de actuaciones. Que no haya sorpresas luego.

Es necesario que los centros escolares tengan un plan de convivencia específico que todas las partes conozcan y donde se recojan las consecuencias de las acciones que produzcan dentro del entorno escolar. No se trata de castigar porque sí, sino de enviar un mensaje claro de tolerancia cero a la violencia ejercida en las redes contra los demás. Hay que hacerles entender que no deben esperar impunidad por parte del centro.

### 4.1.3. ¿Cómo prevenirlo?

Algunas de estas conductas son muy habituales entre jóvenes y, a veces, se hace por desconocimiento más que por maldad. Obviamente todo el mundo sabe que no se puede insultar a los demás, pero, por el contrario, muchos ignoran que no se puede subir una foto a una red social sin consentimiento del que sale en ella. Es muy habitual que a la voz de "poneros en la foto" no se añada "que la voy a subir a Instagram", cuando es exactamente lo que se piensa hacer. La subirá y, al hacerlo, estará vulnerando el derecho a la propia imagen de sus amigos y quizás también la intimidad e incluso el honor.

Para prevenir estos comportamientos, es necesaria la FORMACIÓN y ALFABETIZACIÓN en este tipo de cuestiones.

### 4.1.4. ¿Qué hacer si el mal ya está hecho?

Lo que se debe hacer depende fundamentalmente de dos cuestiones: el tipo de afrenta y la gravedad de esta.

Es esencial que conozcan el contenido de los derechos, el daño que pueden hacer vulnerándolos y las consecuencias que tendrán sus actos. (Ver tabla en siguiente página).

A esta edad, ya deben ser conscientes de que toda acción tiene una reacción.

## Consejos para alfabetización y formación



1. Hazle saber que NO se puede grabar dentro del centro escolar, salvo en las actividades programadas que así lo requieran.
2. Hazle saber que NO se puede grabar a sus compañeros sin consentimiento dentro ni fuera del centro escolar, salvo en las actividades programadas que así lo requieran y con permiso expreso del que va a ser grabado.
3. Recuérdale que no publique nada propio que no quiere que se sepa, ni publique fotos que no quisiera ver en una valla publicitaria.
4. Hazle saber que el anonimato en la red es solo relativo, siempre hay una huella que llevará a él. NO publicar nada de nadie sin consentimiento previo y expreso.
5. Recuérdale que la red no olvida, puede que en unos días se arrepienta de eso que ha colgado o escrito.
6. Hazle saber que dar permiso para salir en una foto no es lo mismo que darlo para que se difunda. Si quiere subir una foto a la red, debe pedir permiso.
7. Pídele que no haga en la red lo que no haría en la calle. Internet no es un mundo virtual. Es el mundo real, todos pueden verle.
8. Hazle saber que, si vulnera los derechos de los demás, pueden denunciarle. Dadle las normas de convivencia del centro para que las lea y las firme.
9. Recuérdale que tampoco pueden grabar a los profesores ni difundir su imagen en las redes sin su consentimiento previo. Ni en broma.
10. Aunque parezca evidente, hay que enseñarles que reirse con alguien, no es reirse de alguien. ¡Cuidado con las bromas!
11. Hazles ver que ningún "like" merece realizar una conducta peligrosa ni perjudicar o humillar a otros.
12. Hazles que desconfíen de perfiles o informaciones anónimas, enséñales a que denuncien las "cosas raras" que vea por la red.



CONTRA EL HONOR	CONTRA LA INTIMIDAD	CONTRA LA PROPIA IMAGEN	DELITOS DE ODIO
Estas ofensas suelen consistir en insultos, comentarios hirientes o memes ofensivos.	Estas ofensas suelen consistir en publicar detalles íntimos o privados de otras personas sin su consentimiento. <b>(Si se trata de temas sexuales, pasa al punto sobre ciberdelincuencia sexual).</b>	Consiste en publicar fotos de otras personas sin su consentimiento. <b>(Si se trata de temas sexuales, pasa al punto sobre ciberdelincuencia sexual).</b>	Consiste en atacar la dignidad de otras personas o promover su discriminación por motivo de raza, género, orientación sexual, etc...
<b>VÍCTIMA:</b>	<b>VÍCTIMA:</b>	<b>VÍCTIMA:</b>	<b>VÍCTIMA:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Créele, sea quien sea.</li> <li>- No quites importancia a lo que le pasa.</li> <li>- Apóyalo. Que sienta que estás a su lado y comprendes su enfado o su tristeza.</li> <li>- Habla con todas las partes antes de sacar conclusiones.</li> <li>- Investiga los hechos.</li> <li>- Aconséjale que bloquee a los que le insultan.</li> <li>- Aconséjale que no conteste a los insultos.</li> <li>- Anímale a que te diga quiénes le insultan.</li> <li>- Que denuncie en la propia red este hecho para que sancionen al agresor.</li> <li>- Si el insulto persiste o va a más: activar los protocolos del centro escolar. Puede ser acoso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Que trate de saber de dónde ha salido la información. Si salió de él/ella mismo, debe tener cuidado la próxima vez.</li> <li>- Que denuncie en la propia red este hecho para que sancionen al agresor.</li> <li>- Que pida a quien lo haya publicado que lo borre.</li> <li>- Debe darse prisa porque en la red todo se transmite a gran velocidad.</li> <li>- Por si decide denunciar, que guarde pruebas (pantallazos, por ejemplo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Que trate de saber de dónde ha salido la foto. Quizás la colgaron por desconocimiento.</li> <li>- Que pida a quien haya publicado la foto, que la borre lo antes posible.</li> <li>- Que compruebe si la foto afecta a otros derechos (intimidad u honor) o no.</li> <li>- Si aparecen otros conocidos, que los avise.</li> <li>- Que denuncie en la propia red este hecho para que sancionen al agresor.</li> <li>- Debe darse prisa porque en la red todo se transmite a gran velocidad.</li> <li>- Por si decide denunciar, que guarde pruebas (pantallazos, por ejemplo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Créele, sea quien sea.</li> <li>- No quites importancia a lo que le pasa.</li> <li>- Apóyalo. Que sienta que estás a su lado y comprendes su enfado o su tristeza.</li> <li>- Dile que ignore los insultos. El problema lo tienen ellos.</li> <li>- Aconséjale que bloquee a los que le insultan.</li> <li>- Aconséjale que no conteste a los insultos.</li> <li>- Que denuncie en la propia red este hecho para que sancionen al agresor.</li> <li>- Debe denunciar ante la policía. Los delitos de odio son delitos graves.</li> <li>- Según la gravedad, el colegio deberá denunciar también.</li> </ul>
<b>AGRESOR:</b>	<b>AGRESOR:</b>	<b>AGRESOR:</b>	<b>AGRESOR:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Haz que borre los insultos.</li> <li>- Haz que se disculpe.</li> <li>- Dile que reflexione sobre lo que los demás pensarán de él si se dedica a insultar a los demás en la red.</li> <li>- Recuérdale que la red no olvida. Puede que en unos días se arrepienta.</li> <li>- Habla con él/ella y muéstrale tu decepción por su comportamiento.</li> <li>- Hazle, saber las consecuencias de sus actos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Haz que borre el contenido y que pida a los demás que los borren también.</li> <li>- Haz que pida disculpas.</li> <li>- Que piense si cree que los demás confiarán en él, sabiendo que publica lo que no debe.</li> <li>- Habla con él/ella y muéstrale tu decepción por su comportamiento.</li> <li>- Hazle, saber las consecuencias de sus actos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Haz que borre el contenido y que pida a los demás que lo borren también.</li> <li>- Haz que pida disculpas.</li> <li>- Habla con él/ella y muéstrale tu decepción por su comportamiento.</li> <li>- Hazle, saber las consecuencias de sus actos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dile que reflexione sobre lo que los demás pensarán de él si se dedica a insultar a los demás en la red.</li> <li>- Recuérdale que la red no olvida. Puede que en unos días se arrepienta.</li> <li>- Si se determina que es un delito de odio, puede ser condenado legalmente.</li> <li>- Habla con él/ella y muéstrale tu decepción por su comportamiento.</li> <li>- Acompáñale y que sienta tu apoyo, sobre todo si la cosa va a más</li> </ul>
<b>TESTIGO:</b>	<b>TESTIGO:</b>	<b>TESTIGO:</b>	<b>TESTIGO:</b>
<p>Pídele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Que intervenga o que avise a algún profesor.</li> <li>- Que bloquee a los que insultan a otros.</li> <li>- Que no jalee ni aplauda a los que insultan a otros.</li> <li>- Que no reenvíe.</li> <li>- Que denuncie en la propia red este hecho para que sancionen al agresor.</li> <li>- Que muestre su rechazo a los insultos y su apoyo a la víctima.</li> <li>- Que actúe.</li> </ul>	<p>Pídele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Que no reenvíe.</li> <li>- Que no jalee ni aplauda a los que lo publicaron.</li> <li>- Que denuncie a los agresores en la red.</li> <li>- Que avise al afectado si aún no lo sabe.</li> <li>- Que muestre su rechazo a este tipo de actuaciones.</li> <li>-Que actúe.</li> </ul>	<p>Pídele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Que no reenvíe.</li> <li>- Que no jalee ni aplauda a los que lo publicaron</li> <li>- Que denuncie a los agresores en la red.</li> <li>- Que avise al afectado si aún no lo sabe.</li> <li>- Que muestre su rechazo a este tipo de actuaciones.</li> <li>- Que actúe.</li> </ul>	<p>Pídele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Que intervenga o que avise a algún profesor. URGENTE</li> <li>- Que bloquee a los que insultan a otros.</li> <li>- Que no jalee ni aplauda a los que insultan.</li> <li>- Que no reenvíe.</li> <li>- Que denuncie en la propia red este hecho para que sancionen al agresor.</li> <li>- Que muestre su rechazo a este tipo de actitudes.</li> <li>- Que actúe.</li> <li>- Recuérdale que esto es un delito grave. Si no denuncia, si aplaude o reenvía, será igual de culpable que el agresor.</li> </ul>

## 4.2. FAKE NEWS

Se calcula que, cada día, se difunden por Twitter un millón de noticias falsas<sup>14</sup>. ¡Casi 700 bulos por minuto! Bulos sobre política, sobre inmigración, sobre salud, sobre otras personas... Mensajes que van calando en los jóvenes y van perfilando su forma de ver el mundo o cómo perciben a los demás.

### 4.2.1. ¿De qué estamos hablando?

Son historias falsas, aunque se presentan como noticias. Las verdaderas fake news nacen con un propósito concreto y nunca bueno. Buscan confundir a la opinión pública y manipularla para que tomen decisiones concretas, dirigir su voto, conseguir beneficios económicos, atacar a otros.... Nos las creemos porque son atractivas y, generalmente, confirman nuestras ideas. Se aprovechan de que sabemos poco del tema al que se refieren, que no contrastamos las noticias y, sobre todo, porque nos preocupa más reenviar a toda prisa (ser el primero) que confirmar que es cierto lo que leemos o vemos.

Las fake news pueden ser un texto, (un mensaje de Twitter, una noticia de periódico, un mensaje que llega por WhatsApp), una fotografía, o un video. Con Inteligencia artificial se puede hacer ya casi cualquier cosa. Piensa en todo lo que has visto en el cine o en todo lo que se puede hacer con un buen ordenador. Todo parece real ¿Verdad? Pues esas mismas técnicas se emplean ahora con el fin de engañarnos.

Los jóvenes caen fácilmente en estos engaños porque, aunque están formados digitalmente, muchos de ellos no lo están desde el punto de vista mediático. Saben usar la máquina, pero no todo lo que hay detrás, y confían. Es como el que sabe conducir, pero no sabe circular. Así que aquí tenéis, los profesores, un amplio campo sobre el que actuar.

14. Amorós, Marc (2020): ¿Por qué las fake news nos joden la vida?, Madrid: LIDeditorial, p.29

## Consejos

### para prevenir las fake news

Lo importante no es la nota, sino aprender.

1. Procura que tus estudiantes lean y estén bien informados, cultiva su curiosidad y su interés por saber más de todo. Inculcales la necesidad de saber.

2.

Procura que desarrollen el espíritu crítico, planteándoles cuestiones sobre la actualidad.

3. Hazles entender que puede que ellos no siempre tengan razón, que no crean todo solo porque coincide con su forma de pensar.

4.

Incide en la tolerancia y el respeto. Apuesta por la libertad de expresión en tus clases, pero no les consientas opiniones extremistas o de desprecio a los otros.

5. Si recibes mensajes sospechosos, enséñales y buscad juntos las pruebas que confirmen o desmientan la información.

6.

Ejercita su paciencia. Enséñales que la velocidad no es tan importante como la precisión.

7. Incide en tu propia alfabetización mediática y digital, solo podrás acompañarlos si sabes manejar los dispositivos y moverte por la red.

8.

Preocúpate porque aprendan tecnología, pero también a moverse de forma segura por Internet.

9. Recuérdales que es muy importante verificar las fuentes informativas; no todos los que dicen saber de algo, lo saben realmente. Hay muchos fantasmas en las redes.

10.

Hazles ver que ningún "like" merece realizar una conducta peligrosa ni perjudicar o humillar a otros.

11. En la red nada no es lo que parece y que todos pueden fingir ser otros, enséñales a que denuncie las "cosas raras" que vean

A partir de los 14 años es responsable PENAL de sus actos



### 4.2.2. ¿Cómo prevenirlo?

Para que no se la cuelen, lo más importante es que estén bien informados. Solo pueden engañarles si no saben cuál es la verdad. Así, que la primera recomendación para ellos debe ser: mantenerse informados y mirar todo con la lupa del sentido común y el espíritu crítico. Y como uno no puede saber de todo.... Si no se sabe la respuesta correcta o el sentido común dice que lo que están contando no tiene ni pies ni cabeza o es sospechoso: Que DESCONFÍEN. Si quieres ayudar a tus alumnos/as: ALFABETÍZATE. Si no, no podrás ayudarles.

### 4.2.3. ¿Qué consecuencia puede tener?

Las consecuencias pueden ser muy graves, porque pueden afectar a parcelas esenciales de sus vidas como su forma de ver a los demás, la manera de enfrentarse a la realidad, su economía, su salud o, incluso su vida.

No se puede banalizar el poder de la desinformación.

Sin una FORMACIÓN e INFORMACIÓN adecuadas, los jóvenes están vendidos a todos los que quieran venderles la moto. En este punto, la tarea del centro escolar y de los profesores es esencial.

### 4.2.4. ¿Qué hacer si el mal ya está hecho?

Depende de en qué momento nos encontremos. Si simplemente se la han colado, la solución pasa por enseñarles informaciones fidedignas que le muestren la realidad. Puedes empezar recomendándoles que miren en las páginas de verificación (ENSÉÑALES A USARLAS y que se acostumbren a consultarlas).

Cada uno vive su propia realidad.	En Internet hay información y opiniones de todo tipo. sobre cualquier cosa y para todos los gustos. Información a la carta. Es posible que cada uno cree su propia realidad, verdadera o no.
Polarización	Pueden elegir las opiniones e informaciones que confirman lo que piensan. El algoritmo los relaciona con personas que piensan lo mismo que ellos y entre todos se retroalimentan. Así, al final, olvidan que hay otras opiniones válidas. Ellos siempre tienen razón. Estas opiniones al final se polarizan en los extremos y corren el riesgo de convertirse en fanáticos. Esto los puede llevar a adoptar actitudes discriminatorias y racistas. Conductas orientadas al odio.
Incapacidad para ver la información con ojos críticos.	Hay tanto ruido informativo, que al final se quedan con las noticias que les emocionan, aunque no sean tan razonables. Van perdiendo la capacidad de afrontar la información desde la razón, con ojos críticos.
Manipulación	Muchas noticias falsas (la mayoría) se crean con el fin de manipular y posicionar ideológicamente a las personas. Pueden conseguir que acaben pensando lo que los manipuladores quieren.

Si observas que alguno de tus alumnos/as defiende posiciones muy extremas, que ha desarrollado alguna conducta preocupante en relación con grupos vulnerables u otras personas, quizás tengas que buscar tomar alguna medida. Habla con él y, según el caso, avisa a sus padres. No dejes que el problema crezca.

Y recuérdales que, SIEMPRE que descubran un bulo, deben contarlo. Y si, además, ellos colaboraron en la difusión de alguna información falsa, debe reenviar la verificación a todas las personas a las que enviaron el bulo, en cuanto descubran el engaño.

**Recursos para ver y comentar con tus estudiantes:**

- Ver: “¿El fenómeno de las ‘fake news’? Marc Amorós en Sabadell Forum (Fuente: Sabadell Forum) <https://acortar.link/krtezy>
- Ver “¿Cómo reconocer las FAKE NEWS?” (Fuente: La 2 noticias) <https://acortar.link/5pVstb>
- Ver: “Clica en la persona que es la de verdad” (Click on the person who is real) <https://www.whichfaceis-real.com/>

## 4.3. SALUD

Como sabéis mejor que nadie, durante la adolescencia y la juventud temprana los jóvenes sufren importantes cambios físicos y psicológicos. Durante estas etapas, se va configurando la identidad de cada persona y, a veces, sufren periodos de gran vulnerabilidad debido a sus propios cambios. Por este motivo, es necesario que el menor cuente con un ambiente familiar, escolar y social favorable para su desarrollo<sup>15</sup>.

Según la OMS, uno de cada siete adolescentes de 10 a 19 años (14%) en el mundo padece algún trastorno mental<sup>16</sup> y en España uno de cada 100 menores sufre un problema de salud mental<sup>17</sup> (Encuesta Nacional de Salud ENSE, España 2017). El 8.1% de los hombres entre 15 y 24 años tiene riesgo de padecer una mala salud mental, porcentaje que se eleva hasta el 17.4% en el caso de las mujeres (Encuesta Nacional de Salud ENSE, España 2017). Estos datos se han visto incrementados durante la pandemia, especialmente en lo tocante a las autolesiones y pensamientos e intentos de suicidio (Fundación ANAR, 2020).

15. OMS, <https://cutt.ly/xDVXqvE>

16. OMS, <https://cutt.ly/xDVXqvE>

17. El trastorno mental es una alteración emocional, cognitiva y/o de comportamiento que afecta a los procesos psicológicos básicos como la emoción, la motivación, la cognición, la conciencia, la conducta, la percepción, entre otros. Las personas que lo sufren sienten un malestar subjetivo que no permite adaptarse

A estos hay que añadir la gran cantidad de información y desinformación que circula por las redes en relación con cualquier problema de salud y cómo solucionarlos. Recetas mágicas, tratamientos imposibles... algunos inocuos, otros peligrosos.

### 4.3.1. ¿De qué estamos hablando?

La salud mental suele ser un tema tabú en nuestra sociedad, sobre todo cuando se habla de los jóvenes. Algunos centros escolares cuentan con orientadores que, entre otros problemas, tratan este tipo, pero es esencial que todo el profesorado sea capaz de entender lo que es y aprender a identificar ciertos trastornos. Solo así podrán pedir ayuda y hacerlo a tiempo.

A veces es una cuestión biológica, pero el uso (y abuso) de las redes sociales también inciden en el bienestar y la salud mental de los jóvenes, según se desprende de un estudio realizado entre jóvenes británicos<sup>18</sup>. Les produce ansiedad y depresión (al comparar su vida con la de esos otros que la retransmiten en directo), baja autoestima y búsqueda exagerada de la perfección (provocado por la imagen poco realista que devuelven las redes de los demás jóvenes). Piensa que cada hora se suben a Facebook 10 millones de fotografías nuevas.

Con el auge de Internet surge, además, un nuevo trastorno: FOMO (*fair og missing out*) o el miedo a perderse algo. Es la necesidad de estar todo el tiempo conectado para no perderse nada de lo que ocurre en la red. ¡Qué ansiedad por no poder utilizar el móvil en clase!

a la sociedad. Los trastornos de salud mental se manifiestan en el individuo en depresiones y ansiedad, así como en reacciones excesivas de irritabilidad, frustración o enojo. (<https://cutt.ly/LDVXik0>).

18. La salud mental es un estado de bienestar que tiene cada persona para enfrentarse al estrés de la vida cotidiana, trabajar de forma productiva y llegar a sus propios objetivos (<https://cutt.ly/wDVXs7i>).

Junto a estos trastornos que traen causa de o se intensifican con el abuso de las redes sociales y la hiperconexión, hay otros problemas de salud que, si bien pueden no encontrar su causa directa en la web, pueden verse agravados por las informaciones que los jóvenes buscan o por los mensajes y/o consejos bien o malintencionados que reciben. Nos referimos a los trastornos de la conducta, que se presentan como comportamientos destructivos o desafiantes como la anorexia, la bulimia nerviosa o las autolesiones<sup>19</sup>.

Los problemas de salud superan la actividad ordinaria del profesorado, dado que afectan directamente a la salud y deben ser abordados por especialistas, pero desde los centros escolares se puede colaborar desde la formación, información y la prevención. Por eso los profesores debéis poneros al día en estos trastornos (para poder identificarlos) y en algunas dinámicas que os permita ayudar a vuestros estudiantes desde una doble perspectiva: ayudarles a prevenir y enseñarles a pedir ayuda (para uno mismo o para otro compañero).

#### 4.3.1.1. Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA)<sup>20</sup>:

Son trastornos psicológicos graves que conllevan alteraciones de la conducta alimentaria y las personas que lo sufren tienen una gran preocupación por su imagen corporal, peso y alimentación. Estos trastornos pueden aparecer a cualquier edad, pero es durante la adolescencia y la juventud (entre los 12 y los 21 años) cuando el riesgo es mayor (un 4,5%).

Los mensajes alentando o dando consejos para perseverar (sin que se note) en este tipo de trastornos, son habituales en las redes (una simple búsqueda del término "anorexia"

arroja más de cinco millones de publicaciones)<sup>21</sup>. Las diferentes redes sociales están bastante comprometidas con la erradicación de este tipo de mensajes<sup>22</sup> y eliminan todos los que localizan (rastread los términos, los sinónimos, etc.), pero CUIDADO, los jóvenes son perspicaces y son capaces de inventarse nombres para evitar ser localizados por los algoritmos de las redes sociales con palabras como #recovery o d1s0rder -combinando letras con número- o con los términos como #ana y #mia (en el caso de anorexia y bulimia) y "#selfinjuyyy", "#selfharmmm" o #cat (para autolesiones) con el objeto de seguir compartiendo contenidos de este tipo.

#### Consultar recursos:

- Ver: "Anorexia, bulimia y comedor compulsivo" (Fuente: Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios de la Comunidad de Madrid. INUTCAM). <https://imagenysalud14.files.wordpress.com/2014/12/madrid-abc-manual-para-docente.pdf>
- Ver: "Imagen propia" (Fuente: Proyecto Arkano, TVE1) <https://acortar.link/oSlixln>

#### 4.3.1.2. Las autolesiones y el suicidio

Son otras manifestaciones de **trastornos mentales** que sufren los menores. Las autolesiones son conductas que deliberadamente implican lesiones en el propio cuerpo sin intención de llegar al suicidio. Es una forma de mitigar el dolor emocional a través del dolor físico por falta de conocimiento para gestionar la frustración. Por su parte, la idea de intento de suicidio se plantea como el recurso para acabar definitivamente con un sufrimiento psicológico que no se sabe cómo afrontar. El suicidio es la segunda causa de falleci-

19. Social Media and Young People's Mental Health and Wellbeing. Royal Society For Public Health (2018).

20. Save the children\_OMS\_Salud mental del adolescente, ver en <https://cutt.ly/mDVCrPM>

21. Ver "Instagram se ha propuesto luchar también contra la anorexia y la bulimia:

a partir de ahora censurará todas las fotos que las inciten" en <https://cutt.ly/ODVCdzx>

22. Instagram, por ejemplo, ha introducido recientemente la política de censurar todas las imágenes que contengan costillas marcadas, barrigas con forma cóncava y hueco entre los muslos.

miento entre los menores de entre 15 y 19 años. En cuanto a las autolesiones, se calcula que se las causan un 18% de los menores en nuestro país (Asociación Española de Pediatría, 2022).

Los expertos también advierten de que “el efecto llamada es un tema peliagudo y se está viendo como muchas redes sociales lo pueden potenciar. De hecho, se ha visto cómo en redes como Tik Tok hay páginas con muchos seguidores que utilizan el suicidio como una salida para los adolescentes”<sup>23</sup>.

#### Más información:

- Ver “Alumnos que se autolesionan: guía práctica para maestros y educadores” (Fuente: Hospital Sant Joau de Deus) <https://acortar.link/5yayz7>
- Ver: “¿Qué hacer si alguien se autolesiona?” (Fuente: Bejamin Cristian) <https://acortar.link/vwBOoH>
- Ver: “¿Por qué la gente se autolesiona y cómo ayudarle? “Why do people self harm and how to help?” (Fuente TED) <https://acortar.link/OOgO3on>

#### 4.3.1.3. Retos o “Challenge”

Este término no se refiere directamente a problemas de salud concretos, sino a una forma de perderla. Se trata de inducir a los jóvenes a llevar a cabo cierto tipo de actividades para luego colgarlas en la red y que todos la vean y aplaudan su hazaña. Algunos son graciosos, otros obligan a mostrar destreza en cualquier cosa, otros son solidarios...Hasta aquí... todo correcto. El problema surge cuando el reto es peligroso. Tanto, que puede acabar con la muerte del joven incauto. ¡Todo por un like!

23. Ver en: <https://acortar.link/ZI9h6NSev> (“Suicidios en adolescentes en España: factores de riesgo y datos”, Save de children).

#### Aquí puedes consultar algunos de los más peligrosos:

- Diario La Provincia: <https://www.laprovincia.es/sucesos/2022/02/23/retos-virales-peligrosos-internet-63077305.html>
- Captain en <https://gaptain.com/blog/retos-virales-peligrosos-en-internet/>

#### Recursos para ver con tus estudiantes y comentar:

- Ver: “Retos virales. ¿Arriesgarías tu vida por esa foto?” (Fuente: Orange) <https://acortar.link/pYgTlo>
- Ver “Hasta donde llegarías por un reto viral” (Fuente: Orange) <https://acortar.link/pYgTlo>

## 4.4. Ciberestafas

Con Internet, los estafadores han encontrado el medio ideal para conseguir sus fines. El anonimato, la confianza de los internautas, la posibilidad de actuar de forma masiva y las dificultades para perseguirlos han hecho que este tipo de delitos se multipliquen en la red. De hecho, los fraudes, engaños y estafas online se han disparado un 40%<sup>24</sup> más que ninguna otra modalidad delictiva, siendo los jóvenes, junto a las personas mayores y los discapacitados, los más afectados.

A veces podemos despistarnos con tantos nombres en inglés, pero hay que hacer un esfuerzo y tratar de estar al día con todos estos términos y las conductas que esconden detrás. Hay que saber de lo que se habla y estar atentos a lo que ocurre alrededor. Cuanta más información tengáis, más posibilidad de prevenir a vuestros estudiantes de los peligros y/o poner fin a situaciones peligrosas.

24. Ver “El cibercrimen crece un 40% pero solo se detiene a un 5% de sus autores” (La Vanguardia), en <https://acortar.link/WKXsmw>

### 4.4.1. ¿De qué estamos hablando?

La mayoría de las estafas en Internet están orientadas a robar la identidad, a robar los datos o a robar dinero. El *modus operandi* es muy parecido en todas: engañar con páginas web que parecen reales. En unas, se ofrecen ofertas irresistibles o un premio (cuando meten los datos para participar y la tarjeta de crédito para pagar, están perdidos); en otras, se apremia a la víctima porque se va a bloquear algún servicio o es urgente cambiar la contraseña del banco, etc... Una vez que meten sus credenciales... ya los tienen atrapados. Los estafadores no descansan nunca.

Todas tienen algo en común: ¡LA PRISA! Para que no puedan pensar, y la USURPACIÓN DE IDENTIDAD o copia de marca. Todo parece ser normal porque lo que se ve parece familiar (el correo electrónico de alguien conocido, un banco que conocen, una marca que les gusta...).

Es cierto que este tipo de problemas excede al ámbito escolar, pero no está de más que hagáis referencia a ello. Sobre todo, porque puede que alguno caiga en “el timo”, no sea consciente de ello y haga que caigan algunos de sus compañeros. Es frecuente caer en estas estafas creyendo que van a ganar un premio o que pueden comprar las zapatillas de moda por un precio más que módico.

Advierte a tus estudiantes de que duden y desconfíen de todo lo “raro”. Que controlen dónde se meten y dónde meten sus datos.

Algunas de las ciberestafas más habituales son:

#### 4.4.1.1. Phising

Consiste en conseguir de forma fraudulenta información y datos de la víctima, esencialmente contraseñas y datos bancarios. Generalmente se emplea la suplantación de identidad (el ciberdelincuente se hace pasar por una persona o entidad conoci-

das) para engañar al usuario. El método más habitual es enviar un correo electrónico invitando a la víctima a que se dirija a un sitio web falso de la entidad o que proporcione sus contraseñas para que no se le bloquee una aplicación o servicio.

#### 4.4.1.2. Tiendas fraudulentas

Consiste en abrir páginas web imitando tiendas. Se anuncian en las redes sociales, desde donde puedes acceder directamente. Los precios suelen ser muy baratos y en apariencia todo es correcto. Una vez hecha la compra, el producto no llegará o le enviarán una falsificación. Cuando llamas o escribes para reclamar, por supuesto, nadie responde.

#### 4.4.1.3. Ransomware

Los delincuentes esconden una especie de virus en ciertos archivos que se nos pide que descarguemos. Nos llegan a través de mensajes de spam, de publicidad maliciosa o de correos electrónicos. Al descargarlos, el usuario deja de poder acceder a su sistema o a sus archivos personales. Para poder hacerlo tendrá que pagar el rescate que se le pide.

### 4.4.2. ¿Qué consecuencias puede tener?

La consecuencia más habitual y peligrosa es el robo de contraseñas con todo lo que ello implica, incluida la posibilidad de suplantar su identidad, entrar en su correo y enviar mensajes, acceder a su tarjeta de crédito. Además, también puede ser que les bloqueen el ordenador de forma externa y les traten de chantajear para recuperar el control y, por supuesto, puede ser que hayan comprado algo que nunca llegará. Todo esto, además del perjuicio evidente, puede causar estrés, miedo o inseguridad, porque en realidad no es posible saber (a priori) si utilizarán o no las contraseñas. Así, que además de la rabia que da que te timen, toca cambiar todas las contraseñas, anular tarjetas de crédito... Un rollazo, vamos.

**¡CUIDADO!** Si han accedido a alguno de esos lugares desde el dispositivo escolar o la plataforma educativa, la seguridad informática del centro puede verse comprometida. Aseguraos de que eso no puede ocurrir.

### 4.4.3. ¿Cómo prevenirlo?

La prevención debe basarse en tres pilares: el control de sus dispositivos, aplicaciones y programas, la alfabetización mediática y el conocimiento de su entorno económico cercano.

Sobre el control de sus dispositivos, aplicaciones, archivos y programas, deben aprender cómo mantener actualizados el sistema operativo, el navegador, las aplicaciones y el antivirus... Además, es importante que aprendan a trabajar en la nube (así no podrán robarle sus archivos). Que se acostumbren, aunque sea un rollo, a hacer copias de seguridad de todos los archivos.

Si han recibido una buena alfabetización mediática, sabrán que tienen que revisar bien hasta el más mínimo detalle de la, página web, el enlace, la dirección URL, etc., que no deben abrir nunca archivos que vengan en correos Spam ni en correos sospechosos, que cuando vayan a pagar o meter sus datos en algún sitio web, deben comprobar siempre que el enlace comience por "https", sello inequívoco de seguridad, que no deben introducir datos personales en una página web a la que haya accedido a través de un correo. Mejor teclear de nuevo la dirección web, etc.

Además de todo esto, necesitarán tener unas nociones básicas de cómo funciona su entorno económico más cercano. Así, por ejemplo, sería bueno que supieran cómo funcionan los bancos on line y el tipo de información bancaria o datos que podrían solicitar por email o SMS y las señales que deben alertarles cuando compren algo on line.

#### Recursos para ver con tus estudiantes y comentar:

- Ver: ¿Qué es el phishing? (Fuente: Incibe)  
<https://acortar.link/xCTENA>
- Ver: ¿Qué es el phishing? (Fuente: BBVA)  
<https://acortar.link/OUof7r>

### 4.4.4. ¿Qué hacer si el mal ya está hecho?

Si es un robo de contraseñas deberán cambiarlas todas y avisar a sus contactos para que no abran mails que reciban de su parte.

Si aún no lo han hecho, que avisen a sus padres. Además, que contacten con su banco, quizás ellos tengan alguna política que pueda ayudarles a recuperar su dinero o parte de él y, en cualquier caso, para anular las tarjetas de crédito.

Si han comprado en alguna tienda on line y le han timado, es bueno que avise a sus compañeros para que no caigan en la misma trampa y que lo difunda por Internet.



# capítulo 5

## ciberviolencia



Las violencias digitales se manifiestan de diferentes formas, pero tienen en común que se sirven de las plataformas digitales -tanto de la mensajería instantánea como de las redes sociales-, para hacerse efectivas. Pueden tomar diferentes formas: acoso, amenazas, engaño, hostigamiento, sexting, insultos, grooming, difusión de imágenes o datos personales a terceras personas sin consentimiento, bullying, difamación... El riesgo de que los jóvenes protagonicen algún tipo de violencia en la red es bastante alto, dado el uso generalizado (por no decir universal) de las redes sociales e Internet.

Cualquier joven puede desarrollar este tipo de conductas a través de la red, incluso el estudiante modélico que mantiene siempre una actitud intachable puede buscar refugio tras la pantalla y causar daño a otro compañero, ya sea por venganza (un menor que haya sido acosado puede convertirse en ciberacosador), sentirse realizado al tomar el poder o, simplemente, por mera diversión. Algunos menores desarrollan actitudes que buscan la satisfacción personal por medio de la descalificación constante, de las opiniones que sacan de quicio a los demás, de provocar constantemente el enfrentamiento, así como publicando comentarios ofensivos contra todo y todos escudándose en el anonimato. Este perfil es el denominado como "Hater" o "Troll".

Motivos: la redirección de sentimientos de frustración, la venganza, la envidia, el hacerse sentir mejor, el aburrimiento, el efecto inhibitor que proporciona la red, el intentar excluir a una persona del grupo minando su estatus social o buscar la aprobación de alguien a quien se admira en el seno del propio grupo, percepción que el otro (por alguna diferencia evidente) no pertenece al grupo, sentirse (falsamente) respetado por los que aplauden la acción, excusarse en la "broma", sentirse poderoso, etc...

Factores que favorecen estos comportamientos en la red: **Anonimato** (crea una falsa sensación de impunidad), **ausencia de contacto directo con la víctima** (se traduce en una menor percepción del daño causado y dificultad de empati-

zar con la víctima), **facilidad de difusión, reproducción y accesibilidad** (Internet no cierra nunca y acceder es fácil, barato y cómodo. **hiperconectividad** (horas y horas conectados favorecen este tipo de acciones en la red y, sobre todo, favorece que la agresión no pare nunca). Pensemos que, para todo esto: SÓLO HACE FALTA UN SMARTPHONE.

Hemos de advertir, además, que este tipo de violencias suelen tener un carácter de género. Según la Macroencuesta de la violencia contra la mujer (2019)<sup>25</sup> elaborada por la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género que se elabora periódicamente cada 5 años, casi dos de cada diez mujeres en España han sido víctimas de acoso sexual afirmando haber recibido insinuaciones "inadecuadas, humillantes, intimidatorias u ofensivas" en las redes sociales. Asimismo, un 16 % de las entrevistadas se han sentido "ofendidas, humilladas o intimidadas" debido a correos electrónicos, mensajes de WhatsApp o mensajes de texto. El 86 % eran chicas menores de edad. La Fundación ANAR también corrobora que el perfil de la víctima es mujer.

Además, también se alerta de que el ciberbullying afecta en mayor grado a las chicas que a los chicos (según la Fundación ANAR, el 70% de las víctimas son chicas), a diferencia del acoso escolar "analógico", que ofrece cifras más equitativas entre sexos. Por ejemplo, en el caso del stalking, casi el 60% de las mujeres que lo habían sufrido señalaron que ocurría con una frecuencia semanal o diaria. En 2020, en España 855 mujeres fueron víctimas de delitos sexuales en internet.

La violencia en la red puede presentarse de diferentes formas. Las más habituales son el ciberbullying y la ciberviolencia sexual (sexting, grooming, pornovenganza, ciberviolencia de género, etc.).

25. Macroencuesta de Violencia contra la Mujer 2019. Subdirección General de Sensibilización, Prevención y Estudios de la Violencia de Género (Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género), en: <https://acortar.link/GRvsDF>

### Recursos Ver y comentar con los estudiantes:

- Ver: “Educación en la era del 'sexting' y 'ciberbullying'”. Silvia Barrera, experta en ciberseguridad” (Fuente: Fundación BBVA) <https://acortar.link/NfqDcp>
- Ver: “La ciberviolencia, un problema habitual en plataformas digitales donde los agresores se esconden tras el anonimato” (Fuente: La Sexta) <https://acortar.link/b2YX8Q>

## 5.1. Ciberbullying

### 5.1.1. ¿De qué estamos hablando?

El ciberbullying es un tipo de acoso escolar que se produce entre iguales a través de medios digitales. NO debe confundirse con otras situaciones que, aunque desagradables, no adquieren la relevancia suficiente como para ser ciberacoso (peleas, insultos por la red, etc.). Para que sea Ciberbullying deben darse los siguientes elementos:

- Se da en un contexto digital.
- La agresión debe ser repetida, no hechos puntuales.
- La agresión tiene que alargarse en el tiempo.
- No es, en realidad, una agresión entre iguales, porque existe una relación desequilibrada y asimétrica de poder entre el acosador y la víctima (por posición social, por edad, por miedo, etc.). El acosador se siente superior (física y psicológicamente) mientras que la víctima se siente indefensa. El desequilibrio aumenta cuando se enfrenta a un grupo de acosadores que actúan conjuntamente.
- Agresor y víctima se conocen en el mundo analógico. Son compañeros de colegio.
- El agresor tiene la intención de hacer daño al otro. Puede que trate de disfrazarse de bromas, pero no lo son. Se trata de verdadero acoso: mensajes insultantes (a la víc-

tima de forma privada y en redes sociales para que todos lo vean), aislamiento social de la víctima (expulsión de los grupos de WhatsApp, bloqueo en diferentes redes sociales, hacer planes on line excluyéndole de ellos, etc.), etiquetado de fotos riéndose de la víctima, memes, *deep fakes*, etc...Un acoso que, al realizarse a través de medios digitales, no tiene fin ni temporal (24 horas al día, 7 días a la semana) ni espacial (todos llevan su dispositivo en la mano y reciben los mensajes de manera inmediata y permanente).

- Este tipo de acoso se ve favorecido por una terrible espiral de silencio (la víctima, los compañeros, etc). La víctima no se atreve a denunciar porque suele estar amenazado. Los espectadores no suelen hablar porque tienen miedo a las represalias, no quieren parecer unos chivatos...

Según el III Estudio sobre ciberbullying (2018) elaborado en base a la experiencia de los afectados de la Fundación ANAR y la Fundación Mutua Madrileña, uno de cada cuatro casos de acoso ya se produce a través de la tecnología siendo el móvil el dispositivo utilizado para ejercer el ciberbullying (en el 93% de los casos). El 76% de los casos se llevó a cabo a través de WhatsApp y en el 48%, a través de redes sociales.

Según el informe de UNICEF España “El impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades” (2021), “2 de cada 10 adolescentes podrían estar siendo víctimas de acoso a través de Internet. El problema es que la mayoría no es consciente de ello: solo un 2,2% cree que ha sido víctima de este tipo de acoso. El ciberacoso se produce principalmente por motivos de apariencia física o de orientación sexual”. ¡OJO! Este mismo informe alerta de que “aproximadamente la mitad (52.4%) de los adolescentes que sufren ciberacoso también lo ejercen”.

Es de destacar que el 66% de las víctimas son mujeres y en un 47% de los casos, la primera agresión la realizó un varón. La edad a la que empieza el ciberbullying son los 13.5 años.

### 5.1.2. ¿Qué consecuencia puede tener?

Según el citado informe, el hostigamiento es diario para un 71,8% de las víctimas, lo que incide en que el 92% de las víctimas sufra algún tipo de secuela psicológica, siendo la ansiedad la más frecuente, seguida de la tristeza, la soledad y la baja autoestima. El 68,8% de los niños que sufren este tipo de violencia padecen síntomas depresivos, el 67,2% sufren ansiedad, el 58,2% sienten miedo y más del 20% sufren aislamiento y soledad. Además, el acoso escolar puede tener graves consecuencias como las autolesiones o incluso el suicidio<sup>26</sup>.

### 5.1.3. ¿Cómo prevenirlo?

La prevención pasa, sobre todo, por educarlos en la tolerancia, por exigirles que respeten a los demás, con sus diferencias, con sus virtudes y con sus defectos. Es esencial que las familias y el centro escolar colaboren y empujen en la misma dirección, unidos contra todo tipo de violencia.

Actualmente es habitual que los centros escolares cuenten con planes específicos de lucha contra el bullying y el ciberbullying y que traten este tema de manera transversal a lo largo de los diferentes cursos. Sería muy positivo que los pusierais en conocimiento de las familias y de los chavales para que se implicarán en la lucha contra este tipo de acoso. También sería deseable organizar actividades conjuntas porque ESTO SOLO SE PARA ENTRE TODOS.

#### Recursos para ver y comentar con los estudiantes:

- Ver: “Enséñame a que no me odien” (Fuente: Llacuno Films) <https://acortar.link/g9eKs6>
- Ver: “Ciberbullying: ¿Cómo detectarlo y actuar” (Fuente: Mutua madrileña <https://n9.cl/7ghac>)
- Ver “Corto sobre ciberbullying” (Fuente: Saber Educar) <https://acortar.link/i4AgiS>

26. En el informe citado se recoge que el 2.4% de los niños víctimas de bullying se autolesionaron; el 4.6% tuvo ideas suicidas y el 1.2% intentó, de hecho, suicidarse. El Estudio “Sobre el impacto de la tecnología en la adolescencia”, realizado por UNICEF en 2021, reveló que “la tasa de ideación suicida se multiplica por 4, en los casos de ciberacoso”.

## Consejos para prevenir el ciberbullying



El ciberbullying debe ser un tema recurrente en los centros escolares.  
NO conviene que sea un tema tabú.

**Déjales claro que no toleras la violencia contra los demás ni las actitudes intolerantes.**

Recuérdales que ser VALIENTE es LA ÚNICA opción y que deben denunciar cualquier agresión a sí mismo o a un tercero.

**Dale herramientas para poder defenderse y defender a los más débiles.**

Estableced sistemas de denuncia o de petición de ayuda anónima.

**Déjales claro que ser un CHIVATO no es lo mismo que pedir ayuda -para sí mismo o para otros- o denunciar situaciones peligrosas.**

**ATENCIÓN**

**A LOS ESTUDIANTES QUE**

- Cambien su forma de ser o actuar.
- Estén tristes o decaídos.
- Estén irritable, si antes no lo estaban.
- Se muestren agresivos/as.
- Estén más distraídos/as, ensimismados/as, “idos”.
- Están solos en los recreos, salen solos de clase.
- No controlan su genio.
- Se muestran demasiado impulsivos/as.
- Faltan mucho a clase sin justificación.
- Tiene lesiones que explica con argumentos no convincentes (me caí, me tropecé)

**Puede ser la edad, pero no bajas la guardia**



### 5.1.4. ¿Qué hacer si el daño ya está hecho?

El Centro escolar tiene la obligación legal de actuar desde el momento en que tiene conocimiento de que puede haber un caso de acoso. CUIDADO porque el hecho de que no se produzca el caso dentro del centro escolar, si el acoso se da entre alumnos cuya relación es su vinculación con el centro, el centro no puede mirar para otro lado.

Llegados a este punto, el centro escolar debe actuar conforme al protocolo establecido en el propio centro y en la Comunidad Autónoma correspondiente, pero en todo caso, deben atender a los alumnos según el rol que hayan jugado.

La actuación del centro escolar pasa por cuatro momentos esenciales: VALORACIÓN, COMUNICACIÓN, ACCIONES DE PROTECCIÓN, REPARACIÓN DEL DAÑO E IMPOSICIÓN DE MEDIDAS DISCIPLINARIAS.

#### 5.1.4.1. Valoración

Con la valoración previa se busca establecer si realmente se trata de un caso de ciberbullying o no. Si se determinara que sí lo es, habría que activar el plan de intervención y debería avisarse a fiscalía de menores, por lo que es necesario evaluar todos los parámetros antes de tomar una decisión. No es bueno precipitarse.

El tutor debe investigar el caso (todos ellos) en profundidad. Debe ser una investigación interna exhaustiva y que se hable con todas las partes del conflicto (víctima, agresor, testigos). CUIDADO con los prejuicios. Ya se sabe que hay algunos que siempre la lían, pero debéis ignorar las etiquetas y tratar de llegar a la verdad. En este tipo de conflicto, a veces hay sorpresas. Piensa que en el ciberespacio es muy fácil suplantarse la identidad de otro o que alguien haya acabado haciendo daño a otro compañero más por error que por

quererle hacer mal. Por eso hay que ir con tiento. Hay que contar con todas las partes implicadas y con toda la ayuda posible (profesores, compañeros, orientadores, familias, etc.)

Debe ser una investigación pausada, pero con prisa. Esto es: es necesario darse prisa para que la agresión frene y no vaya a más (no olvidemos que es on line y en la red todo se difunde a gran velocidad), pero a la vez es importante afianzar cada uno de los pasos. Es conveniente, además, conseguir y conservar pruebas de todo lo que haya ocurrido (conversaciones, pantallazos, fotos, mensajes, miembros del chat, etc.).

Vuestra prioridad debe ser la víctima. Seguramente se sienta indefenso/a, humillado/a, dolido/a y a la vez aliviado/a. Que tenga claro que no es culpa suya. No debe sentir vergüenza ni miedo, házselo ver.

Debes hacerle entender que nadie tiene derecho a pegarle ni humillarle y que no debe callarse, porque su silencio les hace más fuertes, favorece que el acoso continúe y poder hacer que se inicie contra otros. Debe contar qué ha pasado para que pare. Recálcale que podéis ayudarle. Que, aunque solo/a no puede, con ayuda, sí.

**¡RECUERDA! Ni el centro escolar ni los docentes debéis difundir información sobre ninguno de los implicados en el caso, porque podríais estar incurriendo en una vulneración del derecho a la protección de datos personales, la intimidad e incluso el honor.**

Durante esta primera fase tendréis que contactar con las familias y lidiar con ellas de la mejor forma posible, pues salvo excepciones, lo más habitual es que cada uno se ponga del lado de su hijo. Todos necesitarán entender qué ha pasado y por qué. Es mejor que sea el centro el que trate con ellos y se eviten los contactos entre ellos.

#### 5.1.4.2. Comunicación

Ante la mínima sospecha de ciberbullying hay que ponerlo en conocimiento del director del centro y, llegado el caso, de la policía y de la Fiscalía de menores.

Hay que ponerlo en conocimiento de las familias de todos los implicados (este contacto se hace durante la valoración). Es una situación delicada para todos, por lo que es preferible que el contacto lo haga un profesor con el que tengan cierta confianza (lo normal es que esa persona sea el tutor, aunque a estas edades el contacto con los profesores puede ser, según el centro escolar, casi nulo).

#### 5.1.4.3. Acciones de protección

Las acciones de protección suelen estar contempladas en el plan de convivencia de cada centro, pero, en cualquier caso, deben ir orientadas a todos los participantes en la agresión, de forma particular y a todos los alumnos de forma general.

**Víctima:** Es necesario hacerle recuperar su confianza. Nada ha sido culpa suya y debe saberlo. Afrontar la situación le ayudará a ver las cosas más claras. Convéncele de que tiene que pedir ayuda cuando pase algo así y de que no debe tomar represalias. Hará falta incidir en sus virtudes, en que adquiera mayor confianza en sí mismo y en potenciar su seguridad personal. A esta edad es esencial que participe de la solución. No toméis medidas a sus espaldas y tratad de que no perciba la preocupación de padres y profesores. Aunque se haya determinado que no hay acoso, es importante estar vigilantes.

**CUIDADO con los cambios de colegio. Hay que tratar de que la víctima recupere un clima escolar adecuado. El cambio de centro puede ser un elemento de revictimización.**

**Agresor:** Lo primordial es hacerle saber que esto no puede pasar más. Debe afrontar lo que ha hecho y ser consciente de que sus actos tendrán consecuencias (puede que incluso legales). Sería fantástico llegar a saber por qué lo ha hecho (pero igual ni siquiera él/ella lo sabe) pero, aunque no se llegue a ninguna conclusión, es esencial hablar con él/ella. Debe ser consciente de que debe pedir perdón y reparar el daño causado. Llegados a este punto, debe quedar claro que este alumno/a también necesita acompañamiento.

**Palmeros y testigos mudos:** Lo más importante en este caso es hacerles ver que en su mano estuvo parar la agresión y que no lo hicieron. Son tan culpables del sufrimiento de su compañero/a como el agresor. Además, dependiendo del grado de participación puede que sus actos tengan consecuencias legales también. En este caso, hay que incidir en la necesidad de que denuncien cualquier situación de violencia que perciban en el entorno escolar. Intervenir o denunciar son sus únicas opciones.

#### 5.1.4.5. Reparación del daño y Medidas disciplinarias

Este tipo de acciones deben ir acompañadas de medidas disciplinarias impuestas por el propio centro. Medidas que incluyen: pedir perdón públicamente, vigilancia por parte de los docentes, amonestación, expulsión del centro por el tiempo permitido por la norma (tres días máximo en la actualidad), realización de trabajos de apoyo a la comunidad educativa, apertura de expediente disciplinario, etc.

**ATENCIÓN CENTROS:** Si en un caso de acoso del que el centro escolar tiene conocimiento, no se actúa diligentemente ante un caso de acoso, el colegio y el tutor pueden ser sancionados.

## 5.2. Happy Slapping

Esta nueva modalidad de violencia retransmitida se está poniendo muy de moda entre jóvenes y adolescentes. Consiste en la grabación de una agresión, física, verbal o sexual hacia una persona, para difundirla después por las redes, en una web o por WhatsApp, Messenger, etc.

Cuando los agresores son amigos o compañeros (61% de los casos), se percibe cómo un juego por parte del agresor, pero en realidad es una grave forma de violencia física y posteriormente online.

## 5.3. Ciberviolencia sexual

### 5.3.1. ¿De qué estamos hablando?

Cualquier persona puede sufrir un delito de este tipo. A veces las imágenes son tomadas por nosotros mismos o con nuestro permiso, pero en otras ocasiones pueden haber sido hechas sin nuestro conocimiento ni consentimiento. Así pues, el comportamiento que tenemos en las redes y las precauciones que tomemos para protegernos de estos delitos van a determinar nuestro grado de vulnerabilidad. El riesgo aumenta cuanto más despreocupada sea nuestra navegación por Internet y nuestra acción en redes sociales (cesión de datos, publicación de imágenes de todo tipo, difusión de vídeos caseros, localizaciones, direcciones de sitios habituales como nuestra casa o trabajo, contactos con desconocidos, etc.). También seremos más vulnerables si enviamos imágenes comprometidas a otras personas. Una vez que se envía, ya hemos perdido el control sobre ella. Hemos dejado nuestra intimidad en las manos de la otra persona. Ese otro puede ser quien dice ser o no (si lo conocí en el ámbito digital) o puede ser alguien conocido en el que confiamos, pero que hoy puede querernos y mañana odiarnos. Alguien que hoy es nuestra pareja y mañana un extraño o un enemigo. Alguien que quizás quiera hacernos daño en algún

momento, alguien a quien le parezca gracioso enviarla o, tan solo, alguien que sea descuidado con sus dispositivos.

El mero hecho de almacenar este tipo de imágenes en nuestro Smartphone, Tablet u ordenador ya supone un riesgo, pues no es difícil que alguien te coja o robe el móvil o que entre desde fuera (con un virus o un malware) y acceda a todo lo que hay dentro.

Así que, lo primero que hay que dejar claro a vuestros estudiantes es: **Si no quieres que esa foto se difunda, no te la hagas. Y, si decides hacerla, ponla a buen recaudo y no la envíes nunca a nadie. Esa es la mejor prevención y la mejor protección.**

### 5.3.2. Sexting

Envío de mensajes sexuales (eróticos o pornográficos) por medio de teléfonos móviles, ordenadores o tabletas. Este envío de mensajes -acompañados en muchas ocasiones de vídeo o fotografía-, suelen tener carácter voluntario, puesto que por lo general son creados y enviados por sus protagonistas (o con su consentimiento). También se considera sexting el reenvío de este contenido sexual por terceras personas sin que medie consentimiento. Esto puede darse, por ejemplo, tras el robo o pérdida de móvil, el uso común de ese ordenador, o porque uno de los protagonistas se lo haya enviado.

El equipo de Sheri Madigan analizó en 2018<sup>27</sup> diversos estudios sobre sexting para conocer la prevalencia de esta práctica de riesgo, en él señalaron que 1 de cada 7 menores de 18 años (14,8%) reconocía enviar imágenes de contenido sexual y el 27,4% (1 de cada 4) reconocía haber recibido este tipo de imágenes, porcentajes que aumentan a medida que se incrementa la edad. El 12% reconocía también haber reenviado alguna vez un mensaje de sexting sin consentimiento y el 8,4% tener guardado algún mensaje de sexting recibido de un tercero sin consentimiento del protagonista.

27. Madigan, S., Ly, A., Rash, C. L., Van Ouytsel, J., y Temple, J. R. (2018). Prevalence of multiple forms of sexting behavior among youth: A systematic review and meta-analysis. *JAMA pediatrics*, 172(4), 327-335.

**¡CUIDADO! Si en las imágenes aparecen menores de edad podríamos estar ante un caso de pornografía infantil, un delito muy grave. ¡OJO! Basta con tener la foto o el video en el dispositivo**

En aquellos casos en que Internet se utiliza como medio para encontrar pareja, sextear se puede percibir como una práctica sexual más con intenciones relativamente inofensivas. Entre jóvenes, a veces se dan estas prácticas como parte de su despertar sexual, como una prueba de confianza con la pareja, como una práctica con pocos riesgos... El problema surge cuando los materiales sexuales se envían a terceras personas sin consentimiento.

**Sus principales consecuencias son:** Los efectos emocionales (humillación y sentimiento de haber sido traicionado) y reputacionales, pueden ser demoledores para las víctimas, sin contar con que el sexting puede traer consigo otras situaciones como el ciberbullying, la sextorsión o el acoso sexual, entre otros.

Los adolescentes que realizan sexting tienden a presentar más depresión, más impulsividad y mayor vulnerabilidad. Según las psicólogas Alonso y Romero<sup>28</sup>, los menores emocionalmente más vulnerables podrían encontrar en el sexting un medio para ganar aceptación entre los iguales. Además, también señalan que la incapacidad para controlar sus impulsos puede contribuir a que se envíen mensajes, fotos o vídeos sin valorar las posibles consecuencias derivadas de dicha práctica, del mismo modo, la literatura previa informa de la implicación de la impulsividad en otras conductas de riesgo (como por ejemplo el consumo de drogas)<sup>29</sup>. Algunos autores también subrayan la relación entre sexting, depresión, ansiedad e intentos de suicidio<sup>30</sup>.

28. Alonso, C., y Romero, E. (2019). Conducta de sexting en adolescentes: predictores de personalidad y consecuencias psicosociales en un año de seguimiento. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 35(2), 214–224

29. De Wit, H. (2009). Impulsivity as a determinant and consequence of drug use: a review of underlying processes. *Addiction Biology*, 14 (1), 22-31.

30. Jasso-Medrano, J. L., López-Rosales, F. y Gámez-Guadix, M. (2018). Assessing the links of sexting, cybervictimization, depression, and suicidal ideation among

#### Recursos para ver y comentar con los estudiantes:

- Ver: ¿Se te ha pasado por la cabeza enviar esa foto? (Fuente: Fundación Orange) <https://acortar.link/KJhN6u>
- Ver: “Sexting, Una moda entre los jóvenes” (Fundación Mapfre) <https://acortar.link/y0M0lj>

### 5.3.3. Grooming o ciberacoso sexual

Se refiere al conjunto de estrategias que una persona adulta desarrolla para ganarse la confianza del menor a través de Internet con el fin de obtener concesiones de índole sexual. Generalmente se hacen pasar por menores en Internet o intentan establecer un contacto con niños y adolescentes que dé pie a una relación de confianza, pasando después al control emocional y el aislamiento social del niño y, finalmente, al chantaje con fines sexuales. Habitualmente el contacto se produce a través de alguna plataforma social con chat (redes sociales, juegos en línea...).

Este ciberacoso sexual tiene diversos objetivos que van desde la producción de imágenes y vídeos sexuales destinados al consumo pornográfico o a redes de abuso sexual, al chantaje sexual para buscar encuentros en persona, o hasta el abuso sexual físico o la explotación sexual. El **grooming** es mucho más común de lo que se piensa. Según el informe sobre violencia viral realizado por Save de Children, “uno de cada cinco encuestados ha sufrido este tipo de acoso y el 15% en más de una ocasión. De media, la primera vez que sufrieron esta violencia fue con 15 años”<sup>31</sup>.

university students. *Archives of Suicide Research*, 22(1), 153-164.

Van Ouytsel, J., Van Gool, E., Ponnet, K. y Walrave, M. (2014). Brief report: The association between adolescents' characteristics and engagement in sexting. *Journal of Adolescence*, 37(8), 1387-1391.

31. Ver “Qué es el grooming qué es, cómo detectarlo y prevenirlo” (Fuente: Orange) en <https://n9.cl/q1ajm>



Es importante ser consciente de que la petición de imágenes o vídeos de carácter sexual podría constituir en sí mismo un abuso sexual, especialmente grave en el caso de menores de edad. Aunque en ocasiones este contenido se puede enviar “voluntariamente”, coaccionado y manipulado por parte del agresor que se está haciendo pasar por quién no es y/o esconde sus reales intenciones, también es frecuente que la víctima haya sido chantajeada.

**Sus principales consecuencias son:** Lo más inmediato es que la víctima se ve aislada de su círculo más cercano, del círculo de confianza. Miente, pide a otros que mientan por él/ella, se esconde, etc... Las fotos íntimas que ha enviado, es posible que se hayan difundido entre otros depredadores sexuales y/o se utilicen para hacerle chantaje. En el peor de los casos se produce el encuentro, que puede ir seguido de una agresión sexual o un abuso. Cuando la víctima se da cuenta del engaño, desarrolla un importante sentimiento de humillación y de haber sido traicionado por parte de alguien en quien confiaba.

#### Recursos para ver y comentar con los estudiantes:

- Ver “MOVISTAR y “Love Story”- Excelente campaña de concientización contra el Grooming” (Fuente Movistar) [www.youtube.com/watch?v=7nLGudwypQs](https://www.youtube.com/watch?v=7nLGudwypQs)
- Ver:” Grooming, el acoso ¿virtual? | Sebastián Bortnik (Fuente: TED) <https://acortar.link/K80IWQ>

### 5.3.4. Sextorsión<sup>32</sup> y pornovenganza

Se refiere a la utilización de fotografías o vídeos de carácter sexual tomados en espacio privado e íntimo para publicarlos o viralizarlos sin el consentimiento de su protagonista a través de redes sociales o sitios web. Esto es un delito inclu-

<sup>32</sup> La sextorsión es más habitual de lo que podemos pensar. Valga como ejemplo este dato: “Entre enero y febrero de 2021, la empresa de antivirus Avast bloqueó más de medio millón de ataques de este tipo en todo el mundo, de los cuáles 36.000 fueron casos de sextorsión en España. En tan solo un mes”. <https://ayudaleyprotecciondatos.es/>

so cuando hubiera existido acuerdo entre las partes involucradas para la creación de esas imágenes o vídeos.

La popularización de los dispositivos con cámaras y el hábito de captar todos los momentos en imágenes, facilita que las parejas se hagan fotografías juntos -incluso en las situaciones más íntimas-. El problema surge cuando estas imágenes tomadas con o sin consentimiento se utilizan para extorsionar (en ese caso hablamos de sextorsión) o para vengarse por una ruptura sentimental (en este caso hablaríamos de pornovenganza). La publicación de imágenes pornográficas como venganza tiene como fin causar un mal a otra persona que no ha consentido el uso en público de sus imágenes íntimas, es el fenómeno que más está creciendo y que crea una mayor victimización siendo las mujeres las afectadas en casi todos los casos.

La cultura sexual actual sigue otorgando roles de género diferenciados a hombres y a mujeres, y mayores cuotas de igualdad formal no se están traduciendo en una mayor igualdad real. La normalización de la grabación e intercambio de imágenes íntimas de carácter sexual en el ámbito de la pareja constituye una práctica de riesgo cuya máxima expresión queda patente en aquellos casos en los que termina produciéndose una situación de violencia de género digital (como es la pornovenganza).

**Sus principales consecuencias son:** Las consecuencias emocionales para la víctima pueden ser graves. Se ve en una situación de la que no sabe salir por sí misma y le avergüenza pedir ayuda por la naturaleza del hecho. Sufrirá intranquilidad, preocupación, desasosiego, ansiedad, depresión, aislamiento, ataques de pánico, etc.

Además, una vez que las imágenes se hacen públicas, se produce un grave atentado contra sus derechos a la intimidad, a la propia imagen y a la integridad moral de la víctima. Asimismo, puede afectar a su reputación, según el contenido de las imágenes que se difundan.

En el caso de la sextorsión, en caso de hacerse efectivo el chantaje, podría suponer además un grave perjuicio económico o, lo que es aún peor, el extorsionador podría obligar a su víctima a generar más contenidos sexuales para distribuirlos en sus círculos.

#### Recursos para ver y comentar con los estudiantes:

- Ver: “Sextorsión, el riesgo de ligar en redes sociales” (Fuente: EL Hormiguero) <https://acortar.link/uHVkmC>
- Ver: “Campana contra el acoso sexual a jóvenes” (Fuente EUROPOL) [https://youtu.be/\\_whpii1co1g](https://youtu.be/_whpii1co1g)

## 5.4. Stalking

Voz anglosajona que significa acecho y que describe un cuadro psicológico conocido como síndrome del acoso apremiante. El agresor, que puede ser hombre o mujer, persigue de forma obsesiva (y continuada en el tiempo) a la víctima: la espía, la sigue por la calle, la llama por teléfono constantemente, le envía regalos, le manda cartas y sms, escribe su nombre en lugares públicos y, en casos extremos, llega a amenazarla y a cometer actos violentos contra ella.

El stalking se da, principalmente, en redes sociales como Facebook, Instagram o Twitter -donde la mayoría de personas dejan su información disponible para cualquiera-, por medio del correo electrónico o por servicios de mensajería instantánea como WhatsApp. Para que sea considerado stalking, es necesario que las acciones intrusivas sean continuadas en el tiempo (no esporádicas) y deben llevar a la víctima a alterar sus costumbres cotidianas.

**Sus principales consecuencias son:** Ansiedad, estrés, miedo, sensación permanente de sentirse observada, temor por su integridad física, etc. Como, además, el acosador puede ser cualquiera (desconocido, vecino, amigo, compañero de trabajo, etc.), la víctima tiene gran sensación de inseguridad. Se vuelve desconfiada, sin saber en quién puede confiar o no.

Este tipo de acoso puede llevar a la víctima a cambiar ciertas costumbres o hábitos de vida, como cambiar el camino de vuelta a casa, cambiar de número de teléfono, e incluso, a cambiar de domicilio.

#### Recursos para ver y comentar con los estudiantes:

- Ver: “Tea Consent” (Fuente: Bule Seat Studios) <https://acortar.link/BCDqmy>

### 5.4.1. Ciberviolencia de género

Se refiere a aquellas maniobras y situaciones que se llevan a cabo a través de tecnologías digitales para ejercer dominio sobre la mujer, generalmente su pareja o expareja. Dentro de la ciberviolencia de género se pueden dar distintos tipos de violencia digital como la suplantación de identidad, la sextorsión, la difamación, el acoso e intimidación... Además, la facilidad que ofrecen las redes sociales para controlar a terceras personas hace que con el simple uso se pueda estar expuesto a esta violencia.

El uso de los medios sociales para la interacción personal hace que estas maniobras de control hacia la pareja pasen desapercibidas. Las redes sociales e internet son espacios donde se siguen reproduciendo las desigualdades de género y el sexismo. Esta violencia on-line, más sutil y que pasa más desapercibida, se convierte en un elemento presente las 24 horas del día a través de la pantalla del móvil o del ordenador.

En una situación de ciberviolencia de género, al igual que en el cyberbullying existen tres partes: el agresor, la víctima y los espectadores. La actitud que adopten el resto de los usuarios (los espectadores) es fundamental para contribuir a frenar la situación. Aunque no conozcan a la víctima deben actuar. Sin embargo, la actitud más frecuente es la de observar, una actitud pasiva que agrava las consecuencias para la víctima.

Sus principales consecuencias son: Las principales consecuencias de esta violencia de género por medios digitales

son los daños psíquicos y un cuadro de ansiedad crónica, que puede llevar a un cuadro de estrés postraumático con un impacto psicológico, social y educativo. El miedo y el sentimiento de culpabilidad hacen que se sufra en soledad.

### 5.4.2. ¿Cómo prevenirlo?

La prevención debe centrarse en la reducción de riesgos y el fomento de las conductas responsables y, más concretamente en ámbitos muy concretos: atención a los cambios, reducción de riesgos y alfabetización.

ATENCIÓN/FORMACIÓN/ EDUCACIÓN	REDUCCIÓN DE RIESGOS
Atención a los cambios. Pueden no ser nada o serlo todo. Atentos a:	Pregúntale qué le pasa.
- Si está triste, apático, desganado o irascible. - Si se ha vuelto más callado de lo habitual.	Pregunta a otros compañeros si saben qué le pasa.
- Si reacciona a la defensiva o de manera agresiva cuando le preguntáis por cosas cotidianas. - Si ha dejado a un lado a su grupo de amistades. - Si falta sin justificación al colegio - Si han dejado de interesarle o abandonado actividades en las que antes disfrutaba o participaba. - Si observáis una bajada en su rendimiento escolar.	Estar alerta a las primeras señales de posibles conductas correspondientes a los primeros estadios de violencia de género.  Ayúdales a tener una autoestima fuerte.  Pide ayuda si no sabes qué hacer.
Enséñales la importancia de proteger su privacidad y su intimidad.	Recuérdale que no se haga fotos (o videos) que le avergüencen. Instrúyelos sobre el peligro que supone dar ciertos datos o contar según qué cosas on line. Recuérdales que tapen la cámara de sus dispositivos cuando no la estén utilizando. Recuérdales la importancia de crear contraseñas seguras y no dárselas a nadie. Recuérdales que deben configurar las opciones de privacidad y seguridad de los dispositivos y aplicaciones para evitar perder el control de la información que guardan. Recuérdales que deben instalar un antivirus certificado en sus dispositivos móviles y ordenadores y mantenerlos actualizados para evitar hackeos. Recuérdales que no abran ni ejecuten archivos adjuntos con nombres o extensiones dudosas, sin importar si son enviados por algún amigo suyo. Que les pregunten antes. Recuérdales que deben almacenar la menor cantidad posible de contenidos de riesgo.
Enséñales que todo lo que se envía puede pasar a ser de dominio público en segundos	Insiste en que no envíe fotos íntimas a nadie. Insiste en que no envíe ninguna foto que no quisiera ver viralizada en Internet.
Enséñales que en Internet no todos son los que dicen ser.  Ábreles los ojos: En Internet todo el mundo muestra una imagen proyectada de sí mismos, y es muy fácil que, escondidos bajo identidades falsas, alguien se haga pasar por otra persona. También los menores se pueden hacer pasar por mayores de edad y meterlos en un lío.	Alértales sobre la necesidad de extremar la precaución cuando conocemos a otra persona online  Que no acepten personas extrañas en sus redes sociales sin antes asegurarse de su identidad.
Habla de este tipo de delitos en el centro escolar. Que sepa lo que son y cómo prevenirlos.	Ayúdales a desarrollar su capacidad crítica. Evita que normalicen la violencia. Profundiza con ellos en el análisis de los riesgos de Internet. NO des por hecho que como son mayores, ya lo saben. Hablad con ellos de la influencia de los estereotipos que reproducen las redes sociales.

ATENCIÓN/FORMACIÓN/ EDUCACIÓN	REDUCCIÓN DE RIESGOS
Instrúyete para que sepa qué hacer si recibe contenidos íntimos de terceras personas (aunque no los haya pedido).	Avísale de que ya es mayor de 14 años y que poseer imágenes privadas de otros puede suponer un delito y él/ella ya es responsable penal.
	Déjale claro que reenviar es lo mismo que enviar. No debe hacerlo.
	Déjale claro que nunca debe enseñar ese contenido a otras personas.
	Déjale claro que debe borrar el contenido íntimo (o privado) de los demás de inmediato. Nunca debe conservarlo.
	Déjale claro que debe avisar a la víctima y hacer lo posible para parar la agresión, aunque él/ella no la iniciara.
No dejes de recordarles que deben tomar precauciones siempre. Deben cuidarse.	Déjale claro que debe pedir ayuda a algún adulto.
	Es recomendable pedirles que siempre que alguien les proponga un encuentro, deben comunicárselo a alguien (mejor adulto) de confianza. Nunca se sabe qué se puede encontrar.
	Pídeles que no mientan sobre dónde van o a dónde van a ir. Pídeles que tampoco mientan por otros ni pidan a otros que mientan por ellos en esta cuestión. Si pasa algo, no sabrán dónde buscarle.

### 5.4.3. ¿Qué hacer si el daño ya está hecho?

Dependiendo de si el delito se produce dentro o fuera del centro o del entorno escolar, la reacción de los docentes es muy diferente.

Si se produce fuera el entorno escolar, entonces la actuación del profesor se limitará a hablar con la víctima, avisar a sus padres y animarla a que denuncie. Se le pedirá apoyo y seguimiento de su estudiante, así como incidir durante las clases de acción tutorial en este tipo de peligros. Debe tener cuidado con no revelar ningún dato de la víctima, pues podría estar vulnerando su derecho a la protección de datos personales, su intimidad o incluso su honor.

Si se estuviera produciendo dentro del entorno escolar, entonces el centro escolar debe actuar conforme al protocolo establecido en el propio centro y en la Comunidad Autónoma correspondiente, pero en todo caso, deben atender a los alumnos según el rol que hayan jugado.

*La actuación del centro escolar pasa por cuatro momentos esenciales: VALORACIÓN, COMUNICACIÓN, ACCIONES DE PROTECCIÓN, REPARACIÓN DEL DAÑO E IMPOSICIÓN DE MEDIDAS DISCIPLINARIAS.*

#### 5.4.3.1. Valoración

Con la valoración previa se busca establecer si realmente se trata de un caso de ciberviolencia sexual, del tipo que sea, o no. Si se determinara que sí lo es, habría que activar el plan de intervención y debería avisarse a fiscalía de menores, por lo que es necesario evaluar todos los parámetros antes de tomar una decisión. No es bueno precipitarse.

El tutor debe investigar el caso (todos ellos) en profundidad. Debe ser una investigación interna exhaustiva y que se hable con todas las partes del conflicto (víctima, agresor, testigos). CUIDADO con los prejuicios. Ya se sabe que hay algunos que siempre la lían, pero debéis ignorar las etiquetas y tratar de llegar a la verdad. En este tipo de conflicto, a veces hay sorpresas. Piensa que en el ciberespacio es muy fácil suplantar la identidad de otro o que alguien haya acabado haciendo daño a otro compañero más por error que por quererle hacer mal. Por eso hay que ir con tiento. Hay que contar con todas las partes implicadas y con toda la ayuda posible (profesores, compañeros, orientadores, familias, etc.).

Debe ser una investigación pausada, pero con prisa. Esto es: es necesario darse prisa para que la agresión frene y no vaya a más (no olvidemos que es on line y en la red todo se difunde a gran velocidad), pero a la vez es importante afianzar cada

uno de los pasos. Es conveniente, además, conseguir y conservar pruebas de todo lo que haya ocurrido (conversaciones, pantallazos, fotos, mensajes, miembros del chat, etc.).

Vuestra prioridad debe ser la víctima. Seguramente se sienta indefenso/a, humillado/a, dolido/a y a la vez aliviado/a. Que tenga claro que no es culpa suya. No debe sentir vergüenza ni miedo, házselo ver.

Debes hacerle entender que nadie tiene derecho a pegarle ni humillarle y que no debe callarse, porque su silencio les hace más fuertes, favorece que el acoso continúe y poder hacer que se inicie contra otros. Debe contar qué ha pasado para que pare. Recálcale que podéis ayudarle. Que, aunque solo/a no puede, con ayuda, sí.

**¡RECUERDA!** *Ni el centro escolar ni los docentes debéis difundir información sobre ninguno de los implicados en el caso, porque podríais estar incurriendo en una vulneración del derecho a la protección de datos personales, la intimidad e incluso el honor.*

Durante esta primera fase tendréis que contactar con las familias y lidiar con ellas de la mejor forma posible, pues salvo excepciones, lo más habitual es que cada uno se ponga del lado de su hijo. Todos necesitarán entender qué ha pasado y por qué. Es mejor que sea el centro el que trate con ellos y se eviten los contactos entre ellos.

### 5.4.3.2. Comunicación

Ante la mínima sospecha de ciberviolencia sexual hay que ponerlo en conocimiento del director del centro y, llegado el caso, de la Fiscalía de menores.

Hay que ponerlo en conocimiento de las familias de todos los implicados (este contrato se hace durante la valoración). Es una situación delicada para todos, por lo que es preferible que el contacto lo haga un profesor con el que tengan cierta

confianza (lo normal es que esa persona sea el tutor, aunque a estas edades el contacto con los profesores puede ser, según el centro escolar, casi nulo).

### 5.4.3.3. Acciones de protección

Las acciones de protección suelen estar contempladas en el plan de convivencia de cada centro, pero, en cualquier caso, deben ir orientadas a todos los participantes en la agresión, de forma particular y a todos los alumnos de forma general.

**Víctima:** Es necesario hacerle recuperar su confianza. Nada ha sido culpa suya y debe saberlo. Afrontar la situación le ayudará a ver las cosas más claras. Convéncele de que tiene que pedir ayuda cuando pase algo así y de que no debe tomar represalias. Hará falta incidir en sus virtudes, en que adquiriera mayor confianza en sí mismo y en potenciar su seguridad personal. A esta edad es esencial que participe de la solución. No toméis medidas a sus espaldas y tratad de que no perciba la preocupación de padres y profesores.

**Agresor:** Lo primordial es hacerle saber que esto no puede pasar más. Debe afrontar lo que ha hecho y ser consciente de que sus actos tendrán consecuencias (puede que incluso legales). Sería fantástico llegar a saber por qué lo ha hecho (pero igual ni siquiera él/ella lo sabe) pero, aunque no se llegue a ninguna conclusión, es esencial hablar con él/ella. Debe ser consciente de que debe pedir perdón y reparar el daño causado. Debe quedar claro que este alumno/a también necesita acompañamiento.

**Palmeros y testigos mudos:** Lo más importante en este caso es hacerles ver que en su mano estuvo parar la agresión y que no lo hicieron. Son tan culpables del sufrimiento de su compañero/a como el agresor. Además, dependiendo del grado de participación puede que sus actos tengan consecuencias legales también. En este caso, hay que incidir en la necesidad de que denuncien cualquier situación de violencia que perciban en el entorno escolar. Intervenir o denunciar son sus únicas opciones.

#### 5.4.3.4. Reparación del daño y Medidas disciplinarias

Este tipo de acciones deben ir acompañadas de medidas disciplinarias impuestas por el propio centro. Medidas que incluyen: pedir perdón públicamente, vigilancia por parte de los docentes, amonestación, expulsión del centro por el tiempo permitido por la norma, realización de trabajos de apoyo a la comunidad educativa, apertura de expediente disciplinario, etc.

Hay que tener en cuenta que estamos ante delitos bastante graves, con lo que las consecuencias legales para los mayores de 14 años serán, seguramente, inevitables.

**ATENCIÓN CENTROS:** Si en un caso de ciberacoso sexual del que el centro escolar tiene conocimiento, no se actúa diligentemente ante un caso de acoso, el colegio y el tutor pueden ser sancionados.



# capítulo 6

## Consecuencias legales



Toda acción (buena o mala) tiene consecuencias. Para las víctimas consecuencias económicas, emocionales o, incluso, físicas. Para los agresores y los testigos, pueden tenerlas de tipo legal. El objetivo principal de estas medidas legales, cuando nos referimos a menores de edad, es modificar las conductas dañinas (hacia otros o para uno mismo) y buscar la resolución de los conflictos de forma amigable y afectiva entre las partes. No se trata de castigar o buscar venganza, pero ante las conductas más graves, la justicia actuará con contundencia, especialmente en los casos de reincidencia.

Como ya hemos advertido antes, a partir de los 14 años, los jóvenes son responsables penales de sus actos. Esto significa que, según la gravedad de sus acciones, podrán ser castigados por la administración de justicia. Tened en cuenta, además, que los adultos responsables de esos jóvenes tendrán que asumir la responsabilidad civil derivada del daño que hayan hecho estos, lo que implica un desembolso económico.

**¡OJO! A los mayores de 18 años se les aplica el Código penal y, en los casos más graves, las penas pueden ser incluso de cárcel.**

A los menores entre 14 y 18 años se les aplica, por los delitos cometidos, la ley de responsabilidad penal del menor. Se toma en cuenta la edad a la que cometió el acto. Esto es, si los hechos los cometió antes de cumplir los 18 años y se le enjuicia cuando es mayor de edad, se le aplica la ley penal del menor.

Los criterios que establece la ley para la imposición de las medidas atiende al interés superior del menor (lo que vaya a serle más beneficioso) antes que a la gravedad del hecho. El objetivo principal es su reeducación y reinserción social y no el castigo o la venganza.

Se puede imponer una o más medidas por un mismo hecho, según el criterio del Juez. Para elegir la medida o medidas más adecuadas se deberá atender de modo flexible, no sólo a la prueba y valoración jurídica de los hechos sino, especialmente, a la edad, las circunstancias familiares y sociales, la personalidad y el interés del menor. Además, el juez competente podrá, en cualquier momento, dejar sin efecto la medida impuesta, reducir su duración o sustituirla por otra, siempre que la modificación redunde en el interés del menor y se exprese suficientemente a éste el reproche merecido por su conducta.

**Medidas que pueden imponerse a los menores de 14 a 18 años.**

Internamiento en régimen cerrado en un centro de menores.	Esta medida SOLO se impone cuando: -El delito cometido está castigado con penas de más de 5 años. -El delito está castigado con prisión de hasta 5 años, pero se haya empleado violencia o intimidación o haya generado grave peligro para la vida. -El delito se comete en grupo o en el entorno de una banda u organización. -Para menores de 14 y 15 años: máximo tres años. -Para menores de 16 y 17 años: máximo 6 años
Internamiento en régimen semiabierto en un centro de menores.	Norma general: máximo 2 años. El joven puede salir a realizar alguna actividad formativa o laboral o de ocio fuera del centro de menores.
Internamiento en régimen abierto en un centro de menores.	Norma general: máximo 2 años. El joven vive en el centro de menores pero puede salir a realizar todas las actividades fuera del centro.



<b>Medidas que pueden imponerse a los menores de 14 a 18 años.</b>	
Internamiento terapéutico en régimen cerrado, semiabierto o abierto.	Norma general: máximo 2 años
	Esta medida se impone en las siguientes circunstancias: -El menor sufre anomalías o alteraciones psíquicas que impiden comprender la ilicitud del hecho.  -El menor sufre de “un trastorno mental transitorio no provocado para delinquir o de una intoxicación plena por el consumo de bebidas alcohólicas, drogas tóxicas, estupefacientes o psicotrópicas, síndrome de abstinencia o alteraciones en la percepción desde el nacimiento o desde la infancia que alteren gravemente la conciencia de la realidad”.
Asistencia a un centro de día.	“Las personas sometidas a esta medida residirán en su domicilio habitual y acudirán a un centro, plenamente integrado en la comunidad, a realizar actividades de apoyo, educativas, formativas, laborales o de ocio”.
Tratamiento ambulatorio	La medida consiste en que los menores sometidos a la misma, deberán asistir a un centro establecido y tendrán que seguir las pautas fijadas en el tratamiento, generalmente orientado a solucionar problemas de alteración psíquica, adicción al alcohol, drogas tóxicas o sustancias psicotrópicas, o alteraciones en la percepción.
Permanencia fin de semana en centro de menores	Norma general: máximo 8 fines de semana.
	Dependiendo de la gravedad y circunstancias del caso: Para menores de 14 y 15 años: máximo 12 fines de semana. Para menores de 16 y 17 años: máximo 16 fines de semana.
Libertad vigilada	Duración máxima 2 años.  “En esta medida se ha de hacer un seguimiento de la actividad de la persona sometida a la misma y de su asistencia a la escuela, al centro de formación profesional o al lugar de trabajo, según los casos, procurando ayudar a aquélla a superar los factores que determinaron la infracción cometida”.
La prohibición de aproximarse o comunicarse con la víctima o con aquellos de sus familiares u otras personas que determine el Juez.	Esta medida se suele imponer en los casos de acoso, bullying, violencia de género, sola o junto con otras.
Convivencia con otra persona, familia o grupo educativo.	-Para menores de 14 y 15 años: máximo tres años.
	-Para menores de 16 y 17 años: máximo 6 años
Prestaciones en beneficio de la comunidad.	Como norma general: máximo 100 horas.
(Solo se puede imponer con el consentimiento del condenado)	Dependiendo de la gravedad y circunstancias del caso:
	Para menores de 14 o 15 años: máximo 150 horas.  Para menores de 16 o 17 años: máximo 200 horas.
Realización de tareas socio-educativas.	“La persona sometida a esta medida ha de realizar, sin internamiento ni libertad vigilada, actividades específicas de contenido educativo encaminadas a facilitarle el desarrollo de su competencia social”.
Amonestación	“Dirigida a hacerle comprender la gravedad de los hechos cometidos y las consecuencias que los mismos han tenido o podrían haber tenido, instándole a no volver a cometer tales hechos en el futuro”.

*¡OJO! Siempre que haya reincidencia, se considerará que es un supuesto de extrema gravedad.*

*¡OJO! El que reenvía los contenidos ilícitos son culpables del mismo hecho. Si ayudan al autor, serían cómplices.*

*¡OJO! Todo el que se entera de que se está cometiendo un delito, debe denunciar (TODOS). Art. 450 Código Penal:*

1. El que, pudiendo hacerlo con su intervención inmediata y sin riesgo propio o ajeno, no impidiere la comisión de un delito que afecte a las personas en su vida, integridad o salud, libertad o libertad sexual, será castigado con la pena de prisión de seis meses a dos años si el delito fuera contra la vida, y la de multa de seis a veinticuatro meses en los demás casos, salvo que al delito no impedido le correspondiera igual o menor pena, en cuyo caso se impondrá la pena inferior en grado a la de aquél.

2. En las mismas penas incurrirá quien, pudiendo hacerlo, no acuda a la autoridad o a sus agentes para que impidan un delito de los previstos en el apartado anterior y de cuya próxima o actual comisión tenga noticia”.

**ATENCIÓN CENTROS ESCOLARES:** Si en un caso de acoso del que el centro escolar tiene conocimiento, no se actúa o no se hace con la diligencia debida, el centro y el tutor pueden ser condenados a pagar una sanción económica por los daños morales que pueda sufrir el menor.

**ATENCIÓN PROFESORES:** Si el Centro escolar es sancionado por no actuar con la diligencia debida, pero se demuestra que fue un profesor el que actuó negligentemente, la sanción puede repercutir en él/ella<sup>33</sup>.

33.- Art. 1904 Código Civil: “El que paga el daño causado por sus dependientes puede repetir de éstos lo que hubiese satisfecho. Cuando se trate de Centros docentes de enseñanza no superior, sus titulares podrán exigir de los profesores las cantidades satisfechas, si hubiesen incurrido en dolo o culpa grave en el ejercicio de sus funciones que fuesen causa del daño”.



# capítulo 7

**actividades para hacer con  
los estudiantes**



## Dinámica 1: ¿Qué saben las redes de ti?

**Objetivo:** que adquieran conciencia de la huella digital que van dejando a su paso. Que se den cuenta de que hay que pensar antes de publicar cualquier cosa.

**Material necesario:** Acceso a Internet. Rotuladores de colores.

**Actividad 1.-** Pídeles que entren en el siguiente enlace y descarguen (mejor si se pudiera imprimir, al menos lo de una de las redes) lo que las redes saben de ellos: [https://bit.ly/redes\\_semana\\_ciencia](https://bit.ly/redes_semana_ciencia) (En algún caso tardará un par de días en devolverles el resultado).

**Actividad 2.-** Reflexionad juntos sobre si les ha sorprendido todo lo que les ha devuelto las redes.

**Actividad 3.-** Con un rotulador rojo, que tachen lo que les hubiera gustado no haber publicado.

**Actividad 4.-** Con un rotulador de otro color, que marquen los contenidos sobre otras personas que han publicado sin permiso.

## Dinámica 2: Adquiriendo conciencia de la propia dependencia

**Objetivo:** Que se den cuenta de su dependencia al móvil, a las redes, etc... Que adquieran conciencia sobre a qué dedican su tiempo. Que se den cuenta de que cuando se está conectado se pierde la noción del tiempo.

**Material necesario:** Smartphone.

**Actividad 1:** Descargad TODOS alguna aplicación de las que te ayudan a controlar el tiempo que pasas conectado con tu teléfono y a qué aplicaciones. (puedes encontrar muchas en Internet. Algunos Smartphones ya incorporan esta utilidad).

Antes de empezar a contar, escribid en un papel el tiempo que creéis que pasáis cada uno de vosotros conectado.

Estableced el período de tiempo del juego (un día entre semana, tres, un fin de semana, una semana...).

¡No vale hacer trampas y utilizar otro dispositivo para despistar! Hay que seguir con nuestra vida, tal cual.

¿Quién habrá estado más cerca? ¿Alguna sorpresa?

**Actividad 2:** (reflexión personal) Con los datos que obtuvisteis en la actividad anterior, haced una tabla (cada uno la suya) y ved si todo ese tiempo mereció la pena o si ahora os hubiera gustado emplearlo en otra cosa diferente.

## Dinámica 3: Te puede pasar a ti

**Objetivo:** Concienciarles sobre los peligros del mal uso de las redes.

**Material necesario:** Videos sobre las diferentes problemáticas que se quieran trabajar.

**Actividad:** Programa tutorías sobre los diferentes peligros que pueden encontrar en las redes (un tema por semana, por ejemplo). Visionad vídeos cortos y comentarlos en clase.

Se pueden encontrar otros muchos recursos en Internet. Algunas recomendaciones:

Material recomendado	Tema
“The Social Dilema” (Netflix)	Redes sociales
Vídeo de Children of the Street Society- Uncertain Terms y estas imágenes <a href="https://acortar.link/bMBYVa">https://acortar.link/bMBYVa</a>	Sobre el envío de fotos íntimas
Campaña prevención Grooming (Fuente: Entel) <a href="https://acortar.link/t2KsgG">https://acortar.link/t2KsgG</a>	Sobre las posibles consecuencias del Groomig.
Ver: “#Amor no es control” (Fuente: Ministerio de Cultura y Deporte) <a href="http://www.youtube.com/watch?v=xa6fGUrYp0o">www.youtube.com/watch?v=xa6fGUrYp0o</a>	Sobre el control como una forma de violencia de género.
“Parar el ciberacoso está en tu mano” (Fuente: Gobierno de Navarra) <a href="http://www.youtube.com/watch?v=HENLc45X0Ic">www.youtube.com/watch?v=HENLc45X0Ic</a>	Sobre el Ciberacoso y el sexting
¿Un simple selfie? (Fuente: DOVE) <a href="https://acortar.link/xjDRbh">https://acortar.link/xjDRbh</a> <a href="https://acortar.link/aQEIDG">https://acortar.link/aQEIDG</a> <a href="https://acortar.link/cBX1YW">https://acortar.link/cBX1YW</a>	Sobre la percepción de la belleza.
Sufrió Stalling durante 6 años – (Fuente BBC News) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ATym2s6gZM4">https://www.youtube.com/watch?v=ATym2s6gZM4</a> (En inglés)	Sobre stalking
El valor de la contraseña (Fuente: Ministerio de Sanidad, Servicios sociales e igualdad) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tFop_rECYXI">https://www.youtube.com/watch?v=tFop_rECYXI</a>	Sobre ciberviolencia de género.

## Dinámica 4: Falsos mitos

**Objetivo:** Gran cantidad de informaciones sobre todo lo que nos afecta (bullying, ciberviolencias sexuales, temas de salud, etc...) se basan en mitos. Falso pero muy extendidos. El objetivo es ayudarles a identificar esos mitos (y falacias) y a combatirlos desde la razón o la ciencia.

**Material:** Smartphone o un ordenador para investigar. Listado con los mitos más extendidos sobre los temas objeto de análisis.

**Actividad 1:** Por equipos se rastarán las redes sociales con el fin de encontrar mensajes basados en estos mitos o falacias.

**Actividad 2:** Buscar argumentos fidedignos (por la fidelidad de las fuentes) que desmonten estos mitos tan extendidos. Es muy importante incidir en que la información debe provenir de fuentes fidedignas, fiables, conocidas u oficiales. Ver ejemplo:

Mito	Tema
El Groomer siempre es una persona extraña al Niños, Niñas y Adolescentes	Falso. “En 3 de cada 10 casos el Groomer es una persona conocida por la víctima”. (Fuente Institucional: Grooming Argentina) <a href="https://acortar.link/SBTmta">https://acortar.link/SBTmta</a>

## Dinámica 5: ¿Tú cómo lo ves?

**Objetivos:** Que adquieran conocimiento de todos los peligros de internet (y los diferentes roles que pueden ocuparse). De ellos dependerá el resultado final, con lo que deben adquirir el compromiso de hacerlo bien, que sirva para algo. Esta actividad les obligará a coordinarse, organizar el trabajo, etc.

**Material necesario I:** Smartphone o cámara.

**Actividad 1:** Organiza un concurso de cortos sobre todas estas problemáticas (ciberbullying, vamping, ciberacoso, sexting, etc.).

Adviérteles de que necesitan: investigar un poco y hacer un buen guion. No debe improvisarse. Y aparte de eso... solo necesitan su móvil y su creatividad.

**Actividad 2:** Proyectad los cortos y dad algún premio a los mejores.

## Dinámica 6: ¡Con tanto ruido, no me entero de nada!

**Objetivo:** Demostrarles cuánto ruido hay en la red y qué difícil es escuchar y, sobre todo, escuchar de verdad, prestar atención.

**Material necesario:** 10 textos (titulares de noticias) más o menos de la misma extensión. Algunos serán fakes, otros chistes y otras noticias reales.

**Actividad 1:** Se entregarán los titulares a 10 alumnos para que los lean a la vez. Sin que otros compañeros vean el contenido. Es muy importante que lo hagan todos a la vez. Se pedirá a los alumnos del grupo que cuenten alguna de las noticias. Comprobarán cómo cuando reciben mucha información a la vez (lo que ocurre en Internet) no son capaces de escuchar la verdad.

**Actividad 2:** Después se les pedirá que cada alumno lea su titular. De uno en uno, uno detrás de otro, pero sin pausa y

se pondrá a todos por grupos. Se les pedirá que traten de reproducir los titulares que han escuchado y que identifiquen las fake news. ¿Serán capaces de recordar más de dos? ¿Y de identificar las fake?

## Dinámica 7: ¡Que no te vendan la moto!

**Objetivo:** Esta actividad está pensada para realizarla con alumnos que ya hayan recibido alguna formación sobre Fake news o, simplemente, para comprobar cómo de preparados están para detectarlas. El objetivo concreto es comprobar si han desarrollado cierto ojo para las fake news y son capaces de ver las señales que indican si las noticias son verdaderas o falsas. Lo esencial no es tanto detectar las fakes, sino ver si identifican las pistas que tienen que seguir para saber detectarlas.

**Material necesario:** Tarjetas verdes, rojas y amarillas (una para cada uno). Previamente se prepararán noticias (verdaderas y falsas), sacadas de diferentes medios/Redes/webs. Algunas serán reales y otras serán fakes. Se aconseja buscar ejemplos que les sean cercanos e incluso crear nuevas noticias con temas del colegio o personas que conozcan (profesores, personal del colegio, famosos, compañeros, etc...). Se pueden crear con aplicaciones especiales para crear mensajes de facebook, twitter, deepfakes, etc.... que son gratuitos y pueden encontrarse fácilmente en Internet.

**Actividad 1:** Se les irán mostrando las noticias y ellos deberán levantar las tarjetas: las rojas cuando crean que es una fake, las verdes cuando crean que se trata de una noticia cierta y amarillo cuando no tengan forma de saberlo. Se les preguntará sobre las razones que los han llevado a creer que eran verdaderas o falsas.

**Actividad 2:** Se seleccionan las noticias falsas y en grupos se trata de determinar cuál es la intención de dicha noticia (hacer reír, conseguir nuestros datos, manipularnos y orientar nuestra opinión sobre cuestiones sociales o políticos, desprestigiar a alguien, etc.).

## Dinámica 8: Las mentiras tiene consecuencias

**Objetivo:** A veces creemos que las fake news, los bulos, no tienen consecuencias. Este ejercicio tiene como objetivo reflexionar sobre las consecuencias que podrían llegar a tener algunos bulos si se difundieran.

**Material necesario:** Se preparan varias noticias falsas que se han difundido por las redes (pueden encontrarse muchas actuales en páginas de verificación como, por ejemplo). Dos o tres diferentes por cada grupo. Se recomienda buscar fakes cercanas a ellos por la temática o los personajes, para que les resulte más evidente que se puede hacer mucho daño difundiendo o reenviando noticias falsas o no contrastadas.

**Actividad:** Se organiza a los alumnos en grupos de 3 o 4 personas y se les dan las noticias. En el grupo se discutirán las posibles consecuencias de cada una de las noticias y se les pedirá que evalúen del 0 al 10 la gravedad de las fakes, en base a las posibles consecuencias.

## Dinámica 9: Compartimentos

(adaptación del experimento *danés sobre el encasillamiento de las personas*: <https://n9.cl/nvg08>, Fuente Verne).

**Objetivo:** Trabajar los prejuicios y demostrar que todos tenemos en común mucho más de los que pensamos.

**Material necesario:** papel y boli.

**Actividad:** En algún momento antes del día de la actividad se pide a los alumnos que escriban en una hoja (anónimo) 5 características positivas que los definan, 5 defectos, 5 cosas que les gusta hacer, 5 cosas que nunca harían, etc...

El docente organizará a los alumnos por grupo tomando como referencia elementos sobre los que se fundamenten algunos prejuicios (empollones, futboleros, frikis, etc...) y se les pedirá que se pongan juntos.

Luego se les pedirá que vayan saliendo cuando oigan algo que los representa (virtudes, defectos, aficiones, fobias, etc...).

## Dinámica 10: ¿Quién te gustaría ser?

**Objetivo:** Hacerles reflexionar sobre en qué posición querrían encontrarse en un conflicto si tuvieran la posibilidad de hacerlo. A veces no se dan cuenta del papel que juegan porque están metidos en él, pero al verlo con perspectiva y distancia, la percepción es muy diferente.

**Material:** Preguntas preparadas con antelación.

**Actividad:** Se trata de una adaptación del video de la campaña de Orange Uso love de la tecnología: ¿Sabes realmente cómo son tus hijos? Disponible en: <https://acortar.link/4BaTme>.

Plantea situaciones a ver qué papel querrían jugar. Víctima o Agresor.

## Dinámica 11: Ovillo de lana.

**Objetivo:** Se adapta esta dinámica de grupo de la telaraña a las ciberviolencias. El objetivo es mostrar la capacidad de viralización que puede tener un mensaje (foto íntima, vídeo...), al mismo tiempo que se evidencia el potencial que tiene la red para paralizar una agresión en la red.

**Material:** Ovillo de lana.

**Actividad:** Se forma un círculo y una persona comienza la telaraña. Cada persona dice en voz alta la reflexión que se proponga en cada ronda, mientras habla se enrolla un trozo del hilo de lana en la mano, cuando termina de hablar, dice el nombre de la amiga/o a la que le lanza el ovillo. Se propone que se hagan tres rondas:

Propuesta de temas:

- ¿Crees que puedes ser una potencial víctima de algún tipo de ciberviolencia? ¿Por qué?
- ¿Cómo apoyarías a una víctima/amiga?
- ¿Sabes dónde acudir para pedir ayuda?
- ¿Es peor ser agresor o ser testigo mudo?
- ¿Cómo prevenir el cyberbullying, sexting, ciberviolencia de género, etc.?

## Dinámica 12: Anuncia el buen uso o denuncia los peligros de las redes

**Objetivo:** Concienciar a los jóvenes de que navegando por la red hay contenidos que son un riesgo y que todos debemos estar atentos y alertar a otros. Al tener que crear un slogan y centrarse en los mensajes más directos, les obligará a reflexionar sobre cada uno de los problemas y a concretar e incidir en aquellos elementos más relevantes.

**Material necesario:** Smartphone, papel, etc.

**Actividad:** Se les pide que en grupos desarrollen una campaña publicitaria que alerte sobre los peligros de la red (en general o sobre alguno en concreto), sobre navegación segura, etc. Para eso, primero, tendrán que decidir el tema e investigar sobre el mismo.

Puede ser una campaña para publicar en prensa, radio o televisión.

## Dinámica 13:

**Objetivo:** Abrir los ojos de los jóvenes a los mensajes perjudiciales para la salud que se esconde en las redes sociales. Concienciarles del peligro que suponen estos mensajes para su salud y la de los demás. Instruirles en los diferentes hashtags relativos a temas de salud y trastornos de la conducta alimentaria, para que estén alerta.

**Material necesario:** El docente deberá tener preparada la tabla con los hashtags (para entregar o para proyectar) y algunos posts encontrados en las redes donde se utilicen esos hashtags. Los estudiantes necesitarán un Smartphone o pc con acceso a Internet.

**Actividad 1:** Muestra a tus alumnos/as esta tabla de hashtags (sin los significados) a ver si saben lo que significan. En caso de no saberlo, explícaselos.

HASTAG	SIGNIFICADO
#tw	Trigger Warning y se refiere a un aviso para indicar que los contenidos son sensibles, desagradables o peligrosos.
#tca	Significa trastorno de conducta alimentaria
#tips	Se refiere a que son consejos
#bajar peso, #adelgazar, #flaca, #peso y #delgada	Mensajes relativos al peso y la imagen del propio cuerpo
#ana y #mia	Mensajes referentes a la anorexia y la bulimia



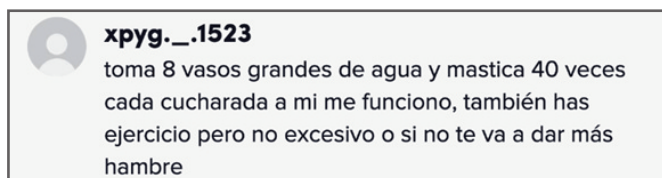
**Actividad 2:** Muéstrales estos ejemplos. Son mensajes reales sacados de las redes sociales. Muéstrales cómo se utilizan los hashtags que han visto en la actividad anterior.



ayudameparaadelgazar  
 · · 2021-9-27 Seguir

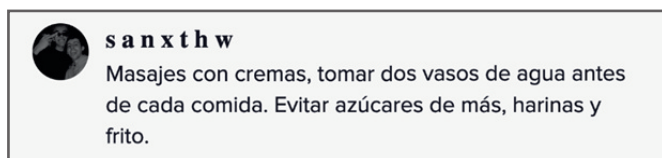
⚠️ #tw ⚠️ Necesito tips #tca #tips #bajardepeso #adelgazar #flaca #peso #delgada #tw

🎵 original sound - PonderMusic



xpyg\_.1523

toma 8 vasos grandes de agua y mastica 40 veces cada cucharada a mi me funciona, también has ejercicio pero no excesivo o si no te va a dar más hambre



sanxthw

Masajes con cremas, tomar dos vasos de agua antes de cada comida. Evitar azúcares de más, harinas y frito.

**Actividad 3:** Pídeles que entren en las diferentes redes sociales en las que tienen perfil y pídeles que identifiquen el lugar y la forma de denunciar (en la misma red) este tipo de contenidos.

**Actividad 4:** Que den un paso más. Pídeles que localicen, al menos, tres números de teléfono o dirección web en lo que denunciar este tipo de mensajes tan perjudiciales para la salud.

**Actividad 5:** Pídeles que redacten un mensaje de respuesta a este tipo de mensajes. Uno en respuesta al que pide los consejos y otro en respuesta al que los da.

## Dinámica 14: Videojuegos contra el acoso

**Objetivo:** Concienciar a los alumnos contra el acoso mientras juegan.

**Material:** Ordenador. Descargar el videojuego **CONECTADO**.

**Actividad:** Pide a los alumnos/as que descarguen el videojuego **CONECTADO** (<http://www.e-ucm.es/es/portfolio-item/conectado/>), desarrollado por el grupo e-learning de la UCM.

En la misma página podrás descargarte la guía para el docente.

## capítulo 8

### Anexo I: tabla resumen necesito ayuda



A veces esto de la tecnología puede superarte. Si además afecta a tus hijos/as, puede que te bloquee y no sepas cómo reaccionar. Si eso ocurre, no lo dudes: PIDE AYUDA. Cuanto antes, mejor.

TIPO DE PROBLEMA	PARA SABER MÁS	DONDE PEDIR AYUDA
Ante cualquier problema. Para pedir ayuda o denunciar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grupo de Delitos Telemáticos de la Guardia Civil: <a href="http://www.gdt.guardiacivil.es">www.gdt.guardiacivil.es</a></li> <li>- Ciberexperto <a href="http://www.ciberexperto.org">www.ciberexperto.org</a></li> <li>- Agencia Española de Protección de Datos: <a href="https://www.aepd.es/es/prensa-y-comunicacion/notas-de-prensa/materiales/las-redes-sociales-no-son-un-juego-canal-prioritario">https://www.aepd.es/es/prensa-y-comunicacion/notas-de-prensa/materiales/las-redes-sociales-no-son-un-juego-canal-prioritario</a></li> <li>- Internet Segura for Kids. INCIBE: <a href="https://www.is4k.es/necesitas-saber">https://www.is4k.es/necesitas-saber</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Policía Nacional: <a href="mailto:participa@policia.es">participa@policia.es</a> <a href="mailto:seguridadescolar@policia.es">seguridadescolar@policia.es</a></li> <li>- Unidad de Delitos Tecnológicos de la Policía Nacional: <a href="mailto:delitos.tecnologicos@policia.es">delitos.tecnologicos@policia.es</a></li> <li>- Grupo de Delitos Telemáticos de la Guardia Civil: <a href="http://www.gdt.guardiacivil.es">www.gdt.guardiacivil.es</a></li> <li>- Línea de ayuda Internet Segura For Kids: 900 116 117.</li> <li>- Canal prioritario de la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD): <a href="https://www.aepd.es/es/canalprioritario">https://www.aepd.es/es/canalprioritario</a></li> <li>- Teléfono ANAR del menor: 900 20 20 10</li> <li>- INCIBE: 017</li> </ul>
SALUD: Identidad y expresión de género	<a href="https://www.comunidad.madrid/servicios/asuntos-sociales/igtbi-comunidad-madrid">https://www.comunidad.madrid/servicios/asuntos-sociales/igtbi-comunidad-madrid</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teléfono: 917 010 788</li> <li>- Correo electrónico: <a href="mailto:infolgtbi@madrid.org">infolgtbi@madrid.org</a></li> <li>- C/ Carretas, nº 14 planta 2ª. Metro Sol</li> </ul>
SALUD: Anorexia/ Bulimia <b>34</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunidad de Madrid: <a href="https://acortar.link/aaGmVL">https://acortar.link/aaGmVL</a></li> <li>- Fundación ANAR <a href="https://acortar.link/iw6ywd">https://acortar.link/iw6ywd</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Emergencias CAM: 112</li> <li>- Fundación ANAR: 900 20 20 10</li> <li>- Instituto de nutrición y trastornos alimentarios de la CAM 900 60 50 40</li> <li>- ADANER 91 577 02 61</li> <li>- ANTARES 91 614 10 68 y 91 614 38 16</li> <li>- AMCAB 91 208 04 59</li> </ul>
SALUD: Suicidio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunidad de Madrid <a href="https://acortar.link/CiPcmv">https://acortar.link/CiPcmv</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Emergencias CAM: 112</li> <li>- Fundación ANAR: 900 20 20 10</li> <li>- Teléfono de la Esperanza: 717 003 717</li> <li>- Teléfono de prevención del suicidio: 024</li> </ul>
SALUD. Autolesión no suicida (ANS) <b>35</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sociedad Internacional de la Autolesión <a href="https://acortar.link/OucS6n">https://acortar.link/OucS6n</a></li> <li>- Fundación ANAR <a href="https://acortar.link/UwsqTE">https://acortar.link/UwsqTE</a></li> <li>- Hospital el Clinic de Barcelona: <a href="https://acortar.link/GNfr71">https://acortar.link/GNfr71</a> <a href="http://www.autolesion.com/">http://www.autolesion.com/</a> <a href="https://www.samaritans.org/">https://www.samaritans.org/</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Emergencias CAM: 112</li> <li>- Fundación ANAR: 900 20 20 10</li> </ul>
SALUD: Mensajes negativos/engañosos sobre la salud	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Internet Segura for Kids (IS4K)_INCIBE: <a href="https://acortar.link/c56u9i">https://acortar.link/c56u9i</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- INCIBE: 017</li> <li>- Fundación ANAR: 900 20 20 10</li> </ul>
INFORMACIÓN: Mensajes que incitan al odio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Internet Segura for Kids (IS4K)_Incibe <a href="https://acortar.link/c56u9i">https://acortar.link/c56u9i</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fundación ANAR: 900 20 20 10</li> <li>- INCIBE: 017</li> </ul>

34. Anorexia y bulimia nerviosa: Son trastornos psicológicos graves que conllevan alteraciones de la conducta alimentaria. Las personas que lo sufren tienen una gran preocupación por su imagen corporal, peso y alimentación. En ambos casos hay una obsesión y un miedo irracionales a engordar y obsesión por adelgazar y la pérdida de peso a través de un ayuno impuesto (anorexia) o por atracones y vómitos para liberarse (bulimia).

35. Autolesión no suicida: Todo acto para hacerse daño de manera directa y deliberada sobre el propio cuerpo con cortes autoinflingidos, sin la intención de

provocar la muerte. Se utilizan como "autocalmante" para evitar o escapar de una frustración emocional y afectiva. Es una estrategia de regulación emocional que no puede gestionarse psíquicamente, que se repite de forma ascendente y de la que es difícil salir sin ayuda profesional. No saben cómo enfrentarse y aliviarse ante una realidad que les superan, se autolesionan se sienten menos mal y esto les permite regresarlos a la realidad. En numerosas ocasiones se puede convertir en adictivo porque parece que les funciona si se repiten cinco o más veces diariamente.

TIPO DE PROBLEMA	PARA SABER MÁS	DÓNDE PEDIR AYUDA
INFORMACIÓN: Fake News	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Internet Segura for Kids (IS4K)_Incibe <a href="https://acortar.link/V7II5h">https://acortar.link/V7II5h</a></li> <li>- Universidad Carlos III de Madrid <a href="https://acortar.link/sLYdOW">https://acortar.link/sLYdOW</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maldita <a href="https://www.maldita.es">https://www.maldita.es</a></li> </ul>
INFORMACIÓN: Phishing	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Internet Segura for Kids (IS4K)_Incibe <a href="https://www.is4k.es/fraudes-online">https://www.is4k.es/fraudes-online</a></li> </ul>	INCIBE: 017
INFORMACIÓN: Ataques contra el honor	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Internet Segura for Kids (IS4K)_Incibe <a href="https://www.is4k.es/necesitas-saber/comunidades-peligrosas">https://www.is4k.es/necesitas-saber/comunidades-peligrosas</a></li> </ul>	INCIBE: 017  Fundación ANAR: 900 20 20 10
INFORMACIÓN: Uso no permitido de datos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Agencia Española de Protección de Datos (AEPD). Información General: <a href="https://acortar.link/j37PAU">https://acortar.link/j37PAU</a></li> </ul>	INCIBE: 017  AEPD: 900 293 621
VIOLENCIA: Cyberbullying	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunidad de Madrid <a href="http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM013909.pdf?msclkid=11f935bcac4c11ec810fd2747136311e">www.madrid.org/bvirtual/BVCM013909.pdf?msclkid=11f935bcac4c11ec810fd2747136311e</a></li> <li>- INCIBE <a href="https://www.is4k.es/ciberacoso">https://www.is4k.es/ciberacoso</a></li> <li>- Asociación Pantallas Amigas: <a href="http://www.ciberbullying.com/cyberbullying/">http://www.ciberbullying.com/cyberbullying/</a></li> <li>- Para familias: <a href="https://acortar.link/WwdHGt">https://acortar.link/WwdHGt</a></li> </ul>	Emergencias CAM: 112  Fundación ANAR: 900 20 20 10
VIOLENCIA: Sexting	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Goodwill Community Foundation <a href="https://acortar.link/TNyMJS">https://acortar.link/TNyMJS</a></li> <li>- Internet Segura for Kids (IS4K)_Incibe <a href="https://acortar.link/OQRguk">https://acortar.link/OQRguk</a> <a href="https://www.is4k.es/necesitas-saber/sexting">https://www.is4k.es/necesitas-saber/sexting</a> <a href="https://www.sexting.es">https://www.sexting.es</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fundación ANAR: 900 20 20 10</li> <li>- Línea de ayuda a niños y adolescentes de la CAM: 116111 <a href="mailto:infancia.adolescencia@madrid.org">infancia.adolescencia@madrid.org</a></li> </ul>
VIOLENCIA: Pornovenganza	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pantallas Amigas <a href="https://cutt.ly/VDB1Odh">https://cutt.ly/VDB1Odh</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Emergencias CAM: 112</li> </ul>
VIOLENCIA: Grooming o ciberacoso sexual	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Internet Segura for Kids (IS4K)_Incibe <a href="https://cutt.ly/MDB1HF5">https://cutt.ly/MDB1HF5</a> <a href="https://internet-grooming.net">https://internet-grooming.net</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atención a las víctimas de violencia de género de la CAM: 016</li> </ul>
VIOLENCIA: Sextorsión	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Internet Segura for Kids (IS4K)_Incibe <a href="https://cutt.ly/jDB1N6h">https://cutt.ly/jDB1N6h</a></li> <li>- Sextorsion.es <a href="https://www.sextorsion.es">https://www.sextorsion.es</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atención a las Mujeres adolescentes víctimas de violencia de género: 116</li> </ul>
VIOLENCIA: Stalking	<ul style="list-style-type: none"> <li>- GFC Aprende <a href="https://edu.gcfglobal.org/es/seguridad-en-internet/que-es-el-stalking/1/">https://edu.gcfglobal.org/es/seguridad-en-internet/que-es-el-stalking/1/</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Programa de Atención a Mujeres Adolescentes Víctimas de Violencia de Género "No te cortes". Contacto en Dirección General de la Mujer: 917206208 C61</li> </ul>
VIOLENCIA: Ciberviolencia de género	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunidad de Madrid <a href="https://www.comunidad.madrid/servicios/asuntos-sociales/no-te-cortes#">https://www.comunidad.madrid/servicios/asuntos-sociales/no-te-cortes#</a></li> </ul>	



El Consejo Escolar de la Comunidad de Madrid ofrece a todos los ciudadanos esta Guía para docentes sobre cómo acompañar a los jóvenes en una navegación segura, ofreciendo herramientas de orientación y actuación en el nuevo mundo tecnológico que nos rodea.



**Comunidad  
de Madrid**

Consejo Escolar  
VICEPRESIDENCIA,  
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN  
Y UNIVERSIDADES