educación

guía para el **alumnado** sobre una **navegación segura**

Comunidad de Madrid

guía para el **alumnado** sobre una **navegación segura**

Comunidad de Madrid
Consejo Escolar
VICEPRESIDENCIA, CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y UNIVERSIDADES

Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la **Comunidad de Madrid** y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.

comunidad.madrid/publicamadrid

créditos

VICEPRESIDENCIA, CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y UNIVERSIDADES

Vicepresidente, Consejero de Educación y Universidades.
Enrique Ossorio Crespo

Presidenta

Mª 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)
Mª Ángeles Blanco Ruiz (URJC)
Mª Dolores Serrano Tárraga (UNED)
Jorge Abaurrea Velarde (UCM)

Guía para el alumnado sobre una navegación segura
© Comunidad de Madrid
Edita: Consejo Escolar de la Comunidad de Madrid
Calle del General Díaz Porlier, 35, 1.ª planta. 28013 Madrid
Tel.: 91 420 82 15 Fax: 91 420 82 21
http://comunidad.madrid/servicios/educacion/consejo-escolar
consejoescolar@madrid.org

http://comunidad.madrid/publicamadrid

Edición: 09/2022
ISBN: 978-84-451-4011-6
Soporte: publicación en línea en formato pdf
Publicado en España - *Published in Spain*

índice

Presentación **6**

Introcucción Presidencia Consejo Escolar **7**

Introducción **8**

1. Pequeñas píldoras generales: una al día **9**

2. ¿Y tú a qué juegas? **12**

3. Mamá, quiero ser influencer **16**

3.1. ¿De qué estamos hablando? 17

3.2. ¿Qué consecuencias tiene? 18

3.3. ¿Cómo puedo prevenirlo? 18

3.4. ¿Qué hacer si el mal ya está hecho? 19

4. Información vs. desinformación **19**

4.1. Fake news 22

4.1.1. ¿De qué estamos hablando? 22

4.1.2. ¿Cómo prevenirlo? 22

4.1.2. ¿Qué consecuencia puede tener? 24

4.1.3. ¿Qué hacer si el mal ya está hecho? 24

4.2. Mensajes que pueden afectar a tú salud 24

4.2.1. ¿De qué estamos hablando? 25

5. Ciberviolencia **29**

5.1. Ciberbullyng 30

5.1.1 ¿De qué estamos hablando? 30

5.1.2 ¿Qué consecuencia puede tener? 31

5.1.3 ¿Cómo prevenirlo? 31

5.1.4 ¿Qué hacer si el daño ya está hecho? 33

5.2. Happy Slapping 34

5.3. Ciberviolencia sexual 34

5.3.1 ¿De qué estamos hablando? 34

5.3.2 ¿Qué consecuencia puede tener? 34

5.3.2 ¿Cómo prevenirlo? 35

5.4. Ciberviolencia sexual: Grooming o ciberacoso sexual 35
5.4.1 ¿De qué estamos hablando? 35
5.4.2 ¿Qué consecuencia puede tener? 35
5.4.3 ¿Cómo prevenirlo? 35
5.5. Ciberviolencia sexual: Sextorsión y pornovenganza 36
5.5.1 ¿De qué estamos hablando? 36
5.5.2 ¿Qué consecuencia puede tener? 36
5.5.3 ¿Cómo prevenirlo? 36
5.6. Ciberviolencia sexual: Ciberstalking 36
5.6.1 ¿De qué estamos hablando? 36
5.6.2 ¿Qué consecuencia puede tener? 37
5.6.3 ¿Cómo prevenirlo? 37
5.7. Ciberviolencia sexual: Ciberviolencia de género 37
5.7.1 ¿De qué estamos hablando? 37
5.7.2 ¿Qué consecuencia puede tener? 38
5.7.3 ¿Cómo prevenirlo? 38
5.8. Cuestiones generales sobre violencias sexuales 38
5.8.1. Sobre la prevención 38
5.8.2. ¿Qué hacer si el daño ya está hecho? 39

6. Consecuencias legales 40

7. Tabla resumen necesito ayuda 43

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 vosotros.

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, es decir, vuestra buena imagen, vuestro buen nombre y todo aquello que queréis proteger.

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 formaros para que conozcáis sus riesgos y evitéis sus peligros.

Esperamos que esta guía os ayude a conocer y afrontar esos peligros y que os permita aprovechar las ventajas de Internet de forma segura y sin caer en sus riesgos.

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 hacéis los jóvenes de las nuevas tecnologías y cómo pueden afectaros 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 del alumnado, de todos vosotros, hemos querido facilitaros una guía completa y sencilla que os permita conocer cuáles son los riesgos, en ocasiones graves, que os podéis encontrar cuando os adentráis en Internet o en las redes sociales, que pueden afectar a vuestra salud y a vuestras relaciones. Esta guía os ayudará a aclarar vuestras dudas y a encontrar consejos o soluciones ante situaciones complicadas, a evitar los riesgos y a cuidaros a vosotros mismos protegiendo vuestra intimidad, vuestras relaciones y vuestra salud.

Esperamos que esta Guía se convierta en una buena herramienta y en vuestro leal aliado para acompañaros en Internet y aseguraos una navegación segura para que 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.

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

Presidenta del Consejo Escolar de la Comunidad de Madrid,

Pilar Ponce Velasco

Introducción de las autoras

Esta guía está dirigida a jóvenes de 16 años en adelante con dudas, inquietudes o simple curiosidad por las redes. No pretende asustarte ni dar respuesta a todos los ciberproblemas, sino abrirte los ojos para que sepas lo que hay y cómo evitar que pasen cosas que luego son difíciles de solucionar. Internet es una herramienta genial, pero algunas personas han encontrado la forma de utilizarla para el mal. ¡Qué novedad! ¿No? Estarás harto/a de oír charlas sobre los peligros de Internet. Y aun así… ¡qué fácil es caer! Siempre pensamos que son cosas que solo les pasa a otros, pero te sorprendería saber a cuántos "listos" se la cuelan. Y vas a alucinar cuando sepas cuántas cosas de las que tú haces o permites que hagan los demás, en realidad están prohibidas o son perjudiciales para ti o para otros.

Dos ideas básicas: La primera es que no lo sabemos todo ni siempre tenemos razón (tener esto claro te permitirá enfrentarte al mundo digital con espíritu crítico y cierta perspectiva), y la segunda, es que el mundo digital no es un mundo virtual, es el mundo real. Lo que pasa dentro, tiene consecuencias en tu vida y las de los demás. Tener esto claro es esencial, porque, como ya sabrás, desde los 14 años tienes responsabilidad penal. Es decir, que, si cometes un delito, deberás responder por él. Estarás flipando, ¿no? ¿Delitos a tu edad?¡Si tú eres una persona normal!¡Incluso una buena persona! Pues, aun así.

A ver… por ejemplo…. Colgar fotos íntimas de otras personas sin consentimiento, pasarlas o simplemente guardarlas. Insultar a otros en las redes o por el WhatsApp, contar datos de la vida privada de un tercero sin consentimiento, grabar a un profe a escondidas para reírse de él en redes, discurso del odio, ciberbullying, espiar el móvil de tu novia, etc… Ya sabemos que tú nunca, pero…. ¿Alguien que tú conoces lo ha hecho o lo ha sufrido? Y si conoces algún caso, imagino que lo denunciaste, ¿verdad? ¿No? Pues mal hecho.

La violencia digital cada vez es mayor porque estamos más expuesto a Internet y en redes sociales, y además estamos constantemente conectados a **WhatsApp**, **Apps de todo tipo**, **emails** etc. el daño es mayor en la red porque se produce con una mayor intensidad (24 horas al día durante mucho tiempo) y llega a un número inimaginable de personas.

Lo importante es que 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.

TODOS CUIDAMOS DE TODOS.

Y si no sabes qué hacer o la situación te supera, INFÓRMATE y PIDE AYUDA. Esta guía te puede ayudar para saber dónde y cómo hacerlo.

educación

capítulo 1

pequeñas píldoras generales: una al día

1.- Confía en tu familia y tus docentes. Ellos están ahí para ayudarte y darte consejo. No son el enemigo.

2. Toda situación, por complicada que la veas, tiene una solución: Búscala y si no la encuentras, pide ayuda.

3.- Pedir ayuda tarde es mejor que no pedirla nunca.

4.- Pedir ayuda no es de débiles. Es de valientes

5.- La violencia nunca es la solución.

6.- Todos los actos tienen consecuencias. Buenas o malas.- Debes ser consciente de ello.

7.- A partir de los 14 años tienes responsabilidad penal. ¡OJO tienes que saberlo!

8.- Respeta las opiniones de los demás, pero defiende las tuyas con fuerza.

9.- No hagas nada, solo porque lo hacen los demás. Toma tus propias decisiones.

10.- No confíes en los “amigos” digitales, en la red cada cual puede ser el personaje que quiere ser.

11.- Desconfiar de la red puede salvarte de muchos peligros y situaciones embarazosas.

12.- Los buenos amigos no te piden que hagas cosas ilegales o que dañen a otros.

13.- Las edades mínimas de acceso a cierto tipo de páginas (apuestas, citas, etc…) están para protegerte, no para fastidiarte. Respétalas.

14.- Respeta los derechos de los demás en la red y haz que te respeten: cuidado con las fotos que subes, con los comentarios que haces…

15.- Recuerda: La red no olvida nunca. Eso que no quisieras haber subido nunca, estará dando vueltas durante años. Piensa antes de publicar o de enviar.

16.- No reenvíes nada que pueda dañar a otros o ser ilegal. Serás igual de culpable que el que lo envió por primera vez.

17.- No permitas que te ataquen en la red. Si eso pasa: Denuncia, bloquea y a otra cosa.- No entres al trapo.

18.- Aprende a decir no.

19.- Aprende a no actuar por presión social. Ponte en modo zen.

20.- Si tus amigos hacen cosas que sabes que estén mal, díselo.- Si no escuchan… cambia de amigos o te acabarán arrastrando al lado oscuro.

21.- Protégete en las redes. NO hagas nada que no harías en el mundo analógico.

22.- Protege tus contraseñas y tus datos: con ellos cualquiera puede tener acceso y controlar toda tu vida.

23.- Fórmate mediáticamente. Saber conducir no es suficiente.- Hace falta saber circular.-

24.- Estudia y mantente informado. Es el primer paso para que no te vendan la moto.

25.- Mantén una actitud proactiva en las redes. Busca información, no te conformes con lo que te llega.

26.- Se consciente de que todo en Internet es un negocio. Nada es gratis. El beneficio eres tú mismo (tus datos, tu atención, etc…).

27.- Si detectas algo irregular mientras navegas: denuncia y alerta a los demás. Todos debemos cuidar de todos.

28.- Si tú eres la víctima, no te avergüences, no te escondas. ¡Denuncia! Son ellos los que deben sentir vergüenza. No es culpa tuya.

29.- Lee las normas y protocolos que te afectan. No conocer la ley no exime de su cumplimiento.

30.- Antes de hacerlo, piensa si realmente un like merece tanto la pena como para ponerte en peligro o poner en peligro a otros.

¡RECUERDA! INTERNET NO ES UN MUNDO VIRTUAL. ES EL MUNDO REAL. LO QUE PASA EN LA WEB, TIENE CONSECUENCIAS TAMBIÉN FUERA DE LA RED.

educación

capítulo 2

¿y tú a qué juegas?

Tienes que plantearte cuál es tu rol en la red. No depende de los demás, puedes elegir. Puedes ser una persona muy activa en redes, un caza likes, un mirón, un hater, un lover, un trol. Y también puedes elegir ser un acosador o un bulero, ser quien aplaude al que acosa o quien lo denuncia…. Todo depende de ti. Tú eliges ser villano, súper héroe o quien pasaba por allí y miraba hacia otro lado, el cobarde o el actor secundario. Tú tomas las riendas de tú vida. Tú eliges y sólo tú decides parar, pedir ayuda o ayudar.

Es evidente que tu camino digital lo eliges tú, pero no olvides que ya eres responsable de todo lo que haces o dices en las redes. Sobre todo, si haces daño a otros, lo aplaudes o lo consientes. Algunas acciones emprendidas a través de las redes (ciberbullying, ciberacoso, sexting, etc.) pueden tener graves consecuencias para la víctima (daños morales, autolesiones, o incluso el suicidio) y también para el agresor, que, si es mayor de 14 años, tendrá que atenerse a lo que disponga la ley de responsabilidad penal del menor y, si es mayor de 18, podría ser condenado en base al código penal.

Es necesario que sepas dónde estás para que puedas elegir libremente (y con conocimiento de causa) el rol que quieres jugar en todo este lio de Internet, las redes y el mundo digital.

Si eres la VÍCTIMA, ese vidente que tú no lo has elegido. Este es el único rol que no se elige, obviamente. Hay dos ideas que has de tener claras:

1.- Nadie debe faltarte al respeto ni agredirte de ninguna forma (insultos, bromas pesadas, agresión física, control, etc.). No debes consentir este tipo de conductas. Si tu pareja o algún amigo te lo está haciendo pasar mal, hazle saber que no quieres que siga. Y si sigue, trata de cortar la relación. No es una relación sana. Quien te quiere, no te agrede.

2.- Tú no tienes la culpa. Nada que seas o hagas justifica una agresión. No debes avergonzarte y si no puedes parar la agresión o te supera la situación, debes pedir ayuda. Ya. No esperes. No parará sola. Cuanto antes pidas ayuda antes dejarás de sufrir.

Cuéntale a tus familiares o a alguien en que confíes de tu centro escolar, lo que está ocurriendo. Si no quieres, entonces cuéntaselo a un amigo para que pida ayuda por ti. Si no sabes a quién, busca cómo llamar la atención de cualquiera. En cualquier caso, siempre puedes pedir ayuda a organizaciones que se dedican a esto. En el anexo I encontrarás varios teléfonos y webs donde pueden ayudarte.

Recuerda guardar pruebas de todo lo que ocurra y que creas que pueden ser parte de la agresión: pantallazos, conversaciones de WhatsApp, listas de las personas que recibieron los mensajes (testigos o cooperadores, etc) puede ser muy útil si decides denunciar.

Si eres el AGRESOR/A, eres culpable de que otra persona sufra. Quizás ya es tarde para decirte que te pongas en el lugar del otro, pero piensa qué hubiera pasado si por tu culpa hubiera ocurrido una desgracia. ¿Sabes cuántos jóvenes (de 14 a 28 años) se suicidan al año en el mundo por culpa del acoso? 200.000 jóvenes. Si tan solo uno de ellos hubiera sido por tu culpa, ¿Podrías vivir con ello? Piensa si merece la pena.

No obstante, si estás aquí es porque quieres ponerle remedio. ¡Pues hazlo! Páralo y haz que cese toda agresión. Si se te ha ido de las manos, pide ayuda y hazlo ya. Después pedir perdón y asumir las consecuencias de lo que hiciste. Lo más duro será tratar de saber/entender por qué lo hiciste y tomar la firme decisión de no volver a hacerlo. Si no sabes cómo hacerlo, pide ayuda. Pedir ayuda es de valientes.

Es mejor que los demás te aprecien y respeten, a que te tengan miedo. Muestra tu gratitud a los que te advirtieron de que no estabas haciendo lo correcto y deshazte de los que te aplaudían y jaleaban. No son buena compañía

Si eres el **PALMERO/A**, quizás ni siquiera te hayas dado cuenta de que la agresión se alargará en el tiempo, con toda seguridad, gracias a ti.

Tú no empezaste, pero eres el que le ríe las gracias al matón de turno. El que aplaude sus bromas sin gracia o sus agresiones. Eres quien reenvía los mensajes, fotos, etc… Gracias a ti, los que agreden, se crecen. En tu mano está parar la agresión a otros.

Si eres de los que no quieren líos y cuando empieza el follón, prefieres alejarte y mirar para otro lado, estás jugando el rol del **TESTIGO MUDO**, del cobarde.

Tú no has hecho nada y por eso gracias ti, la agresión continúa. En tu mano estaba parala, pero pasaste de largo. El miedo es libre y nadie está obligado a entrar en una pelea o en un conflicto, pero todos estamos obligados a pedir ayuda, a denunciar los abusos que conocemos y presenciamos. La violencia, aunque no esté siendo ejercida contra uno mismo, es asunto de todos. Grábate este mantra en tu cabeza: TODOS CUIDAMOS DE TODOS.

Ten en cuenta, además, que puede haber sanciones contra ti, dependiendo de la acción de la que hayas sido testigo, dado que todos estamos obligados a denunciar los delitos.

Si eres quien ACTUÓ, ¡enhorabuena VALIENTE! No importa cómo lo hiciste. Si te enfrentaste al matón, si dijiste basta ya en un chat, si lo denunciaste, si pediste ayuda en persona a otros o si lo hiciste de forma anónima. El hecho es que NO MIRASTE PARA OTRO LADO y gracias a ti, alguien ha dejado de sufrir.

RECUERDA:

- Salvo que seas el testigo valiente, necesitas ayuda. Piensa por qué actuaste así y pide ayuda.

- Lo ideal es formarse e informarse para prevenir este tipo de situaciones, pero actuar tarde es mejor que no actuar nunca.

- Siempre hay una salida. Si no la ves: busca ayuda (Ver Anexo I)

- Siempre que se pueda, se debe buscar una vía amigable para resolver el problema, pero si no es posible, para eso está la justicia.

- Es muy importante poner a cada uno en su lugar: La víctima nunca es la culpable. La víctima no debe sentir vergüenza.

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. ¡Ahora! ¡Ya!

- 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.
- No es el héroe, es el villano.
- Mayor de 14 años, su acción puede tener consecuencias penales y económicas.

- 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.
- Sentimientos de dolor, desorientación, humillación y traición.
- No hay que reaccionar de manera exagerada o negativa.
- No le culpes.

- No inicia la acción, pero se ríe y aplaude la agresión hacia otros.
- Gracias a ellos los matones se crecen.
- Puede tener sanciones penales y económicas.
- La difusión puede ser peor quela acción en sí misma.

- No inicia la acción, no se ríe, no la aplaude, pero mira para otro lado.
- Responsable de no denunciar.
- Puede haber sanciones, dependiendo de la acción de la que sea testigo.
- Todos estamos obligados a denunciar los delitos.

- No inicia la acción, no se ríe, no la aplaude, pero no mira para otro lado.
- Se para la agresión.
- Reacciona e interviene o pide ayuda.
- ¡Enhorabuena! Alguien ha dejado de sufrir gracias a su valentía.

educación

capítulo 3

mamá, quiero ser influencer

Crear contenidos para las redes sociales y otros sitios de Internet es algo muy habitual para tu generación. Subís videos y fotos constantemente, escribís historias sobre vuestras vidas (y las de otros), hacéis comentarios exponiendo vuestra opinión sobre todo tipo de cuestiones y, además, valoráis los contenidos subidos por otros (¡los famosos likes!).

Para algunos es como vivir en "Gran hermano" o "El Show de Truman". ¿No? ¿Tú no? ¿Seguro? ¿Cuánto crees que podría saber cualquier de ti viendo lo que cuelgas en las redes?

Haz la prueba: Descarga todo lo que las redes saben de ti y dáselo a alguien. A ver qué puede adivinar de ti. Te sorprendería cuánto dejamos cada día de nosotros en las redes. (Para descargar todo lo que has publicado, entra en: https://bit.ly/redes_semana_ciencia (En algún caso tardará un par de días en devolverles el resultado)

De hecho, 1 de cada 3 jóvenes entre 15 y 29 años quieres ser influencer profesional. A lo mejor tú también lo has pensado y te has imaginado siendo famoso, creando tendencias, perseguido por las marcas. El ídolo de muchos.

¿Sabes cuántos seguidores necesitas para eso? A partir de 300 seguidores ya se puede decir que has entrado en el club (según BrandME), aunque no se te considerará un influencer promedio hasta que tengas más de 100.000 seguidores.

Pues todo esto se consigue a base de crear y publicar contenidos. Pero OJO, porque eres responsable de todo lo que publicas. Y es que un smartphone, una cámara o el teclado, pueden ser, mal utilizados, terribles armas contra los derechos de los demás. Contra el honor, la intimidad, la propia imagen, los datos personales, la integridad moral, la dignidad, etc.

RECUERDA:

- Internet es el mundo real (tenlo como un mantra).
- No hagas nada en la red, nada, que no harías en la calle.
- No le digas a nadie lo que no le dirías a la cara.
- No cuentes nada de ti mismo ni mucho menos de otros, que no contarías con un megáfono por la calle o con un micro en las fiestas de tu barrio.

Ver:

- https://usolovedelatecnologia.orange.es/oversharing/ Campaña Por un uso Love de la Tecnología, Orange

3.1. ¿De qué estamos hablando?

Todo lo que publicas en la red se convierte en material público. Cualquiera puede verlo, leerlo y juzgarte por ello. Cuidado con lo que cuentas de ti. Y cuidado con lo que dices y cuentas de otros o CONTRA otros.

Las redes sociales también están reguladas por la ley y las acciones ilegales se castigan dentro igual que fuera. Serás responsable de cualquier acción que dañe a otros. Ten en cuenta que a partir de los 14 años tienes responsabilidad penal.

Piensa, además, que, aunque estés solo frente a tu pantalla, aunque utilices perfiles anónimos… eres rastreable. Hagas lo que hagas, al final llegarán hasta ti.

Los más habituales: los insultos, la publicación de datos personales, detalles íntimos o imágenes de otros sin consentimiento o, en caso más extremos, delitos de odio (por xenofobia, homofobia, sexismo, etc.), amenazas, acoso, etc.

Ver:

- https://usolovedelatecnologia.orange.es/discurso-odio/ Campaña Por un uso Love de la Tecnología, Orange.

3.2. ¿Qué consecuencias tiene?

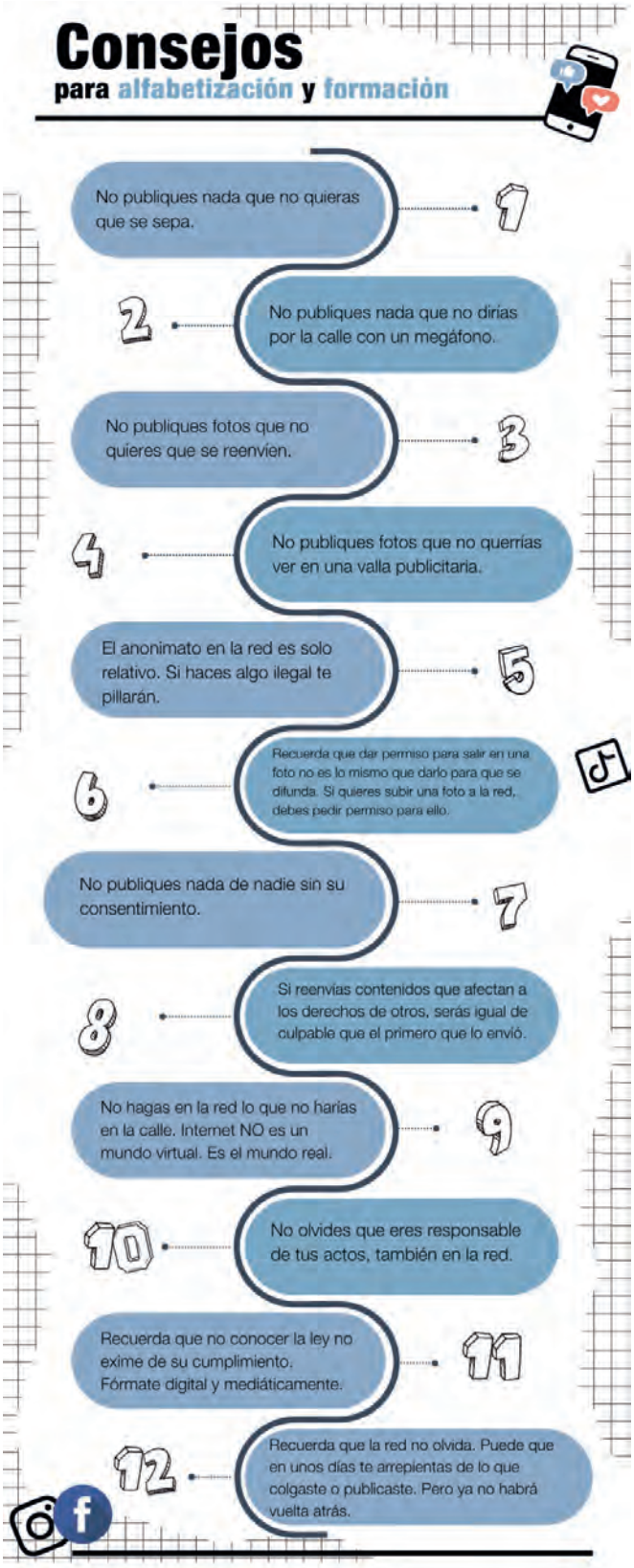
Cuando cuelgas contenidos ajenos sin permiso, estás vulnerando los derechos de los demás. Igual ni te has dado cuenta, pero lo has hecho. Piensa cuántas veces has subido fotos de las juergas sin pedir permiso o cuántas veces has reenviado un WhatsApp riéndoos de alguien. Pues esas conductas tan habituales, están castigadas por la ley. Porque afectan al honor, a la dignidad, a la intimidad o a la propia imagen de otras personas y, PUEDE CONLLEVAR SANCIONES LEGALES.

3.3. ¿Cómo prevenirlo?

Seguro que has vivido o presenciado algunas de estas conductas. Casi siempre se hace por desconocimiento más que por querer hacer daño a otros. Obviamente todo el mundo sabe que no se puede insultar a los demás, pero, no parece estar tan claro que no se puede subir una foto a una red social sin consentimiento del que sale en ella ¿verdad? Cuántas veces habrás dicho eso de "poneros en la foto" sin añadir "que la voy a subir a Instagram", cuando es exactamente lo que pensabas hacer. La subirás y, al hacerlo, estarás vulnerando el derecho a la propia imagen de tus amigos y quizás también la intimidad e incluso el honor (acuérdate de aquella foto en la que fulanito salía borracho, o en la que estaba con aquella chica, o aquella en la que…).

Para prevenir que esto ocurra, es necesaria la FORMACIÓN y ALFABETIZACIÓN en este tipo de cuestiones. Nadie nace sabiendo.

Lo primero es saber lo que se puede hacer y lo que no. Y luego ya… cada cual que actúe según su conciencia y se haga responsable de sus actos. Recuerda: NO conocer la ley no exime de su cumplimiento.



3.4. ¿Qué hacer si el mal ya está hecho?

Lo que se debe hacer depende fundamentalmente de dos cuestiones: el tipo de ofensa al otro y la gravedad.

¿QUIÉN ERES?	CONTRA EL HONOR	CONTRA LA INTIMIDAD	CONTRA LA PROPIA IMAGEN	DELITOS DE ODIO
	Estas ofensas suelen consistir en insultos o memes.	Estas ofensas suelen consistir en publicar detalles íntimos o privados de otras personas sin su consentimiento. (Si se trata de temas sexuales, pasa al punto sobre ciberdelincuencia sexual).	Consiste en publicar fotos de otras personas sin su consentimiento.	Consiste en atacar la dignidad otras personas o promover su discriminación por motivo de raza, género, orientación sexual, etc…
ÍCTIMA:	- Bloquea a quienes te insulten. - No conteste a los insultos. - Denuncia en la propia red este hecho para que bloquee los contenidos y sancionen al agresor. - Si el insulto continúa: puedes denunciarlo ante la policía o el juez. - Si se produce en el entorno escolar, avisa en el centro. - Si no sabes cómo gestionarlo, pide ayuda.	- Trata de averiguar de dónde ha salido la información. - Denuncia en la propia red este hecho para que bloqueen el contenido y sancionen al agresor. - Pide a quien lo haya publicado que lo borre. - Por si decides denunciar, guarda todas pruebas (pantallazos, por ejemplo) - Si se produce en el entorno escolar, avisa en el centro.	-Trata de averiguar de dónde ha salido la información. - Denuncia en la propia red este hecho para que bloqueen el contenido y sancionen al agresor. - Pide a quien lo haya publicado que lo borre. - Por si decides denunciar, guarda todas pruebas (pantallazos, por ejemplo) - Si se produce en el entorno escolar, avisa en el centro.	- Bloquea a los que te insulten. - No conteste a los insultos. - Denuncia en la propia red este hecho para que bloquee los contenidos y sancionen al agresor. - Por si decides denunciar, guarda todas pruebas (pantallazos, por ejemplo) - Debes denunciar ante la policía. Los delitos de odio son delitos graves. - Si se produce en el entorno escolar, avisa en el centro.
Si eres el AGRESOR/A	Siempre estás a tiempo ... - Borra los insultos. - Discúlpate. - Arrepiéntete. -Asume las consecuencias. - Trata de evitar que el daño vaya a más.	Siempre estás a tiempo…. - Borra el contenido y pide a los demás (a quienes se lo enviaste) que también lo borren. -Pide perdón. Asume las consecuencias. - Trata de evitar que el daño vaya a más.	Siempre estás a tiempo…. -Borra el contenido y pide a los demás (a quienes se lo enviaste) que también lo borren. -Pide perdón. Asume las consecuencias. - Trata de evitar que el daño vaya a más.	Siempre estás a tiempo…. - Borra los insultos. - Discúlpate. - Arrepiéntete. - Los delitos de odio son graves: asume las consecuencias. - Trata de evitar que el daño vaya a más.
Si eres TESTIGO	- Bloquea a los que insultan. - No aplaudas a los que insultan. - No reenvíes esos contenidos. - Denuncia a los agresores en la red. - Avisa al afectado si no lo sabe. - Si es algo grave y no sabes cómo manejar la situación, pide ayuda. - ACTÚA.	- No reenvíes esos contenidos. - No lo aplaudas. - Denuncia a los agresores en la red. - Avisa al afectado si aún no lo sabe. - Si es algo grave y no sabes cómo manejar la situación, pide ayuda. - ACTÚA.	- No reenvíes esos contenidos. - No lo aplaudas. - Denuncia a los agresores en la red. - Avisa al afectado si aún no lo sabe. - Si es algo grave y no sabes cómo manejar la situación, pide ayuda. - ACTÚA.	- Es un delito grave - Si no denuncias, si aplaudes o reenvías, será igual de culpable que el agresor. - Bloquea a los que insultan. - No aplaudas a los que insultan. - No reenvíes esos contenidos. - Denuncia a los agresores en la red. - Avisa al afectado si aún no lo sabe. - Si es algo grave y no sabes cómo manejar la situación, pide ayuda. - ACTÚA.

educación

capítulo 4

información vs. desinformación

¿Sabes cuánto tiempo pasas conectado a la red? En España, el tiempo medio diario de uso entre jóvenes, según Unicef, es de 3 horas diarias, 5 horas durante los fines de semana. Esto significa que durante este año (y todos los demás), cada uno habrá dedicado casi 1.300 horas a navegar (daros cuenta de que un curso de grado medio o grado superior son 1.000 horas).

¿Es tu caso? o ¿tú estás más horas? ¿No lo sabes? El tiempo puede pasar a toda velocidad sin darnos cuenta.

Haz la prueba: Descarga alguna aplicación de las que te ayudan a controlar el tiempo que pasas conectado con tu teléfono y te dicen, incluso, a qué aplicaciones has dedicado tu tiempo (quizás tengas una App en tu propio smartphone y si no, busca una en Internet). Antes de empezar, escribe en un papel el tiempo que crees que pasas conectado.

¡No vale hacer trampas y utilizar otro dispositivo para despistar! Tienes que seguir con tu vida normal, tal cual. ¿Alguna sorpresa?

Bueno… no eres el único, la red nos atrae a todos. Imagínate: Facebook cuenta con 3.000 millones de usuarios, WhatsApp con 2.000 millones, Messenger con 988 millones, Tik Tok con 800 millones e Instagram con 1.478 millones de usuarios. Suma y sigue… y tú eres uno de ellos. Una de esas personas que cada día recibe mensajes de todo tipo: superficiales, interesantes, educativos, cotilleos, insultos, fotos de otra gente, cosas que te interesan, cosas que no, noticias, opiniones….

¿Sabes cuánta información hay por la web? 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[1]. De todos ellos… ¿Cuántos crees que son verdad? ¿Cuántos crees que te llegan de manera intencionada? ¿Cuántos buscas y cuántos te llegan? ¿Cuántos reenvías? ¿Cuántos te son realmente útiles?

De todos los usuarios de las redes, solo 2.600 millones las utilizan de forma consciente, para informarse. Parecen muchos, ¿verdad? Pero en realidad solo representan el 35.1% de todo el universo web. ¿Esto significa que el otro 65% no se informa? NO. Lo que implica es que el resto no lo hace de forma consciente. No se informan, sino que les informan.

RECUERDA: mantén una actitud proactiva respecto a la información. Busca la información que te interese, no te conformes con "lo que te llega", porque "lo que te llega" no lo hace de forma aleatoria o inocente, sino por un interés concreto.

¿Crees que podrías reconocer una noticia falsa? ¿Crees que serías capaz de identificar un mensaje creado para manipularte? ¿Crees que podrías identificar, a simple vista, qué perfil de los que te siguen o a los que sigues son bots?

¿Sí? Bueno… Veamos, ponte a prueba. Entra en cualquier página de verificación de noticias (www.maldita.es; www.osi.es/es/actualidad/avisos; verifica.efe.com, etc.) y mira a ver cuántas de ellas te han colado.

Y si te quieres entrenar, te recomendamos este videojuego: *Forge of Destiny*, desarrollado entre la Universidad de Extremadura y Cotec y que encontrarás en Internet (verano 2022).

RECUERDA: Es IMPORTANTE aprender a distinguir la información real de la falsa y, sobre todo, enfrentarse a todo lo QUE LEES, VES y OYES con espíritu crítico. No solo por el engaño, sin por todo lo que puede acarrear, como veremos más adelante.

1. Lori Lewis. Datos actualizados a 2021. https://twitter.com/lorilewis/status/1237753508201402371

4.1. Fake News

Se calcula que, cada día, se difunden por Twitter un millón de noticias falsas[2]. ¡Casi 700 bulos por minuto! Bulos sobre política, sobre inmigración, sobre salud, sobre otras personas…. Mensajes que van calando en ti y van perfilando tu forma de ver el mundo o, más peligroso aún, cómo percibes a los demás.

4.1.1. ¿De qué estamos hablando?

Son historias falsas, aunque se presentan como noticias. Las verdaderas fake news nacen con un propósito concreto y nunca es bueno. Buscan confundir a la opinión pública y manipularnos para que tomemos decisiones concretas, dirigir nuestro 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, de que 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.

Este clima de desinformación se ve favorecido, por NOSOTROS MISMOS. Porque lo queremos todo ya y ahora (inmediatez en vez de precisión), porque somos vagos (no nos molestamos en investigar las fuentes) y porque tenemos tanta información de todo tipo a nuestro alcance que vamos construyendo la realidad a nuestro antojo, con las noticias y opiniones que más encajan con nuestra forma de pensar. Resultado: personas polarizadas y cada vez más extremistas. ¡Cuidado!

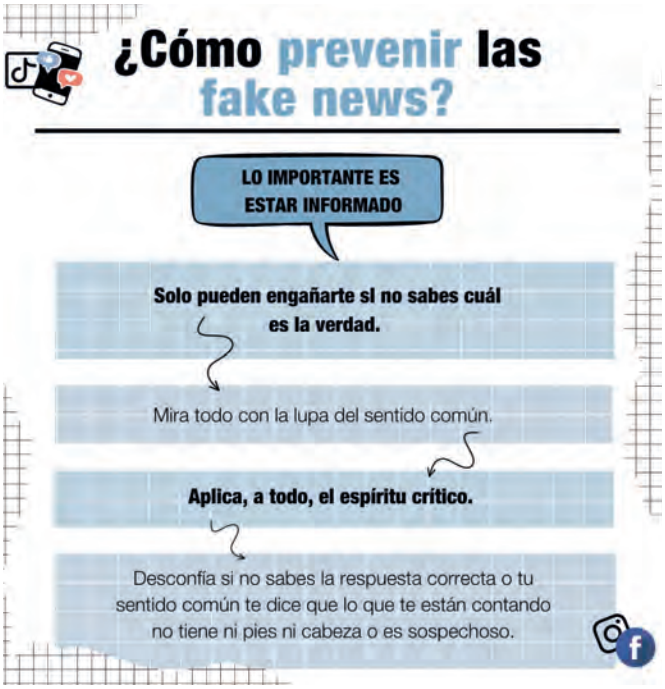
4.1.2. ¿Cómo prevenirlo?

PARA QUE NO TE LA CUELEN, lo más importante es estar bien informados. Solo pueden engañarte si no sabes cuál es la verdad. Como norma general:

- Mantente informado y mira todo con la lupa del sentido común.

- Aplica, a todo, el espíritu crítico.

- Y si no sabes la respuesta correcta o tu sentido común te dice que lo que te están contando no tiene ni pies ni cabeza o es sospechoso: DESCONFÍA.



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

Y más concretamente:

OJO AL EMISOR	Desconfía de los mensajes de personas que no conoces.
Comprueba quién te envía el mensaje.	Desconfía de los mensajes de personas con el dedo fácil, de los que reenvían todo constantemente, sin parar. Es imposible que le dé tiempo a contrastar la información.
	Desconfía de los mensajes que te envía alguien solo para demostrar que tenía razón.
Mira si el mensaje es suyo o si es reenviado.	Rechaza los mensajes interesados.
	Rechaza los mensajes que solo buscan hacer daño a otros.
OJO AL AUTOR	
Si es una página web donde está publicada ve a la parte de "Quiénes Somos" y mira el currículum de los que escriben.	Desconfía de los contenidos anónimos y sin firma.
	Desconfía de los que informan/opinan de todo.
Si es una red social, entra en el perfil del que habla. Comprueba si es conocido, si es un habitual, si escribe en más medios...	Rechaza informaciones de medios que no existen.
	Rechaza informaciones de medios que incluyen erratas en su nombre.
Si firma como un medio, comprueba que el nombre y la URL está bien escrito, que es su cabecera, que existe, etc.	Rechaza informaciones de medios bajo logos equivocados o erróneos.
OJO A LOS DETALLES	
Fíjate en que la fecha esté actualizada. Puede que estés leyendo sobre un suceso antiguo.	Desconfía de noticias con origen incierto.
Fíjate en si hay links a la noticia en otros medios.	Desconfía de noticia demasiado genéricas y sin referencia a datos.
Fíjate en si se dan datos concretos o si todo es demasiado general, imposible de contrastar.	Desconfía de las noticias que le han pasado al amigo o familiar de alguien al que no conoces.
Fíjate en la ortografía y la gramática.	Rechaza informaciones desactualizadas o sin fecha.
Fíjate en el país de la noticia. Puede que no sea España o el que crees.	Rechaza noticias mal escritas o con faltas de ortografía.
Fíjate en si es una página segura (https://.....).	Rechaza noticias importantes (llamativas) si no se recogen en más medios.
OJO A LAS FUENTES	
Fíjate en qué datos o fuentes aparecen citadas en la noticia.	Desconfía de las noticias que describan un acontecimiento sin hablar de sus protagonistas.
Fíjate en si la fuente es: un experto, un organismo oficial, si es creíble... A veces parecen fiables, pero no lo son. Confirma que son quienes dicen ser.	Desconfía de las noticias que no digan de dónde sacan los datos de los que hablan.
Fíjate en si la fuente da datos o solo su opinión.	Desconfía de noticias sobre asuntos técnicos que comentan personas ajenas al tema.
Fíjate en si la fuente es indeterminada: una amiga de alguien que conoce a alguien, un familiar de un amigo, el vecino de la prima de la tía de un amigo del cole.... ya me entiendes.	Rechaza las informaciones basadas en el testimonio de fuentes indeterminadas.
	Rechaza las informaciones basadas en el testimonio de fuentes poco creíbles.
OJO A LAS IMÁGENES	
A menudo las imágenes o vídeos han sido manipulados o sacados de contexto para que te creas las mentiras que los acompañan.	Rechaza las imágenes sacadas de contexto.
	Rechaza las imágenes que no correspondan al tiempo y/o lugar de la noticia.
Fíjate bien en los detalles como el lugar de la noticia: fíjate en la ropa (si es de invierno o verano, si es de esa época), las insignias de los policías (si son del país o no), detalles de los edificios, logos o escudos, vegetación (las palmeras, por ejemplo. ¿Hay palmeras en el lugar del que están hablando?).	Rechaza las imágenes que se note que han sido manipuladas.
	Rechaza las imágenes que no se vean con claridad.
Fíjate en el tiempo (si es de día o de noche, si es invierno o verano, etc.) del que habla la noticia y observa: la ropa, la luz del día, si las luces están encendidas, si el suelo estaba mojado....	Rechaza las imágenes (de video) en las que el personaje parpadee muy poco o nada.
Fíjate en que, según el objetivo utilizado o la perspectiva, el sentido de la imagen puede ser muy diferente.	
VERIFICACIÓN	Reenvía **SOLO** si estás seguro de que la información es cierta.
Trata de **CONTRASTAR** y **VERIFICAR** la información.	Si crees que la noticia no es cierta: **NO LA REENVÍES**
	Si tienes duda de que la noticia sea cierta: **NO LA REENVÍES**
	Si la información puede hacer dalo a alguien: **NO LA REENVÍES**
	Si confirmas que es un bulo: ¡Dilo! ¡Difúndelo! para que otros no caigan en el engaño.

4.1.3. ¿Qué consecuencia puede tener?

No se debe banalizar el poder de la desinformación. Las consecuencias pueden ser muy graves, porque pueden afectar a parcelas esenciales de tu vida y la de los demás.

Sin una FORMACIÓN e INFORMACIÓN adecuadas, estás desarmado frente a todos los que quieran venderte la moto.

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.

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

Depende de las consecuencias, pero si tan solo es que "te la han colado" y te has dado cuenta de que es un bulo, debes contarlo. Y si, además, colaboraste en la difusión de la información falsa, debes reenviar la verificación a todas las personas a las que enviaste el bulo.

Piensa que las fake news y la desinformación, muchas veces, actúan lentamente. Son mensajes que van calando hasta que obran el cambio que quieren en las personas. Por eso tienes que estar siempre alerta.

4.2. Mensajes que pueden afectar a tu salud

La salud mental suele ser un tema tabú en nuestra sociedad, ¿a que no recuerdas haber hablado de este tema en casa ni en el colegio? Pero es esencial, si quieres ayudar o ayudarte, entender lo que es y aprender a identificar ciertos trastornos. Solo así podrás pedir ayuda a tiempo. Piensa que, según la OMS, uno de cada siete adolescentes de 10 a 19 años en el mundo padece algún trastorno mental[3] y, en España, uno de cada 100 menores sufre algún problema de salud mental[4] (Encuesta Nacional de Salud ENSE, España 2017).

A veces es una cuestión biológica, pero el uso (y abuso) de las redes sociales también puede incidir en tu bienestar y tu salud mental. Estate atento a qué emociones se te despiertan mientras navegas. ¿Sientes enfado? ¿Sientes frustración? ¿Sientes euforia? ¿Ves muchas cosas que te gustaría tener, pero sabes que es imposible? Obsérvate.

¿Sabes qué es **FOMO** (*fair og missing out*) o el miedo a perderse algo? Es un nuevo trastorno. La necesidad de estar todo el tiempo conectado para no perderse nada de lo que ocurre en la red. Antes todo quedaba registrado, podías verlo, aunque fuera tarde, pero ahora… proliferan las aplicaciones donde los contenidos se borran pasado un rato (Snapcht, la stories de Instagram, etc…). ¿Te suena?

(Ver: www.youtube.com/watch?v=bFdZByv0Tw4). Autor: eh!

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 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/LDVXikO).
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).

Bueno, nada nuevo. Si te vas de una fiesta también te perderás lo que pase después ¿Y qué? ¡Ya te lo contarán!

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 son inocuos, pero otros muy peligrosos y pueden afectar gravemente a tu salud o, incluso, a tu vida.

4.2.1. ¿De qué estamos hablando?

La salud mental a veces es una cuestión biológica, pero el uso (y abuso) de las redes sociales también inciden en tu bienestar y salud mental. La aparición de muchas de ellas se produce por el efecto de la permanente comparación. Y es que es habitual que las vidas de todos se retransmitan en directo (¡¡¡FÍJATE!!! Cada hora se suben a Facebook 10 millones de fotografías nuevas). Gracias a eso, puedes comparar tu vida, casi siempre normal, con la vida de todos los demás. Vidas emocionantes, de viajes, caprichos caros… Y sobre todo…. Gente muy guapa y feliz. La verdad: En Internet hay mucho Photoshop.

(Ver: http://usolovedelatecnologia.orange.es/dictadura-del-like/), Fuente: Orange

Algunos de los cuadros Más habituales son:

- Ansiedad y depresión.
- Baja autoestima.
- Búsqueda exagerada de la perfección.
- Trastornos de la conducta: que se presentan como comportamientos destructivos o desafiantes como la anorexia, la bulimia nerviosa o las autolesiones.

Las redes sociales y la hiperconexión favorecen que recibas todo tipo de mensajes. Unas veces los buscas y, otras, simplemente te llegan en forma de consejos bien o malintencionados.

¡OJO! Hay que tener un especial cuidado con los mensajes que alientan los trastornos de conducta alimentaria (son trastornos psicológicos graves que conllevan alteraciones de la conducta alimentaria y las personas que lo sufre tienen una gran preocupación por su imagen corporal, peso y alimentación), las autolesiones y el suicidio.

Si estás en esta situación: PIDE AYUDA. No la busques en Internet. NO sabes quién está detrás de un consejo de salud. TU SALUD Y TU VIDE ESTÁN EN JUEGO

Si detectas mensajes de este tipo, DENUNCIA.

¡OJO! RETOS O "CHALLENGE": Seguro que te has cruzado con alguno de estos. 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. Se te ocurren algunos, ¿verdad?

Poner en riesgo la vida por conseguir un reto no es de valientes. Es de idiotas.

ANTES DE HACERLO, PIENSA:

- ¿Merece la pena poner en riesgo tu salud o tu vida por una foto o un like?
- ¿Y si sale mal? Piensa en tu familia, en tus amigos.
- Y si no lo haces, ¿Qué? NO pasa nada. NO actúes por presión social.
- NO instes a nadie a que haga nada peligroso para tu diversión. ¿Qué les dirás a sus familias y a la tuya si sale mal?
- Nadie que te aprecia, ningún amigo de verdad te pediría que pusieras en riesgo tu vida o tu salud por diversión.

Ver:

- https://usolovedelatecnologia.orange.es/retos-virales/

Fuente: Campaña por un uso love de la tecnología, Orange)

4.3. 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 multiplique en la red.

A veces podemos despistarnos con tantos términos en inglés. Tienes que hacer un esfuerzo y tratar de estar al día con todos ellos y las conductas que esconden detrás. Hay que saber de lo que se habla y estar atentos a lo que ocurre alrededor.

4.3.1. ¿De qué estamos hablando?

La mayoría de las estafas en Internet están orientadas a robarnos la identidad, a robarnos los datos o a robarnos dinero. Te quieren engañar con páginas web que parecen reales. Ofrecen:

- ofertas irresistibles o un premio (cuando metes los datos para participar y la tarjeta de crédito para pagar, ya está. Tienen lo que querían);

- en otras, se apremia a la víctima porque se va a bloquear algún servicio, o es urgente cambiar la contraseña del banco, etc...

- y una vez que metes tus credenciales…. ya lo tienen. Te tienen pillado.

Esto sucede por las ¡LA PRISA! Todo parece ser normal porque lo que vemos nos parece familiar (el correo electrónico de alguien conocido, un banco que conoces, una marca que te gusta…).

Algunas de las ciberestafas más habituales son:

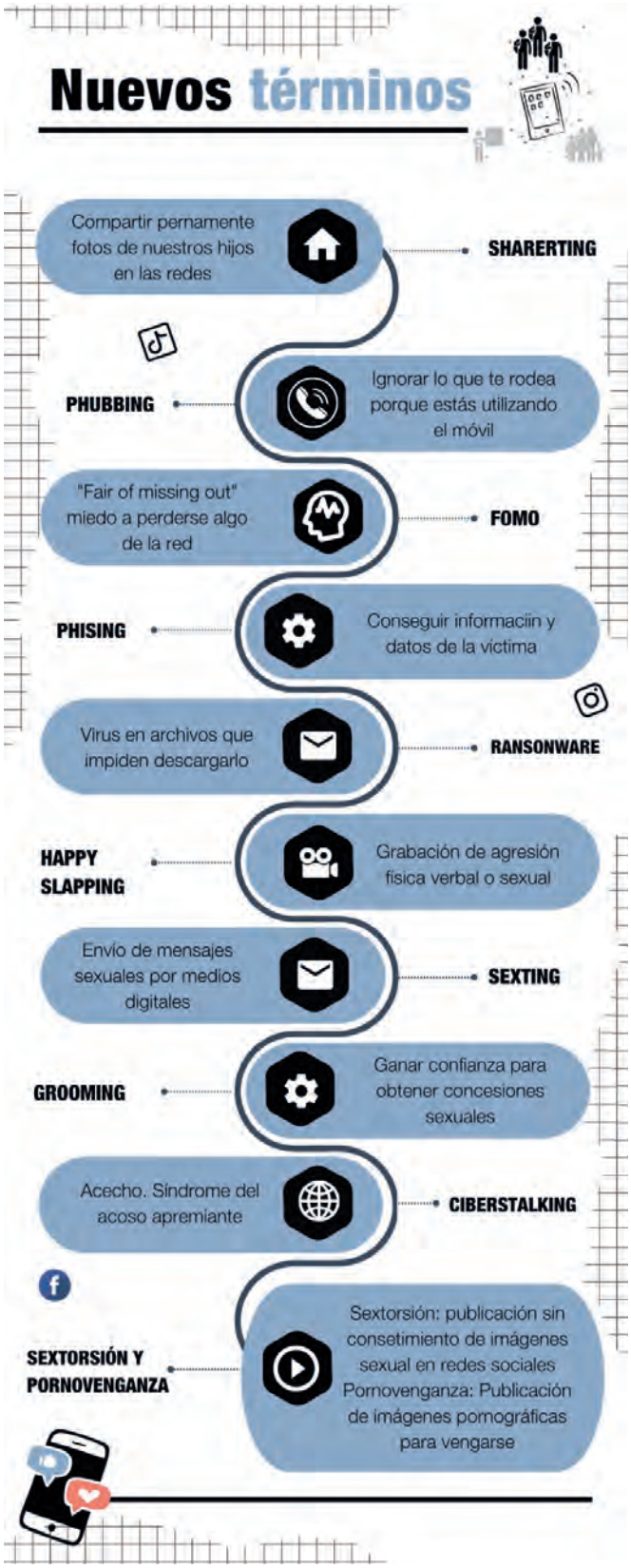
- **PHISING**: Consiste en conseguir de forma fraudulenta información y datos de la víctima, esencialmente contraseñas y datos bancarios. Generalmente se emplea la suplantación de identidad (el ciberdelincuente se hace pasar por una persona o entidad conocidas) para engañar al usuario. El método más 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.

- **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 te enviarán una falsificación. Cuando llamas o escribes para reclamar, nadie responde.

- **RANSOMWARE**: Los delincuentes esconden una especie de virus en ciertos archivos para descargar que 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.

4.3.2. Consecuencias y cómo prevenir.

Para evitarlo ...	Toma estas medidas:
Robo de contraseñas.	Mantén actualizados el sistema operativo, el navegador, las aplicaciones y el antivirus...
Acceso a los dispositivos (podrían enviar correos desde tu mail, por ejemplo)	Ten un buen sistema de protección en los dispositivos.
Acceso a tus cuentas bancarias.	Revisa tus cuentas bancarias periódicamente.
Acceso a tu tarjeta de crédito.	Infórmate de cómo funciona tu banca on line. Por ejemplo, los bancos nunca solicitan información bancaria por email o SMS.
Nunca llega lo que compraste, aunque lo pagaste.	No compres desde enlaces que te han llegado. Entra en la página original. Y aun así... Antes de comprar, revisa bien la URL del enlace de pago que te han enviado. Hasta el más mínimo detalle.
Bloqueo y pérdida de todo lo que haya en el dispositivo.	Debes comprobar siempre que el enlace comience por "httpS", sello inequívoco de seguridad.
No puedes saber si utilizarán o no los datos que te robaron, así que tendrás que anular las tarjetas de crédito y cambiar las contraseñas de todo.	Desconfía y no compres nunca en tiendas on line que: No facilita información de la empresa como dirección, CIF/NIF, etc. Ofrecen productos o servicios a precios extremadamente bajos. Todos los artículos se venden al mismo precio. Los "textos legales" (Términos y condiciones, Política de privacidad, etc.), o no se facilitan o están mal redactados. Ofrece varias formas de pago y realmente sólo aceptan tarjeta de crédito. No hay comentarios en ningún foro ni referencias en ningún otro lugar en la Red. Te meten una prisa excesiva porque se acaba alguna oferta. Las prisas no te dejarán pensar con claridad ni ver los signos de alarma.
Estrés	No debes introducir datos personales en una página web a la que hayas accedido a través de un correo. Mejor teclear de nuevo la URL.
Miedo	Aunque sea un rollo, acostúmbrate a hacer copias de seguridad de todos los archivos. Mejor en la nube.
Sensación de haber sido engañado. (Lo peor es la cara de tonto que se te queda).	No abras NUNCA archivos que vengan en correos Spam ni en correos sospechosos. No abras NUNCA archivos que vengan en correos sospechosos. No pagues NUNCA el rescate.


Nuevos términos
Compartir pernamente fotos de nuestros hijos en las redes
SHARERTING
PHUBBING
Ignorar lo que te rodea porque estás utilizando el móvil
"Fair of missing out" miedo a perderse algo de la red
FOMO
PHISING
Conseguir informaciin y datos de la víctima
Virus en archivos que impiden descargarlo
RANSONWARE
HAPPY SLAPPING
Grabación de agresión física verbal o sexual
Envío de mensajes sexuales por medios digitales
SEXTING
GROOMING
Ganar confianza para obtener concesiones sexuales
Acecho. Síndrome del acoso apremiante
CIBERSTALKING
SEXTORSIÓN Y PORNOVENGANZA
Sextorsión: publicación sin consetimiento de imágenes sexual en redes sociales
Pornovenganza: Publicación de imágenes pornográficas para vengarse

educación

capítulo 5

ciberviolencia

La violencia digital puede manifestarse de muchas formas: acoso, amenazas, engaño, hostigamiento, sexting, insultos, grooming, bullying, difamación…

Seguro que ya has oído hablar de todas ellas. ¿Sabes por qué hay personas que lo hacen? Puede que se crean unos cracks, unos pros, e incluso que piense que es un líder nato. Pero lo cierto es que tras la violencia no hay nunca nadie sano.

Algunos simplemente son malas personas, obvio, pero otros lo hacen por tapar sus propias inseguridades, por aburrimiento, porque busca la aprobación de alguien a quien admiran en el seno del propio grupo, porque busca aplausos, porque quiere sentirse poderoso, etc.

Pero al final, solo hay soledad. Y si es tu caso… Piensa si prefieres que los demás te respeten o te tengan miedo. NO busques el aplauso haciendo el mal. Gánate el respeto y el cariño de los demás.

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 empatizar con la víctima),
- facilidad de difusión, reproducción y accesibilidad sólo hace falta un smarthphone, hiperconectividad (horas y horas conectados favorecen este tipo de acciones en la red y, sobre todo, favorece que la agresión no pare nunca).

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.).

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. Importante: NO TODO ES CIBERBULLYING. En el entorno escolar hay muchas peleas y broncas que no pasan de eso. Hay que aprender a identificar el ciberacoso para atajarlo rápidamente y que no vaya a más. También es importante no acusar falsamente a otros.

Para que sea Ciberbullying deben darse los siguientes elementos:

- Se da en un contexto digital.
- La agresión debe ser repetida.
- La agresión tiene que alargarse en el tiempo.
- 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. Posiblemente del 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 víctima 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 y es atemporal (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.

• La víctima no se atreve a denunciar porque suele estar amenazado. Los espectadores no suelen hablar porque tienen miedo a las represalias o no quieren parecer unos chivatos…

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[5].

5.1.3. ¿Cómo prevenirlo?

La prevención pasa, sobre todo, por SER TOLERANTES y VER A TODOS COMO IGUALES, por RESPTETAR A LOS DEMÁS, con sus diferencias, con sus virtudes y con sus defectos.

La prevención pasa por FORMARSE y, sobre todo, pasa por no consentir que se agreda a los demás: NO CALLAR, NO APLUDIR, NO REIR, NO MIRAR PARA OTRO LADO.

5. 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".

¿CÓMO IDENTIFICAMOS EL CIBERBULLYING?

Tipo de acoso escolar que se produce entre iguales a través de medios digitales

La agresión debe ser repetida y tiene que alargarse en el tiempo.

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.

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 víctima 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 online excluyéndole de ellos, entre otros.
- Etiquetado de fotos riéndose de la víctima, memes, deep fakes, entre otros.

NO TODO ES CIBERBULLYING

Un acoso que, al realizarse a través de medios digitales, no tiene fin y es atemporal (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)

La víctima no se atreve a denunciar porque suele estar amenazado.

Los espectadores no suelen hablar porque tienen miedo a las represalias o no quieren parecer unos chivatos.

Abre los ojos y actúa

AGRESOR Y VÍCTIMA SE CONOCEN EN EL MUNDO ANALÓGICO. POSIBLEMENTE DEL COLEGIO.

Consejos

para prevenir el ciberbullying

NO TE CALLES
NO APLUDAS
NO TE REÍAS
NO MIRES PARA OTRO LADO

Ser VALIENTE es una opción y denunciar cualquier agresión ES UN DEBER.

Déjale claro a todos que no toleras la violencia contra los demás ni las actitudes intolerantes.

Hablad entre vosotros del ciberbullying. Observa qué opinan tus amigos y pregunta si conocen algún caso.

PIDE AYUDA
CUIDAMOS DE TI

ATENCIÓN **A LOS CAMBIOS INJUSTIFICADOS**

- Está triste, ha cambiado su estado de ánimo.
- Está muy irritable (antes no lo estaba).
- Se muestra agresivo/a o muy mandón/a con hermanos/as menores.
- Está más distraído/a, ensimismado/a, "ido".
- No tiene amigas o amigos para quedar o salir en los tiempos de ocio.
- No controla sus enfados.
- Es demasiado impulsivo/a.
- Pone disculpas para faltar al centro escolar.
- Tiene lesiones que explica con argumentos no convincentes (me caí, me tropecé, fue jugando)

Puede ser la edad, pero no bajes la guardia

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

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. **(Si se trata de temas sexuales, pasa al punto sobre ciberdelincuencia sexual).**	Consiste en publicar fotos de otras personas sin su consentimiento.	Consiste en atacar la dignidad de otras personas o promover su discriminación por motivo de raza, género, orientación sexual, etc…
VÍCTIMA:	**VÍCTIMA:**	**VÍCTIMA:**	**VÍCTIMA:**
-Apóyalo. Que sienta que estás a su lado y comprendes su enfado o su tristeza.	-Que trate de saber de dónde ha salido la información. Si salió de él/ella mismo, debe tener cuidado la próxima vez.	-Que trate de saber de dónde ha salido la foto. Quizás la colgaron por desconocimiento.	-Apóyalo. Que sienta que estás a su lado y comprendes su enfado o su tristeza.
-Aconséjale que bloquee a los que le insultan.	- Que denuncie en la propia red este hecho para que sancionen al agresor.	- Que pida a quien haya publicado la foto, que la borre lo antes posible.	-Dile que ignore los insultos. El problema lo tienen ellos.
-Aconséjale que no conteste a los insultos.	- Que pida a quien lo haya publicado que lo borre.	-Que compruebe si la foto afecta a otros derechos (intimidad u honor) o no.	-Aconséjale que bloquee a los que le insultan.
-Que denuncie en la propia red este hecho para que sancionen al agresor.	-Debe darse prisa porque en la red todo se transmite a gran velocidad.	-Si aparecen otros conocidos, que los avise.	-Aconséjale que no conteste a los insultos.
-Si el insulto persiste o va a más: denunciar. Puede ser acoso.	-Por si decide denunciar, que guarde pruebas (pantallazos, por ejemplo)	- Que denuncie en la propia red este hecho para que sancionen al agresor.	-Que denuncie en la propia red este hecho para que sancionen al agresor.
		-Debe darse prisa porque en la red todo se transmite a gran velocidad.	-Debe denunciar ante la policía. Los delitos de odio son delitos graves.
		-Por si decide denunciar, que guarde pruebas (pantallazos, por ejemplo)	
AGRESOR:	**AGRESOR:**	**AGRESOR:**	**AGRESOR:**
-Haz que borre los insultos.	-Haz que borre el contenido y que pida a los demás que los borren también.	-Haz que borre el contenido y que pida a los demás que los borren también.	- Dile que reflexione sobre lo que los demás pensarán de él si se dedica a insultar a los demás en la red.
- Haz que se disculpe.	-Haz que pida disculpas.	-Haz que pida disculpas.	-Recuérdale que la red no olvida. Puede que en unos días se arrepienta.
- Dile que reflexione sobre lo que los demás pensarán de él si se dedica a insultar a los demás en la red.	- Habla con él/ella y muéstrale tu decepción por su comportamiento.	- Habla con él/ella y muéstrale tu decepción por su comportamiento.	-Si se determina que es un delito de odio, puede ser condenado legalmente.
-Recuérdale que la red no olvida. Puede que en unos días se arrepienta.	-Acompáñale y que sienta tu apoyo, sobre todo si la cosa va a más	-Acompáñale y que sienta tu apoyo, sobre todo si la cosa va a más	- Habla con él/ella y muéstrale tu decepción por su comportamiento.
- Habla con él/ella y muéstrale tu decepción por su comportamiento.			-Acompáñale y que sienta tu apoyo, sobre todo si la cosa va a más
-Acompáñale y que sienta tu apoyo, sobre todo si la cosa va a más.			
TESTIGO:	**TESTIGO:**	**TESTIGO:**	**TESTIGO:**
Pídele:	Pídele:	Pídele:	Pídele:
-Que bloquee a los que insultan a otros.	-Que no reenvíe.	-Que no reenvíe.	-Que bloquee a los que insultan a otros.
- Que no jalee ni aplauda a los que insultan a otros.	- Que no jalee ni aplauda a los que lo publicaron.	- Que no jalee ni aplauda a los que lo publicaron	- Que no jalee ni aplauda a los que insultan.
-Que no reenvíe.	-Que denuncie a los agresores en la red.	-Que denuncie a los agresores en la red.	-Que no reenvíe.
-Que denuncie a los agresores en la red.	-Que avise al afectado si aún no lo sabe.	-Que avise al afectado si aún no lo sabe.	-Que denuncie a los agresores.
-Que muestre su rechazo a los insultos.	-Que muestre su rechazo a este tipo de actuaciones.	-Que muestre su rechazo a este tipo de actuaciones.	-Que muestre su rechazo a este tipo de actitudes.

5.2. Happy slapping

Esta nueva modalidad de violencia retransmitida se está poniendo muy de moda entre la juventud, aunque igual no sabías que se llamaba así. 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 que agrede, pero en realidad es una grave forma de violencia física y digital.

5.3. Ciberviolencia Sexual: Sexting

Cualquier persona puede sufrir un delito de este tipo, pero muchas veces es culpa nuestra. Pensamos que son cosas que solo les pasa a otros y por eso nos descuidamos. No todo lo vas a poder evitar, pero procura tener cuidado.

Lo que haces en las redes y las precauciones que tomes para protegerte de estos delitos van a determinar tu grado de vulnerabilidad. El riesgo aumenta cuanto más despreocupada sea tu navegación por Internet y tu interacción 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, etc.).

También serás más vulnerables si envías imágenes comprometidas a otras personas. Una vez que la envías, perdiste el control sobre ella. Has dejado tu intimidad en las manos de la otra persona, que puede ser quien dice ser o no (si lo conociste en las redes) o puede ser alguien conocido en el que confías pero que puede traicionarte. Alguien que hoy es tu pareja y mañana un extraño o un enemigo. Alguien que quizás quiera hacerte daño en algún momento, alguien a quien le parezca gracioso enviarla o, tan solo, alguien que sea descuidado con sus dispositivos.

5.3.1. ¿De qué estamos hablando?

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.

Sextear puede ser una práctica sexual más y con intenciones relativamente inofensivas en aquellos casos en que Internet se utiliza como medio para encontrar pareja.… El problema surge cuando los materiales sexuales se envían a terceras personas sin consentimiento.

¡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.

5.3.2. ¿Qué consecuencias puede tener?

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 extorsión o el acoso sexual, entre otros.

¡CUIDADO! Porque los expertos hablan de una clara relación entre sexting, depresión, ansiedad e intentos de suicidio[6].

6. Jasso-Medrano, J. L., López-Rosales, F. y Gámez-Guadix, M. (2018). Assessing the links of sexting, cybervictimization, depression, and suicidal ideation among university students. Archives of Suicide Research,22(1), 153-164. Van Ouytsel, J., Van Gool, E., Ponnet, K. & Walrave, M. (2014). Brief report: The association between adolescents' characteristics and engagement in sexting. Journal of Adolescence, 37(8), 1387-1391.

5.3.3. ¿Cómo prevenirlo?

El mero hecho de almacenar este tipo de imágenes en tu smartphone u ordenador ya supone un riesgo, pues no es difícil que alguien entre desde fuera (con un virus o un malware) y te robe lo que hay dentro.

IMPORTANTE: Si no quieres que una foto se difunda, no te la hagas. Y, si decides hacerla, ponla a buen recaudo y no la envíes nunca a nadie.

Ver:

- "¿Se te ha pasado por la cabeza enviar esa foto?" (Fuente: Orange) https://acortar.link/KJhN6u)

5.4. Ciberviolencia Sexual: Grooming o ciberacoso sexual

5.4.1. ¿De qué estamos hablando?

Se refiere al conjunto de estrategias que una persona adulta desarrolla para ganarse la confianza de un menor a través de Internet con el fin último de obtener concesiones de índole sexual. Son depredadores sexuales que se hacen pasar por menores o jóvenes para establecer un contacto con niños y adolescentes y entablar con ellos una relación de confianza, pasando después al control emocional y al aislamiento social de su víctima 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.

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.

5.4.2. ¿Qué consecuencias puede tener?

Lo más inmediato es que la víctima se ve aislada de su círculo más cercano, del círculo de confianza. Miente, 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 seguida de una agresión sexual o un abuso. Cuando la víctima se da cuenta del engaño, desarrolla un importante sentimiento de humillación y traición por parte de alguien en quien confiaba.

Puede terminar con actitudes autolesivas o suicidas.

5.4.3. ¿Cómo prevenirlo?

Ten claro que en la red todos podemos ser quien queramos ser. Desconfía de todos aquellos a los que no conozcas en el mundo analógico.

Si vas a quedar con alguien a quien has conocido en Internet, cuéntaselo a algún amigo. Que sepa dónde vas a ir. Procura estar localizado.

No envíes por internet fotos ni videos de carácter sexual.

Ten precaución con los sitios donde navegas y qué datos das de ti mismo.

Ver:

- Ver: "Grooming, el acoso ¿virtual?" (Fuente: TED) https://acortar.link/K80lWQ

5.5. Ciberviolencia Sexual: Sextorsión[7] y pornovenganza

5.5.1. ¿De qué estamos hablando?

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 del protagonista a través de redes sociales o sitios web. Esto es un delito incluso aun cuando hubiera existido acuerdo entre las partes involucradas para la creación de esas imágenes o vídeos.

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 la 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 más afectadas en casi todos los casos.

5.5.2. ¿Qué consecuencias puede tener?

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 los 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 hayan difundido.

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.

5.5.3. ¿Cómo prevenirlo?

Si no quieres que una foto o un video se difundan, no te los hagas. Y, si decides hacerlo, ponlos a buen recaudo y no se los envíes nunca a nadie.

El mero hecho de almacenar este tipo de imágenes en tu smartphone u ordenador ya supone un riesgo, pues no es difícil que alguien entre desde fuera (con un virus o un malware) y te robe lo que hay dentro.

Y, sobre todo, NUNCA CEDAS AL CHANTAJE.

5.6. Ciberviolencia Sexual: Ciberstalking

5.6.1. ¿De qué estamos hablando?

Voz anglosajona que significa acecho y que describe un cuadro psicológico conocido como síndrome del acoso apremiante. No se trata de un mero cotilleo de los perfiles ajenos. 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

7. 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 cuales 36.000 fueron casos de sextorsión en España. En tan solo un mes". https://ayudaleyprotecciondatos.es/

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 las 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.

5.6.2. ¿Qué consecuencias puede tener?

Sus principales consecuencias son: Ansiedad, estrés, miedo, sensación permanente de sentirse observada, temor por su integridad física, etc.

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.

5.6.3. ¿Cómo prevenirlo?

Vigila la información personal que dejas en Internet. No publiques nada que no sea necesario.

5.7. Coberviolencia Sexual: Ciberviolencia de género

5.7.1. ¿De qué estamos hablando?

Se refiere a aquellas maniobras y situaciones que alguien lleva a cabo a través de tecnologías digitales para ejercer dominio sobre una 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 de control.

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 ciberbullying existen tres partes:

- el agresor,
- la víctima y,
- los espectadores.

5.7.2. ¿Qué consecuencias puede tener?

Las principales consecuencias de esta violencia de género por medios digitales son los daños psíquicos y un cuadro de ansiedad crónica que puede provocar y que puede tener un alto impacto psicológico, social y educativo. El miedo y el sentimiento de culpabilidad hacen que se sufra en soledad.

5.7.3. ¿Cómo prevenirlo?

Debes atajar el problema al primer signo de una violencia de este tipo. Por pequeño que sea. Si no sabes cómo, pide ayuda. Bloquea y denuncia a cualquiera que ejerza este tipo de violencia sobre ti. No importa le relación que tengáis entre vosotros. NO LO CONSIENTAS.

No importa que a agresión sea contra ti o no. Deja claro que no toleras esta violencia.

ATENCIÓN FORMACIÓN EDUCACIÓN	REDUCCIÓN DE RIESGOS
NO OLVIDES lo importante que es proteger tu privacidad y tu intimidad.	No hagas fotos (o videos) que te avergüencen.
	Recuerda el peligro que supone dar ciertos datos o contar según qué cosas on line.
	Tapa tu cámara de sus dispositivos cuando no la estés utilizando.
	Tus contraseñas tienen que ser seguras y no dárselas a nadie.
	Debes configurar las opciones de privacidad y seguridad de los dispositivos y aplicaciones para evitar perder el control de la información que guardas.
	Instala un antivirus certificado en tus dispositivos móviles y ordenadores y actualízalos para evitar hackeos.
	No abras ni ejecuten archivos adjuntos con nombres o extensiones dudosas, sin importar si son enviados por algún conocido.
	Almacena la menor cantidad posible de contenidos de riesgo.
RECUERDA: Todo lo que se envía puede pasar a ser de dominio público en segundos	No envíes fotos ni videos íntimos a nadie.
	No envíes ninguna foto que no quisieras ver viralizada en Internet.
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.	Extrema la precaución cuando conozcas a otra persona online. Recuerda que cada uno decide quién es en la red.
	No aceptes a personas extrañas en tus redes sociales sin antes asegurarte de su identidad.
NO pidas ni conserves contenidos íntimos de terceras personas (aunque no los hayas pedido).	Eres mayor de 14 años (ya eres responsable penal) y poseer imágenes privadas de otros puede suponer un delito.
	No reenvíes imágenes privadas porque es lo mismo que enviar. No debes hacerlo.
	Nunca enseñes ese contenido a otras personas.
	Borra el contenido íntimo (o privado) de los demás de inmediato. Nunca debes conservarlo.
	Debes avisar a la víctima y hacer lo posible para parar la agresión, aunque no la hayas iniciado tú.
	Pide ayuda si la situación te supera.
Debes tomar precauciones siempre.	Si alguien contacta o te propone un encuentro, debes comunicárselo a alguien (mejor adulto) de confianza. Nunca se sabe qué te puedes encontrar.

5.8. Cuestiones generales sobre violencias sexuales

5.8.1. Sobre la prevención

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.

5.8.2. ¿Qué hacer si el daño ya está hecho?

Lo primero a tener en cuenta es que las acciones que constituyen ciberviolencia sexual suelen ir aparejadas a delitos graves.

¡CUIDADO! Porque se haga conscientemente o no, el delito se comete igual.

Este tipo de acciones SIEMPRE hay que denunciarlas.

VÍCTIMA	AGRESOR/A	PALMERO/A	QUIEN MIRA PARA OTRO LADO
No tienes la culpa	No tienes excusa. Eres la causa de que otros sufran.	No tienes excusa. Gracias a ti la agresión sigue.	No tienes excusa: eres un cobarde insolidario.
Pide ayuda. A quien sea, pero YA. Es esencial parar la agresión.	Lo primero: para la agresión.	Si has reenviado, eres igual de culpable. Además, todos estamos obligados a denunciar una agresión de este tipo. Como no lo has hecho, puedes tener problemas.	Todos estamos obligados a denunciar una agresión de este tipo. Si no lo haces hecho, puedes tener problemas.
Comunícalo al centro escolar para que activen los protocolos.	Borra todas las imágenes.	Si conservas las imágenes, eres culpable.	Avisa a la víctima si aún no se ha dado cuenta.
Bloquea al que te está acosando.	Asume las consecuencias, que seguramente serán legales.	Haz lo posible por parar la agresión.	Pide ayuda. Que pare la agresión.
DENUNCIA	Colabora con el centro escolar y con la justicia (llegado el caso)	Tendrás que asumir las consecuencias de tus actos.	
No borres nada, aunque sea desagradable.	Pide ayuda. Tienes un problema.	Que no vuelva a ocurrir.	
GUARDA TODAS LAS PRUEBAS: haz capturas de pantalla, la lista de los que estaban en el chat, copia de contenidos enviados, fechas de las publicaciones, etc...	Que no vuelva a ocurrir.	Pide ayuda. Tú también tienes un problema.	
Cuando todo haya pasado: Aprende a defenderte.			
Busca herramientas para que no vuelva a pasar.			

educación

capítulo 6

Consecuencias legales

Si eres mayor de 14 años, ya eres responsable penal de tus actos y se te aplica la Ley de Responsabilidad Penal del Menor. Esto significa que, según la gravedad de tus acciones, podrás ser castigado por la administración de justicia. Ten en cuenta, además, que, si tú no tienes dinero, tus padres tendrán que pagar la indemnización que corresponda a la víctima si sufrió daños (aunque sean solo morales, es decir, de tipo emocional). Dependiendo de lo que hayas hecho, el desembolso puede ser importante. ¡De miles de euros!

A priori no podemos saber exactamente qué sanción impondrá el juez a un menor delincuente, porque para decidirlo no se fijan solo en la gravedad del hecho, sino que tienen en cuenta también cosas como qué tipo de medida será más útil para que no lo vuelva a hacer o para que se dé cuenta del mal que ha hecho.

Seguro que te suena el Juez Calatayud, famoso por sus condenas "poco habituales" como condenar a aprender a leer bien. Si no te suena, échale un ojo a su blog, seguro que aprendes cosas interesantes. (www.granadablogs.com/juez-calatayud/).

De todos momos, esas son medias excepcionales. Aquí tienes un cuadro con las que se recogen en la ley para los menores infractores y que pude ser, incluso, de internamiento en un centro de menores.

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.
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".

Medidas que pueden imponerse a los menores de 14 a 18 años.	
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! Si reenvías los contenidos ilícitos serás culpable del mismo hecho. Si ayudas al autor, serás cómplice.

¡OJO! Todo el que se entera de que se está cometiendo un delito, debe denunciar (TODOS). Art. 450 Código Penal[8]

¡OJO! Si eres mayor de 18 años, ya se te aplica el Código penal y, en los casos más graves, las penas pueden ser incluso de cárcel.

educación

capítulo 7

tabla resumen necesito ayuda

A veces esto de la tecnología puede superarte. Si además te afecta a ti directamente, puede que te bloquees y no sepas cómo reaccionar. Si eso ocurre, no lo dudes: PIDE AYUDA. Cuanto antes, mejor.

TIPO DE PROBLEMA	PARA SABER MÁS	DÓNDE PEDIR AYUDA
Ante cualquier problema. Para pedir ayuda o denunciar.	- Grupo de Delitos Telemáticos de la Guardia Civil: www.gdt.guardiacivil.es - Ciberexperto www.ciberexperto.org - Internet Segura for Kids. INCIBE: https://www.is4k.es/necesitas-saber - Agencia Española de Protección de Datos: https://www.aepd.es/es/prensa-y-comunicacion/notas-de-prensa/materiales/las-redes-sociales-no-son-un-juego-canal-prioritario	- Policía Nacional: participa@policia.es seguridadescolar@policia.es - Unidad de Delitos Tecnológicos de la Policía Nacional: delitos.tecnologicos@policia.es - Grupo de Delitos Telemáticos de la Guardia Civil: www.gdt.guardiacivil.es - Línea de ayuda Internet Segura For Kids: 900 116 117. - Teléfono ANAR del menor: 900 20 20 10 - INCIBE: 017 - Canal prioritario de la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD): https://www.aepd.es/es/canalprioritario
SALUD: Identidad y expresión de género	https://www.comunidad.madrid/servicios/asuntos-sociales/lgtbi-comunidad-madrid	- Teléfono: 917 010 788 - Correo electrónico: infolgtbi@madrid.org - C/ Carretas, nº 14 planta 2ª. Metro Sol
SALUD: Anorexia/ Bulimia[9]	- Comunidad de Madrid: https://acortar.link/aaGmVL - Fundación ANAR https://acortar.link/w6ywd	- Emergencias CAM: 112 - Fundación ANAR: 900 20 20 10 - Instituto de nutrición y trastornos alimentarios de la CAM 900 60 50 40 - ADANER 91 577 02 61 - ANTARES 91 614 10 68 y 91 614 38 16 - AMCAB 91 208 04 59
SALUD: Suicidio	- Comunidad de Madrid https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/depresion-conducta-suicida	- Emergencias CAM: 112 - Fundación ANAR: 900 20 20 10 - Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 - Teléfono de prevención del suicidio: 024
SALUD. Autolesión no suicida (ANS)[10]	- Sociedad Internacional de la Autolesión https://acortar.link/OucS6n - Fundación ANAR https://acortar.link/UwsqTE - Hospital el Clinic de Barcelona: https://acortar.link/GNfr71 http://www.autolesion.com/ https://www.samaritans.org/	- Emergencias CAM: 112 - Fundación ANAR: 900 20 20 10
SALUD: Mensajes negativos/engañosos sobre la salud	- Internet Segura for Kids (IS4K)_INCIBE: https://acortar.link/c56u9l	- INCIBE: 017 - Fundación ANAR: 900 20 20 10
INFORMACIÓN: Mensajes que incitan al odio	- Internet Segura for Kids (IS4K)_Incibe https://acortar.link/c56u9l	- Fundación ANAR: 900 20 20 10 - INCIBE: 017

9.- 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).

10.- 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	- Internet Segura for Kids (IS4K)_Incibe https://acortar.link/V7ll5h - Universidad Carlos III de Madrid https://acortar.link/sLYdOw	- Maldita https://www.maldita.es
INFORMACIÓN: Phishing	- Internet Segura for Kids (IS4K)_Incibe https://www.is4k.es/fraudes-online	INCIBE: 017
INFORMACIÓN: Ataques contra el honor	- Internet Segura for Kids (IS4K)_Incibe https://www.is4k.es/necesitas-saber/comunidades-peligrosas	- INCIBE: 017 - Fundación ANAR: 900 20 20 10
INFORMACIÓN: Uso no permitido de datos	- Agencia Española de Protección de Datos (AEPD). Información General: https://acortar.link/j37PAU	- INCIBE: 017 - AEPD: 900 293 621
VIOLENCIA: Ciberbullying	- Comunidad de Madrid www.madrid.org/bvirtual/BVCM013909.pdf?msclkid=11f935bcac4c11ec810fd2747136311e - INCIBE https://www.is4k.es/ciberacoso - Asociación Pantallas Amigas: http://www.ciberbullying.com/cyberbullying/ - Para familias: https://acortar.link/WwdHGt	- Emergencias CAM: 112 - Fundación ANAR: 900 20 20 10
VIOLENCIA: Sexting	- Goodwill Community Foundation https://acortar.link/TNyMJS - Internet Segura for Kids (IS4K)_Incibe https://acortar.link/0QRguk https://www.is4k.es/necesitas-saber/sexting https://www.sexting.es	- Fundación ANAR: 900 20 20 10 - Línea de ayuda a niños y adolescentes de la CAM: 116111 infancia.adolescencia@madrid.org
VIOLENCIA: Pornovenganza	- Pantallas Amigas https://cutt.ly/VDB1Odh	- Emergencias CAM: 112
VIOLENCIA: Grooming o ciberacoso sexual	- Internet Segura for Kids (IS4K)_Incibe https://cutt.ly/MDB1HF5 https://internet-grooming.net	- Atención a las víctimas de violencia de género de la CAM: 016
VIOLENCIA: Sextorsión	- Internet Segura for Kids (IS4K)_Incibe https://www.is4k.es/necesitas-saber/sexting?msclkid=fb082e85ac4111ec882554864b729fa3 - Sextorsion.es https://www.sextorsion.es	- Atención a las Mujeres adolescentes víctimas de violencia de género: 116
VIOLENCIA: Stalking	- GFC Aprende https://edu.gcfglobal.org/es/seguridad-en-internet/que-es-el-stalking/1/	- Programa de Atención a Mujeres Adolescentes Víctimas de Violencia de Género "No te cortes". Contacto en Dirección General de la Mujer: 917206208 vgjovenes@madrid.org
VIOLENCIA: Ciberviolencia de género	- Comunidad de Madrid https://www.comunidad.madrid/servicios/asuntos-sociales/no-te-cortes#	

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