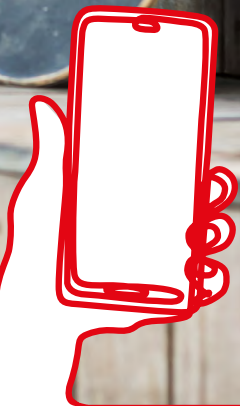




GUÍA PARA PROFESORES **ENDING**

ICT & Early School Leaving. Developing a New Methodology to Empower Children in Digital Wellbeing and Critical Thinking



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5
1. ANÁLISIS LEGISLATIVO COMPARATIVO	13
2. ABUSO DE LAS TIC. SALUD Y BIENESTAR	17
2.1. Identificación de síntomas físicos	18
2.2. Identificación de síntomas psicológicos de abuso de las TIC (uso, abuso y adicción)	24
2.2.1. Situaciones conflictivas	27
2.2.2. Consejos para la acción escolar. Prevención de la adicción a las TIC	31
2.3. Actividad en el aula	34
3. MAL USO DE LAS TECNOLOGÍAS DIGITALES CONECTADAS	37
3.1. Algunas conductas delictivas que se pueden cometer a través de las TIC.	37
3.1.1. Amenazas, coacciones, insultos, calumnias	38
3.1.2. Daños informáticos	38
3.1.3. Delitos contra la propiedad intelectual	39
3.1.4. Ciberviolencia de género	39
3.2. Discurso de odio	40
3.3. Sobreexposición.	41
3.4. Retos virales inapropiados	42
3.5. Consejos para la acción escolar	44
3.5.1. Guía de acción para docentes.	44
3.5.2. Ejemplos de estrategias de actuación	45
3.6. Actividad en el aula	46
4. CIBERACOSO Y SEGURIDAD	49
4.1. Qué es el ciberacoso	49
4.2. Identificación de los síntomas del ciberacoso	52
4.2.1. Si el menor es ciberacosador.	52
4.2.2. Si el menor es víctima.	52
4.2.3. Los testigos	53
4.3. Situaciones conflictivas en el ciberacoso	54
4.4. Otras situaciones de riesgo para los menores	56
4.4.1. <i>Grooming</i>	56
4.4.2. <i>Sexting</i>	58
4.4.3. Sextorsión	58
4.4.4. Suplantación de identidad	59
4.4.5. Contenidos inapropiados	60

4.5. Pautas de actuación para transmitir a los menores	62
4.6. Consejos para la acción escolar en relación con el ciberacoso y otras conductas de riesgo	64
4.6.1. Pautas de actuación a seguir por los docentes	64
4.6.2. Ejemplos de estrategias de acción	66
4.7. Actividad en el aula	66
5. DESINFORMACIÓN Y PENSAMIENTO CRÍTICO	73
5.1. ¿Qué se puede considerar desinformación?	73
5.2. Riesgos y consecuencias de la desinformación	75
5.3. Alfabetización mediática e informacional.	76
5.4. Pensamiento crítico	77
5.5. Sesgos y emociones	80
5.6. Filtros burbuja y cámaras de eco	82
5.7. Estrategias para combatir la desinformación	83
1. Pausar y considerar la opción de no compartir	83
2. Tomar conciencia de los efectos y de la responsabilidad personal	84
3. Estimular el pensamiento crítico en un sentido amplio	85
4. Conocer, para combatir, la influencia de sesgos y emociones	85
5. Identificar las estrategias y motivaciones de la desinformación.	85
6. Conocer y utilizar herramientas para contrastar informaciones	86
5.8. Diez pasos contra la desinformación	86
5.9. Actividad en el aula	87
Desinformación.	87
6. CONVENCIÓN SOBRE LOS DERECHOS DEL NIÑO	91
6.1. Presentación	91
6.2. Historia de la Convención de la ONU sobre los Derechos del Niño.	93
6.3. Acerca de la Convención de la ONU sobre los Derechos del Niño	94
6.3.1. Estructura de la Convención de la ONU sobre los Derechos del Niño	94
6.3.2. Principios rectores de la Convención de la ONU sobre los Derechos del Niño.	95
6.4. Los derechos del niño en un mundo digital	96
6.5. Los derechos de los niños en el trabajo pedagógico.	103
6.6. Referencias y materiales	104
6.7. Actividad en el aula	105
BIBLIOGRAFÍA	119

INTRODUCCIÓN

El abandono escolar es uno de los problemas más graves a los que se enfrenta desde hace años el sistema educativo en los diferentes países de la Unión Europea. Entre los factores que más están incidiendo actualmente en el abandono escolar se encuentran aquellos relacionados con el mal uso de las nuevas tecnologías y los riesgos que conlleva la exposición a un entorno digital en el que los jóvenes, cada vez desde una edad más temprana, se exhiben.

El proyecto ENDING tiene como misión el desarrollo de una metodología innovadora basada en la participación activa de los jóvenes que permita identificar, conocer y superar los retos que las nuevas tecnologías suponen para su desarrollo personal y académico. Terminar la etapa escolar y saber manejarse adecuadamente en un mundo digital es fundamental para el futuro de nuestros adolescentes y, por ello, este es el marco de actuación en el que se circunscribe el proyecto ENDING.

Desde la experiencia en múltiples áreas que reúnen las cinco entidades que participan en ENDING se ha desarrollado esta guía para docentes como primer resultado intelectual del proyecto.

ENDING

El abandono escolar está asociado a muchos factores entre los que cabría destacar el bajo rendimiento académico, cada vez más frecuentemente ligado al uso abusivo de internet, y los problemas derivados de las acciones online del alumnado, que afectan al clima de convivencia escolar y genera victimización. Esta guía pretende dotar a los docentes de herramientas y conocimientos necesarios para prevenir estas situaciones, siempre desde una perspectiva de promoción de los derechos de la infancia y con énfasis en el pensamiento crítico y la alfabetización mediática y digital, clave para el desarrollo autónomo y en positivo del alumnado.

El consorcio ENDING

Cinco instituciones de referencia en Europa han unido sus esfuerzos para desarrollar este proyecto que propone un acercamiento innovador y multidisciplinar a los factores que, desde el ámbito de las nuevas tecnologías, influyen en el abandono escolar.

Fundación MAPFRE

Con más 45 años de experiencia, somos reconocidos como una fundación global de referencia por nuestro compromiso con el bienestar de las personas y el progreso social. Nuestra misión, como institución no lucrativa creada por MAPFRE, es contribuir a la mejora de la calidad de vida de las personas y al progreso de la sociedad mediante programas y actividades multinacionales.

Promovemos la educación integral de las personas, especialmente de los niños y jóvenes que pertenecen a comunidades desfavorecidas, con el objetivo de conseguir una sociedad mejor. Para ello,

trabajamos en colaboración con organizaciones locales en proyectos de apoyo a la nutrición, la salud, la educación y el acceso al mercado laboral.

En el ámbito de la Promoción de la Salud, trabajamos para mejorar la salud de las personas y su calidad de vida a través de la prevención de enfermedades no transmisibles relacionadas con el estilo de vida. Trabajamos en colaboración con las Administraciones públicas, las instituciones educativas y las sociedades científicas con el objetivo de fomentar hábitos de vida saludables. Nos dirigimos a personas de todas las edades mediante la puesta en marcha de programas educativos en las escuelas, iniciativas para promover la salud en el lugar de trabajo y actividades dirigidas a las familias.

Policía Nacional

La Policía Nacional (CNP) tiene sus orígenes en 1824. Desde entonces, ha ido creciendo hasta convertirse en 1986 en el cuerpo policial actualizado y especializado que es actualmente. Con competencia en todo el territorio español, lo conforman casi 70.000 agentes.

Dentro de la Jefatura de Seguridad Ciudadana de la Policía Nacional se encuentra la Unidad Central de Participación Ciudadana. Su principal objetivo es gestionar las relaciones entre los ciudadanos y la Policía Nacional, así como promover, controlar y evaluar las actuaciones de prevención a través de la coordinación de sus servicios de policía de proximidad distribuidos por todo el territorio nacional español, excepto en Cataluña y el País Vasco.

Además, otro objetivo principal es el de promover la implementación de planes de prevención para grupos vulnerables de la sociedad. Uno

de los planes de prevención que estructura la Unidad Central de Participación Ciudadana es el denominado “Plan Director para la Convivencia y Mejora de la Seguridad en los Centros Escolares y sus Entornos”, encargado de la protección de la infancia y la juventud a través de la prevención de cualquier tipo de riesgo que pueda afectar a los menores, como por ejemplo los relacionados con internet, a través, entre otras acciones, de actividades educativas e informativas.

Stiftung Digitale Chancen

Desde su creación en 2002, Stiftung Digitale Chancen se encarga de investigar el impacto social de la digitalización, hacer campaña por la igualdad de acceso a internet para todas las personas y promover la alfabetización digital.

Sus objetivos son la inclusión digital de todos los grupos sociales y contrarrestar la brecha digital. Stiftung Digitale Chancen trabaja en cooperación con socios públicos, cívicos y privados en proyectos financiados por programas federales y europeos, así como por la industria. La fundación trabaja bajo el patrocinio del Ministerio Federal de Economía y Energía y del Ministerio Federal de Familia, Tercera Edad, Mujer y Juventud alemán. En el consejo asesor están representados las principales organizaciones de la sociedad civil alemana.

Sus líneas de actuación se centran en:

- *Sociedad digital*: la digitalización está configurando nuestra vida cotidiana en muchos aspectos y tiene un enorme impacto en los procesos sociales. Esta evolución debe ser investigada, modelada y contextualizada.

- *Inclusión digital*: la falta de acceso y de conocimientos para un uso competente de los recursos digitales puede causar o aumentar la disparidad social. La fundación permite y fomenta la inclusión digital de todas las personas.
- *Competencia digital*: un prerequisite vital para la inclusión digital es la competencia en el ámbito digital. La formación debe impartirse de forma orientada al grupo objetivo a través de formatos innovadores.

CEI ISCAP (Politécnica de Porto)

La Politécnica de Oporto es la mayor y una de las más dinámicas escuelas politécnicas de Portugal. Su misión es ser líder del subsistema politécnico en Portugal, asumiendo la responsabilidad social hacia la comunidad y la sociedad, en un marco internacional de referencia y excelencia.

El Centro de Estudios Interculturales (CEI) se encuentra en la Escuela de Negocios de P. Porto (ISCAP-P.Porto). El ISCAP tiene experiencia en la innovación en el aprendizaje, la creatividad y el *e-learning*, mejorando constantemente los métodos del profesorado a través del uso de las tecnologías.

Desarrolla investigación aplicada y fundamental, cooperando con otras instituciones nacionales e internacionales en proyectos científicos, técnicos y culturales. La designación y los objetivos del CEI abarcan todo el campo interdisciplinario generado por las investigaciones, oportunidades de intercambio, eventos científicos y proyectos editoriales que el equipo ha creado a lo largo de los años dentro de las principales líneas de investigación del CEI: teorías y prácticas interculturales, comunicación intercultural y negocios interculturales.

El equipo del CEI está compuesto por más de 50 investigadores y profesores del ISCAP-P.Porto y de otras instituciones nacionales e internacionales, y cuenta con el apoyo de un reconocido consejo asesor. El CEI acoge y supervisa clases magistrales, conferencias, seminarios, dos cursos de posgrado —en Recursos Culturales para la Empresa y en Ciencia, Emprendimiento e Innovación—, y dos programas de máster —en Estudios Interculturales para la Empresa y en Traducción e Interpretación Especializada— con la ayuda de una biblioteca especializada y varias bases de datos de acceso abierto.

Desde sus inicios, el CEI ha participado en innumerables conferencias y publicaciones nacionales e internacionales, ha financiado proyectos de investigación y ha publicado más de una docena de libros de distribución mundial, en el amplio campo de los estudios interculturales.

Pantallas Amigas

Pantallas Amigas (PA) surgió de las oportunidades que las TIC ofrecen a los menores y de la necesidad de que estos crezcan de forma íntegra, segura y saludable. El lema de Pantallas Amigas es “Por un uso seguro y saludable de las tecnologías de la comunicación y por una ciudadanía digital responsable”, lo que significa que se trata de una iniciativa que trabaja por la promoción, la participación y la protección de los niños y adolescentes en internet y otras tecnologías online desde 2004. La creación de recursos educativos y el trabajo de sensibilización, divulgación e investigación son sus principales actividades, con especial énfasis en los temas de ciberacoso, *grooming*, *sexting*, violencia digital contra las mujeres, pensamiento crítico y privacidad. Entre sus señas de identidad destaca el uso estratégico de la comunicación educativa, el desarrollo de habilidades, la

promoción de valores universales y aplicación de métodos innovadores.

Pantallas Amigas trabaja diariamente en los centros educativos, en contacto directo con el alumnado y la comunidad educativa, promoviendo diferentes aspectos relacionados con el bienestar digital y la alfabetización mediática digital entre niños y adolescentes. Ha abordado numerosos programas relacionados con el uso y el exceso de uso de teléfonos móviles, videojuegos y otros dispositivos conectados, así como con el desarrollo de habilidades de pensamiento crítico. Además, desarrolla Cybermanagers, un programa permanente basado en estrategias de aprendizaje entre iguales y aprendizaje servicio con un enfoque de promoción de la convivencia, la ciudadanía y la salud digital. El programa Cybermanagers es una metodología pionera que la AP puso en marcha por primera vez en enero de 2010, que combina dos metodologías ampliamente probadas —el servicio de aprendizaje solidario y la formación entre iguales— y sitúa a los adolescentes en el centro de la intervención.



1. ANÁLISIS LEGISLATIVO COMPARATIVO

Teniendo en cuenta el marco europeo y nacional en el que se desarrolla el proyecto ENDING, consideramos de utilidad incorporar al comienzo de esta guía para docentes un breve análisis acerca de la legislación comparada relativa a la edad mínima para el uso de internet por menores en Alemania, España y Portugal.

Alemania

En Alemania, al igual que en España, la edad mínima de responsabilidad penal es de 14 años, de acuerdo con la sección 19 del Código Penal alemán (*Strafgesetzbuch, vom 15. Mai 1871*).

De acuerdo con las secciones 1 y 3 de la Ley de Protección Juvenil, en caso de que un menor que haya cumplido los 14 años de edad, pero aún no los 18¹, cometa un hecho delictivo, le resultará de aplicación

¹ La normativa penal juvenil alemana también resulta aplicable a los denominados “jóvenes adultos” (*Heranwachsende*), definidas como aquellas personas que, en el momento de la comisión del hecho delictivo, han cumplido 18 años, pero aún no 21, según indica la sección 1 de la Ley de Protección Juvenil (“Jugendgerichtsgesetz vom 11. Dezember 1974”).

esta norma, siempre que el menor haya alcanzado un grado de madurez moral e intelectual suficiente para permitirle comprender la ilicitud del hecho y comportarse de conformidad con ese entendimiento. Al menor responsable se le podrán imponer una serie de medidas, tales como: realizar cursos de formación, llevar a cabo trabajos en beneficio de la comunidad, evitar el contacto con determinadas personas o lugares, e incluso el internamiento en régimen cerrado en un centro durante un máximo de diez años.

Por último, en el supuesto de que una persona menor de 14 años de edad cometa un hecho delictivo, no estará sujeto a responsabilidad penal alguna.

España

Según el artículo 19 del Código Penal español (Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre), “los menores de 18 años no serán responsables criminalmente con arreglo a este código. Cuando un menor de dicha edad cometa un hecho delictivo, podrá ser responsable con arreglo a lo dispuesto en la ley que regule la responsabilidad penal del menor”. De acuerdo con el artículo 1.1 de Ley Orgánica 5/2000, de 12 de enero, reguladora de la responsabilidad penal de los menores: “Esta ley se aplicará para exigir la responsabilidad de las personas mayores de 14 años y menores de 18² por la comisión de hechos tipificados como delitos o faltas en el Código Penal o las leyes penales especiales”.

² De acuerdo con el artículo 69 del Código Penal español: “Al mayor de 18 años y menor de 21 que cometa un hecho delictivo, podrán aplicársele las disposiciones de la ley que regule la responsabilidad penal del menor en los casos y con los requisitos que esta disponga”. No obstante lo anterior, el régimen previsto inicialmente para dicho rango de edad en la Ley Orgánica 5/2000 ya no resulta de aplicación, dado que fue suprimido por la Ley Orgánica 8/2006.

En consecuencia, la edad mínima de responsabilidad criminal es de 14 años. Si una persona *mayor de 14 y menor de 18 años* comete un delito, responderá conforme a lo dispuesto en la ley penal del menor antes referida, la cual recoge una serie de medidas a imponer en función de la gravedad del hecho cometido (desde prestaciones en beneficio de la comunidad hasta internamiento en régimen cerrado durante un máximo de ocho años).

En caso de que el autor del delito fuera *menor de 14 años*, resultará de aplicación lo dispuesto en las normas sobre protección de menores previstas en el Código Civil (art. 3 de la Ley Orgánica 5/2000, de 12 de enero, reguladora de la responsabilidad penal de los menores). Los menores de 14 años carecen de la madurez necesaria para valorar y ser motivados por las normas penales y entender sus consecuencias.

Portugal

Según el artículo 19 del Código Penal portugués (Decreto-Lei n.º 48/95, de 15 de Março): “Los menores de 16 años son inimputables”. Por tanto, las personas con una edad inferior no responderán conforme a esa norma, pues no son capaces de entender la ilegalidad de sus actos.

De conformidad con el artículo 1 de la ley tutelar educativa (Lei Tutelar Educativa n.º 166/99, de 14 de setembro): “La comisión, por un menor de entre 12 y 16 años, de un hecho calificado por la ley como delito dará lugar a la aplicación de medida tutelar educativa de conformidad con las disposiciones de la presente ley”. De entre esas medidas tutelares educativas, podemos destacar la realización de programas formativos, el tratamiento de deshabituación de alcohol

o sustancias, o incluso el internamiento en un centro, durante un máximo de tres años, para interiorizar los valores que permitan a la persona regir su vida de un modo social y jurídicamente responsable, como indica el artículo 17.1 de dicha norma.

Finalmente, las personas menores de 12 años que cometen un delito son consideradas víctimas, no responsables u ofensores.

2. ABUSO DE LAS TIC. SALUD Y BIENESTAR

Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) son todas aquellas herramientas y programas que tratan, administran, transmiten y comparten la información mediante soportes tecnológicos. Aunque las TIC abarcan desde las clásicas como la radio y la televisión hasta las nuevas tecnologías centradas fundamentalmente en internet y todos los dispositivos electrónicos conectados a la red, son estas últimas a las que nos referiremos como TIC.

Las TIC forman parte de nuestra vida facilitando el día a día y las relaciones interpersonales. Es importante conocer cómo usarlas adecuadamente y los peligros que entrañan su mal uso para la salud. Uno de los riesgos que implica el mal uso de las TIC es el abandono escolar. En muchos casos los jóvenes dedican el tiempo que corresponde al estudio o al sueño a otras actividades de ocio en internet, lo que hace que el rendimiento académico baje en algunos casos.

Desde la aparición de las TIC han ido surgiendo diferentes patologías que afectan tanto a la salud física como mental de aquellas personas que, por mal uso o por adicción, pasan numerosas horas frente a los dispositivos con pantallas (ordenadores, móviles,

tabletas, consolas, etc.). Aunque el uso de las TIC ofrece numerosos beneficios, no hay que olvidar que pueden ir acompañados de peligros para la salud, especialmente en adolescentes, que constituye el grupo de edad con mayor riesgo. Por tanto, se deben conocer estos peligros para poder prevenirlos.

2.1. Identificación de síntomas físicos

Son debidos al uso continuado, excesivo y sin descanso de los dispositivos, así como a los malos hábitos que generan. Según qué órgano o sistema del cuerpo se vea afectado, se puede distinguir diferentes problemas:



Problemas ligamentosos

- *Tendinitis o tenosinovitis de Quervain*: “pulgar del jugador” producida por la repetición de movimientos del pulgar que provoca inflamación y dolor de los tendones que se insertan en él.
- *Tenosinovitis o dedo en gatillo*: se atasca el dedo en su movimiento de flexión por inflamación crónica de los tendones.
- *Epicondilitis (“codo del tenista”)*: inflamación dolorosa de la inserción del tendón en el hueso a nivel de la zona externa del codo provocada por un mal uso del ratón al no apoyar las muñecas sobre la mesa y mantener los brazos separados del cuerpo o por el uso de mandos de consolas y juegos que simulan los movimientos deportivos.
- *Tendinitis del supraespinoso*: producida por inflamación del tendón al rozar entre la cabeza del húmero y el arco acromial durante los movimientos repetidos de elevación del hombro en situaciones donde existe mala ergonomía.

- *Lesiones del manguito de los rotadores:* similar a la anterior, pero involucrando a los tendones de los músculos rotadores del hombro supraespinoso, infraespinoso, redondo menor y subescapular.



Recomendaciones: evitar largas sesiones sin descansos; practicar ejercicios de estiramiento de los músculos y tendones que afectan a las articulaciones de los dedos, muñeca, codo y hombro; y usar dispositivos cómodos y ergonómicos que eviten forzar los movimientos. En caso de tener ya una lesión, hay que suspender dicha actividad y acudir al profesional de salud para su valoración y tratamiento (Guía de Fisioterapia, 2020).



Problemas osteomusculares

- *Cervicalgias:* dolores en el cuello habitualmente por posturas forzadas con el uso de postura de adelantamiento del cuello sobre los hombros o flexión anterior del cuello para usar el móvil, tabletas o portátiles a nivel de las piernas, etc.
- *Dorsalgias y lumbalgias:* dolor de espalda media y baja ocasionadas por malas posturas de flexión mantenida sin el adecuado apoyo dorsolumbar.
- *Artrosis precoz y artritis en los dedos:* las articulaciones de los dedos que manejan dispositivos pueden llegar a centenares de movimientos por minuto sometiendo la articulación a una inflamación y desgaste articular precoz. Un dedo de especial sobrecarga es el pulgar, en cuya base se produce una artrosis precoz en dicha articulación (“dedo de BlackBerry”).
- *Traumatismos y accidentes:* por el uso de dispositivos, habitualmente móviles, mientras caminamos por la ciudad o conduciendo vehículos.



Recomendaciones: evitar posturas forzadas adoptando una adecuada ergonomía frente a las pantallas; evitar largos periodos de tiempo sin descanso; practicar ejercicios de estiramiento y fortalecimiento de los músculos que rodean la columna vertebral; no usar móviles que nos distraigan de otras acciones que requieren nuestra atención como andar y cruzar calles o conducir vehículos.



Problemas nerviosos

- *Síndrome del túnel del carpo:* consiste en una inflamación de los tejidos y tendones que atraviesan la muñeca por el túnel carpiano. Es frecuente en actividades manuales fijas y repetidas durante largos periodos en una mala postura de la muñeca, por ej., al usar el ratón y el teclado con la muñeca en extensión.
- *Parestesias:* descritas como hormigueos y adormecimiento de dedos, manos, codos, brazos, muslos, piernas y pies por compresión mantenida contra los bordes de mandos, mesas, sillas u otros objetos, o por flexión mantenida y forzada de las extremidades.
- *Dolor, pérdida de sensibilidad y fuerza:* si la compresión nerviosa es mantenida en el tiempo y va afectando progresivamente al nervio hasta dañarlo de forma definitiva.
- *Síndrome de la vibración inexistente o “vibración fantasma”:* es una alteración de la sensibilidad en la que se siente vibrar el dispositivo sin que se produzca dicha vibración. Es típico del uso continuado del móvil en modo vibración (Tusq et al., 2011).
- *Enuresis y encopresis:* incontinencia urinaria y fecal. Este trastorno es debido a mantener inhibido el reflejo de orinar o defecar de forma prolongada con el fin de evitar desconectarse del videojuego.



Recomendaciones: evitar posturas donde queden flexionados o comprimidos los nervios de las extremidades; no prolongar la posición que comience a dar síntomas; moverse; masajear la zona; hacer periodos de descanso y no aguantar las señales nerviosas que el cuerpo emite para satisfacer sus necesidades biológicas.



Problemas visuales

- *Síndrome visual informático-digital (SVID):* consiste en la aparición de síntomas visuales que aumentan en función del tiempo de exposición a las pantallas digitales. El síndrome de fatiga visual informática consiste en picor, escozor, sensación de arenilla y sequedad ocular acompañada de visión borrosa, incluso doble por fatiga para enfocar, fotofobia, mareos y dolor de cabeza, sobre todo, en zona orbital o parietal de la cabeza.
- *Miopía:* se ha detectado que los niños miopes presentan un mayor tiempo de uso de pantallas y menor tiempo de actividad al aire libre que los niños sin miopía (Álvarez Peregrina *et al.*, 2020).



Recomendaciones: dado que la causa principal es la exposición prolongada a la pantalla, la mejor manera de evitar los síntomas es hacer pausas para descansar la vista. El ejercicio “20,20,20” consiste en hacer descansos cada 20 minutos cuando usemos dispositivos o pantallas y, durante 20 segundos, mirar a una distancia de más de 20 metros. Esto relajará la visión y permitirá descansar mejor al ojo antes de seguir mirando a la pantalla. Además, es recomendable una separación mínima de 50 cm de cualquier tipo de pantalla. Pasar menos de dos horas al día con dispositivos de pantallas y realizar actividades al aire libre (Hernández Tiscareño, 2020).



Problemas auditivos

- *Sordera prematura*: por el uso de dispositivos auriculares y cascos que mantienen un nivel de sonido excesivo y constante con picos de intensidad sonora frecuentes. Según la OMS, niveles sonoros que superen los 85 decibelios suponen un riesgo de pérdida auditiva si se repite en el tiempo o la exposición es continuada (Gutiérrez Farfán *et al.*, 2018).
- *Acúfenos*: consiste en la audición de ruidos y pitidos persistentes cuando estamos en una estancia silenciosa. Una de sus causas es la exposición a ruidos intensos y prolongados.



Recomendaciones: usar estos dispositivos a un volumen que nos permita escuchar a otra persona si nos habla, y nunca sobrepasar los 70 decibelios. En la medida de lo posible, evitar cascos y usar el sonido del altavoz exterior (Dios *et al.*, 2013).



Problemas metabólicos y cardiacos

- *Obesidad*: debido a dos causas fundamentales, la falta de actividad física al sustituir el tiempo que se dedica a las actividades deportivas por actividades sedentarias frente a pantallas y, en segundo lugar, la tendencia a comer más y peor delante de las pantallas mientras se juega. Los alimentos que se consumen suelen ser comida rápida, industrial, altamente procesada y con muchas calorías, acompañada frecuentemente de bebidas gaseosas azucaradas o con alcohol (Kenney y Gortmaker, 2017).
- *Diabetes*: la predisposición a la diabetes se produce como consecuencia de la obesidad, falta de ejercicio físico y la ingesta abundante de

alimentos con índice glucémico muy alto (hidratos de carbono simples) y bebidas con azúcares.

- *Hipercolesterolemia*: la ingesta de alimentos ricos en colesterol y grasas saturadas, alimentos ultraprocesados y falta de ejercicio físico son las principales causas del aumento del colesterol en la juventud.
- *Hipertensión arterial*: la obesidad, el sedentarismo, el exceso de ingesta de sal y grasas saturadas de los alimentos ultraprocesados son la causa de un aumento de la tensión arterial.
- *Arritmias cardiacas*: en personas con cardiopatías susceptibles, se han descrito arritmias y pérdida de conocimiento al jugar de forma intensa a videojuegos (Swift, 2019).



Recomendaciones: respetar el tiempo dedicado a las actividades físicas al aire libre; no comer delante de las pantallas; hacer descansos; respetar los horarios de las comidas; comer de forma saludable (comida mediterránea); e hidratarse con agua o bebidas no azucaradas.



Problemas vasculares

- *Síndrome de las manos frías*: por compresión de la muñeca sobre el borde de la mesa.
- *Edemas en piernas y pies*: es un aumento de volumen de líquido que se acumula en los tejidos de las piernas y los pies hinchándolos por retención de líquidos.
- *Varices, flebitis y tromboflebitis en piernas*: son diferentes grados de lesión de las venas producidos por permanecer durante muchas horas, y de forma repetitiva, sentado sin moverse frente a las pantallas.



Recomendaciones: evitar estar sentados con las piernas flexionadas; levantarse del asiento cada media hora; andar y hacer actividades deportivas, ejercicios de estiramiento de las extremidades y darse masajes; mantener las piernas en alto y estiradas mientras se juega.



Trastornos del sueño

- La presencia de dispositivos electrónicos en el dormitorio (televisión, videoconsolas), el uso de internet y mantener encendido el teléfono móvil debajo de la almohada contestando mensajes y llamadas a la hora que sea tienen una influencia negativa en la cantidad, calidad y la presencia de trastornos específicos del sueño (insomnio de conciliación, sueño intermitente y despertar precoz).



Recomendaciones: es necesario explicar a los alumnos la necesidad de sacar los dispositivos electrónicos del dormitorio ya que el uso de estos justo antes de dormir dificulta la conciliación del sueño.

2.2. Identificación de síntomas psicológicos de abuso de las TIC (uso, abuso y adicción)

Aunque los usos que desarrollamos de las TIC son muy diversos, se pueden establecer tres grandes categorías en función del tipo de relación que cada persona establece con ellas. Esta división nos ayuda a diferenciar entre el uso adecuado e inadecuado, y sus posibles consecuencias negativas.

Estas categorías son:

- *Uso*: es una actividad más entre otras, de manera que si se interrumpe no provoca en la persona ningún malestar, ni afecta al normal desarrollo de su vida.
- *Abuso*: el abuso o uso inadecuado puede entenderse cuando la forma de relación con las tecnologías, ya sea por cantidad de tiempo, frecuencia o por el tipo de uso, puede manifestar consecuencias negativas en el usuario y en su entorno.
- *Adicción*: se prioriza esta actividad frente a otras, viéndose afectados el resto de los ámbitos de la vida de esa persona, de manera que el hecho de no estar conectado le genera un alto grado de malestar.

Las conductas adictivas a internet se caracterizan por la aparición de tres síntomas principales:

- *Tolerancia*: necesidad de aumentar el tiempo que se dedica a la tecnología para tener el mismo efecto.
- *Abstinencia*: sensación desagradable que se experimenta cuando no se puede utilizar la tecnología. Por ese motivo se utiliza cada vez más y durante más tiempo.
- *Dependencia*: cuando la persona necesita aumentar progresivamente el tiempo de uso y además se siente mal si no puede hacerlo.

En las sociedades desarrolladas, la disponibilidad a las nuevas tecnologías es muy amplia, sin embargo, solo un reducido número de personas muestran adicción (en torno a un 3-6 %). Algunos factores pueden influir a este tipo de personas. como son:

1. Factores psicológicos

- *Variables de personalidad:* impulsividad, búsqueda de emociones fuertes y transgresión de las normas, baja autoestima, intolerancia a los estímulos displacenteros, estilo de afrontamiento inadecuado de las dificultades, excesiva timidez, rechazo a la imagen corporal.
- *Vulnerabilidad emocional:* estado de ánimo disfórico (ansiedad o depresión), carencias afectivas, cohesión familiar débil, pobreza de relaciones sociales, insatisfacción personal con su vida.
- *Problemas psiquiátricos previos:* depresión, TDAH, fobia social, hostilidad social que busca un modo de solucionar su malestar.

2. Factores familiares

- *Entornos familiares muy rígidos y autoritarios:* propician hijos dependientes, irresponsables o rebeldes.
- *Entornos familiares muy permisivos o desestructurados y con incoherencias:* propician hijos egocéntricos, caprichosos e impulsivos.

3. Factores sociales

- *Aislamiento social:* usan las TIC como medio de comunicación.
- *Relaciones con personas que abusan de las nuevas tecnologías:* por el deseo de pertenecer al grupo copian sus actos.

El mal uso de las TIC puede: ocasionar alteraciones en la conducta, ánimo y relación con el mundo exterior especialmente si se convierte en una adicción; causar agresividad, aislamiento social y familiar; disminuir el rendimiento académico o laboral; desplazar otras actividades biológicas necesarias; favorecer una conducta delictiva o antisocial; llevar al juego patológico o al consumo de sustancias tóxicas; y producir desinformación, manipulación, acoso o pérdida de la intimidad (Buiza, 2018).

En definitiva, se debe sospechar la dependencia a internet cuando:

- Hay un uso excesivo asociado a una pérdida de control y la persona experimenta un síndrome de abstinencia cuando no puede conectarse, igual al que ocurre con otras adicciones químicas.
- Aparecen síntomas de abstinencia (profundo malestar emocional, ansiedad, irritabilidad, inquietud psicomotriz y estado de ánimo disfórico) ante la imposibilidad de acceder a la red.
- Se establece tolerancia (necesidad creciente de aumentar el tiempo de conexión a internet para encontrarse bien).
- Se producen repercusiones negativas en la vida cotidiana (aislamiento, bajo rendimiento académico o laboral, desinterés por otros temas y por el ocio activo) (Echeburúa, 2012).

2.2.1. Situaciones conflictivas

DEPENDENCIA A DISPOSITIVOS

- Nomofobia

Consiste en un miedo irracional, intranquilidad, ansiedad y gran malestar que siente una persona por no disponer del teléfono móvil, bien porque se lo ha dejado en casa, se ha gastado la batería, está fuera de cobertura, se ha agotado el saldo, se lo han robado, lo ha perdido o simplemente se le ha estropeado. Otro síntoma característico es la incapacidad de apagar el móvil incluso en lugares donde su uso está prohibido. El móvil debe tenerlo cerca y en cualquier circunstancia, incluso mientras duerme, lo que ocasiona numerosos casos de insomnio al seguir recibiendo mensajes y la necesidad de ver y responder los mismos interrumpiendo el ciclo natural del sueño.

La nomofobia se relaciona con el FOMO (Fear of Missing Out) o temor a quedar desconectado, perdiendo mensajes o wasaps, o el contacto con las redes sociales.

Es conveniente reforzar el hábito saludable de apagar el teléfono móvil durante varias horas al día, especialmente por la noche, así como tener un plan específico para evitar interrupciones en otras actividades de la vida (trabajo, reuniones, cines, teatros...) (Nomofobia, 2018).

- Adicción al móvil

Designada de múltiples formas (como “crackBerry”), es imposible continuar cualquier tarea si salta un aviso, apareciendo la necesidad imperiosa de ver su contenido, o la necesidad de revisar continuamente la cuenta de correo electrónico, entre otras aplicaciones.

DEPENDENCIA A LAS REDES SOCIALES

Con las redes sociales a través de internet, los jóvenes pueden participar de experiencias con otras personas que ni siquiera conocen, pero que forman parte de la comunidad virtual. Se interesan por sus fotos, preferencias, creencias y experiencias compartidas. Las redes sociales son, además, una carta de presentación sin barreras de la que se pueden aprovechar para compartir con los demás bienes, servicios, comentarios y conocimientos, y, sobre todo, transmitir emociones, experiencias y querencias. Las redes sociales son también redes emocionales.

Muchos adolescentes presentan riesgo de adicción a redes, incluso dependencia, porque de alguna manera muestran una mayor preocupación de estar activos permanentemente y sienten la necesidad de no perderse nada de lo que ocurre en las comunidades virtuales en las que están presentes. El estado de ánimo de muchos de ellos puede

verse modificado en función de la cantidad de “likes” que obtienen y los comentarios que reciben en las publicaciones de sus perfiles, lo que les lleva, en muchos casos, a una sobreexposición peligrosa.

CIBERADICCIÓN COMO PATOLOGÍA

- Trastorno por videojuego

Hoy en día, los videojuegos están integrados como una actividad más de ocio de los jóvenes y, como tal, divierten y entretienen en su tiempo libre. Además, muchos de ellos contribuyen a desarrollar competencias colaborativas y sociales, a enseñar contenidos culturales, estimular la creatividad y transmitir valores (afán de superación, respeto al equipo, tolerancia, deportividad, solidaridad...).

El problema aparece cuando esta actividad pasa de ser una afición y un motivo de ocio a convertirse en el centro de la vida de una persona y se transforma en una adicción.

En 2016, la Organización Mundial de la Salud (OMS) incluyó por primera vez en su Clasificación Internacional de las Enfermedades (CIE-11), que se hará efectiva en 2022, el trastorno por videojuegos (“Gaming Disorder”) como un trastorno mental más.

Algunos de los síntomas más destacados y a los que se debe prestar atención si aparecen son:

- Preocupación constante por jugar en todo momento y lugar durante largos periodos de tiempo y aumentando cada vez el tiempo de juego.
- Provoca el aislamiento de la persona, que se vuelve irascible, empeorando la comunicación con los demás.
- Miente a familiares y amigos sobre el tiempo jugado.

ENDING

- Cuando se le impide jugar tiene consecuencias emocionales y afectivas como depresión, agresividad, ansiedad y fobias.
- Puede provocar graves trastornos del sueño que afectan al futuro desarrollo.
- Cambio de hábitos en la comida y predilección por la comida rápida o por comer en su habitación mientras juega.
- Tiene problemas posturales, dolores musculares y lesiones físicas especialmente en espalda y manos.
- Pierde el interés por otros *hobbies* o aficiones.
- Cambia sus horarios para poder jugar y aplaza los deberes o sus tareas para más tarde.
- Baja considerablemente su rendimiento escolar.
- Intenta justificarse diciendo que sus amigos también lo hacen o que le necesitan para jugar.

APUESTA ONLINE

Cada vez es más fácil el acceso a las apuestas deportivas y juegos de azar (póker, ruletas...) a través de aplicaciones para el móvil y el ordenador, y a las que se puede acceder 24 horas realizando apuestas de poco dinero que lleva a los adolescentes y jóvenes a creer que el riesgo es mínimo.

La inmediatez, la facilidad de acceso, el anonimato y el entorno íntimo que proporcionan las TIC convierten el universo online en el espacio perfecto para desarrollar comportamientos adictivos, incluido el trastorno de juego.

La adicción al juego o el trastorno por juego de azar es una enfermedad o trastorno reconocido por la OMS, en el que aparece una conducta de "juego problemático persistente y recurrente", que provoca un deterioro o malestar clínicamente significativo. Este trastorno puede aparecer con cualquier tipo de juego de azar (máquinas tragaperras, bingo,

ruleta, póker, apuesta deportivas, loterías, etc.) Las apuestas online tienen gran poder adictivo debido a diferentes causas:

- Ganancias aparentemente fáciles.
- Facilidad de la práctica: todo el mundo puede jugar, no se necesitan habilidades especiales.
- Garantizan el anonimato.
- Sin restricciones. Se puede jugar en cualquier momento y desde cualquier dispositivo con conexión a internet.
- Mínimas cantidades. Se puede empezar a apostar con solo un euro.

Los docentes deben informar a los adolescentes que al ser menores de edad no pueden apostar. No es legal y estarían cometiendo un delito. Además, es importante transmitirles los riesgos de apostar, que van más allá de la ludopatía (“gambling disorder”), como: nerviosismo, ansiedad, irritabilidad, insomnio, mala alimentación, aumento del gasto, endeudamiento, uso de las mentiras, empeoramiento de las relaciones familiares, hurtos en casa, problemas de rendimiento escolar o absentismo, o que se distancien de los amigos que rechazan jugar, entre algunos otros.

Igualmente, estos riesgos también son señales evidentes del juego de azar en menores, por lo que si se detecta alguna de estas señales, es importante hablar sobre el problema e informar a las familias para que puedan ayudar al menor, y en caso de que sea necesario, acudir a un especialista.

2.2.2. Consejos para la acción escolar. Prevención de la adicción a las TIC

Prevenir los problemas adictivos requiere los esfuerzos de padres y educadores para potenciar en los adolescentes ciertos recursos personales y familiares (Labrador *et al.*, 2015).

RECURSOS PERSONALES

- *Fomentar la autoestima:* con lo que se consigue regular el comportamiento y autocontrol mejorando el equilibrio emocional de la persona.
- *Mejorar las relaciones sociales y de comunicación:* lo que dificulta la creación de un mundo virtual imaginario contrapuesto al real.
- *Incrementar la capacidad para solucionar problemas:* potenciando el desarrollo del pensamiento crítico que nos permite la toma de decisiones adecuadas.
- *Mejorar el control de las emociones:* para conseguir un afrontamiento adecuado del estrés, evitando el sufrimiento innecesario que le lleve a conductas indeseables.
- *Ocupación adecuada del ocio:* aportando alternativas de ocio diferentes a las tecnológicas que satisfagan la necesidad de sensaciones nuevas y variadas para combatir el aburrimiento.

RECURSOS DOCENTES

Aunque el uso abusivo y/o inadecuado de las TIC entre los menores es más fácil de detectar por sus padres, hay algunos síntomas que nos pueden hacer sospechar que un alumno tiene un problema de este tipo:

- Disminuye el rendimiento escolar.
- Muestras de cansancio físico por no haber dormido lo suficiente.
- Hace comentarios sobre la noche que ha pasado jugando con sus compañeros.

Es conveniente hablar con otros profesores y con alguno de sus compañeros para confirmar la sospecha. Si esta se confirma, el orientador/tutor del centro debería hablar con él para transmitirle su

preocupación y saber si es consciente del problema y está dispuesto a dejarse ayudar.

El alumno tiene que aceptar que sus padres deben ser informados sobre la situación, si es que la desconocen. Puede que se muestre receptivo ante esta idea o que, por el contrario, adopte una actitud defensiva y negativa, pero es necesario que la familia lo conozca.

Para desarrollar una buena salud digital y prevenir una posible adicción hacia las TIC, así como otro tipo de problemas asociados, es importante tener en cuenta una serie de recomendaciones:

- Ayudar al alumnado a planificar su tiempo libre limitando el tiempo que dedican a las TIC. Hablar con los padres para establecer lugares y momentos de uso.
- Organizar durante el tiempo de recreo alternativas de entretenimiento al uso de las TIC, para evitar que se formen corros y grupos donde se usa el móvil, como torneos deportivos, juegos populares, actividades artísticas, etc.
- No permitir que las TIC supongan una barrera entre los adultos y los menores. Intentar estar lo más actualizado posible en cuanto a las herramientas que utilizan.
- Procurar que hayan cumplido con sus responsabilidades antes de realizar las actividades que implican a las TIC.
- Animar a que los padres compartan con sus hijos tiempo en el uso de las TIC. Navegar con ellos y jugar de vez en cuando a sus juegos preferidos. Esto facilitará y mejorará la comunicación en el entorno familiar.
- Explicar a los menores el riesgo de ponerse en contacto con desconocidos. Puede ser muy útil comparaciones con la vida real, concienciándoles sobre los riesgos a los que se exponen dentro y fuera de la red.

- Enseñarles a proteger su privacidad. Es importante explicarles lo que son los datos de carácter personal (que incluyen las fotografías) y los riesgos que conlleva compartirlos con desconocidos.
- Transmitir a los padres la importancia de utilizar los sistemas de control parental para evitar el acceso a páginas web no recomendables para menores, así como el contacto con desconocidos. Esto debe hacerse al menos durante los primeros años de uso de las TIC.
- Ser un ejemplo a seguir.

2.3. Actividad en el aula

Objetivos

- Conocer e identificar los principales síntomas físicos y psicológicos que conlleva un mal uso de las nuevas tecnologías.
- Tomar conciencia de los síntomas y sensaciones que tenemos al utilizar las nuevas tecnologías para así poder diferenciar cuándo es un problema derivado de un mal uso o por otra causa, y de esta forma pedir ayuda en caso necesario.
- Ayudar a la prevención y a un uso saludable de las nuevas tecnologías.

Material necesario

En este taller se desarrollan diferentes actividades para que los alumnos sepan diferenciar los síntomas físicos, psicológicos, etc., que provoca el uso abusivo de las nuevas tecnologías.

Se necesitará papel y lápiz, tableta u ordenador, y pizarra, para apuntar los diferentes síntomas, los resultados totales y el ganador.

Desarrollo

- Duración: 40-50 minutos.
- Paso 1
La clase se dividirá en grupos de 3 alumnos aproximadamente.
- Paso 2
El profesor repartirá entre cada uno de los grupos uno de los síntomas físicos (ligamentos, musculares, nerviosos, visuales, auditivos, metabólicos, vasculares, del sueño...) y los psicológicos (adicción y abuso, nomofobia, dependencia de las redes sociales, trastorno por videojuegos y ludopatía).
- Paso 3
El profesor conoce los “síntomas” que pertenecen a cada grupo, pero los alumnos no saben entre ellos qué “síntoma” tienen.
- Paso 4
Por turnos, cada grupo debe representar el “síntoma” físico o psicológico (tendrán 30 segundos) y los compañeros de los otros grupos tratarán de averiguarlo. Una vez adivinado, el grupo explicará su síntoma y la forma de evitarlo.
- Paso 5
El grupo que más síntomas adivine será el ganador de la actividad.

Reflexión / conclusiones

- El buen uso de las TIC nos lleva a tener una correcta salud física y emocional.
- La salud digital es tener un uso responsable de las nuevas tecnologías, tanto en seguridad como en tiempo y usabilidad.
- Para conseguir una buena salud digital, física y emocional es necesario tener tiempo de desconexión de las TIC, realizar actividades con amigos, familiares..., conocer los riesgos y saber recurrir a las entidades referentes para poder solucionarlo.



3. MAL USO DE LAS TECNOLOGÍAS DIGITALES CONECTADAS

3.1. Algunas conductas delictivas que se pueden cometer a través de las TIC

Existen cuatro factores fundamentales que llevan a muchos adolescentes a cometer acciones online al margen los límites de la ley:

- La sensación de impunidad, derivada del desconocimiento de no saber que existe una responsabilidad penal o civil, pensando que lo que se realiza no es delito, o bien porque al realizarlo a través de internet se cree que es más difícil la detección de los autores.
- La percepción de que en la red todo está permitido porque se encuentran muchas cosas de todo tipo, también ilegales, expuestas a la vista de cualquiera.
- La sensación de que es muy complicado perseguir e identificar a quienes cometen delitos online, bien por cuestiones técnicas, bien por razones de disponibilidad y priorización de los medios necesarios.
- La facilidad e inmediatez con la que se pueden cometer actos al margen de la ley, incluso de forma involuntaria, sin más que contar con un dispositivo conectado a internet.

3.1.1. Amenazas, coacciones, insultos, calumnias

Chantaje, coacción, extorsión, amenaza... son nombres que se refieren a diferentes formas no lícitas, más o menos graves, de tratar de condicionar la libertad de las personas. La diferencia entre ellas puede ser grande o sutil, pero en todo caso constituyen un delito, dado que se trata deliberadamente de afectar el libre ejercicio de la propia voluntad de otra persona. La ley persigue esta conducta delictiva, como todas las demás, que se produce dentro o fuera de internet.

Por otro lado, el insulto, considerado también una forma de agresión verbal, y que se puede materializar a través de la injuria y la calumnia, es una manera de afectar el derecho al honor y la propia imagen de las personas y, como tal, queda al margen de la ley.

Se trata, en definitiva, de comportamientos de fácil ejecución que pueden ser constitutivos de delito, y cuya realización se ve no solo facilitada, sino también amplificada por las características de la red.

Si a ello se le suma la posibilidad de añadir agravantes, como es su realización en público o por escrito (con publicidad), vemos que el problema se vuelve más complejo y, en todo caso, más grave tanto para víctimas como para victimarios.

3.1.2. Daños informáticos

En ocasiones, con una finalidad concreta o simplemente como un entretenimiento, los adolescentes “hackean” páginas web, extraen contraseñas de cuentas de usuarios o realizan acciones similares introduciendo cierto software malicioso en servidores o dispositivos ajenos. Esto podría suponer, entre otros, un delito de daños informáticos.

Por otro lado, es necesario mencionar otras conductas delictivas, como es el delito de descubrimiento y revelación de secretos que incluye comportamientos como acceder al correo electrónico de otra persona o interceptar sus comunicaciones.

3.1.3. Delitos contra la propiedad intelectual

Gracias a internet es posible acceder de forma directa o indirecta a una fuente inagotable de bienes y servicios digitales: bancos de imágenes, libros, software, videojuegos, música, películas... Todo, absolutamente todo, tiene una autoría intelectual que suele ir ligada a los derechos de uso y explotación. En ocasiones, quien posee la autoría y la propiedad intelectual permite determinados usos gratuitos de ese bien o servicio bajo condiciones concretas. Cuando una persona decide hacer uso o comercializar sin la autorización adecuada un bien o un servicio digital podría estar cometiendo un delito contra la propiedad intelectual.

3.1.4. Ciberviolencia de género

La violencia que un adolescente puede ejercer sobre su pareja o ex-pareja adquiere una nueva dimensión con internet. Por ejemplo, la violencia psicológica de control se puede materializar en la interferencia de las comunicaciones de la chica adolescente (normalmente vía mensajería instantánea tipo WhatsApp o redes sociales como Instagram) afectando a su naturaleza, su privacidad, los contenidos o los destinatarios. Las siguientes conductas son las más habituales a la hora de ejercer dicha violencia. En primer lugar, la que exige a la pareja adolescente el envío o grabación de imágenes íntimas (*sexting*). En segundo lugar, la sextorsión, que supone utilizar una imagen íntima de la pareja adolescente como elemento coercitivo para obtener de ella, mediante amenaza de que esa imagen sea publicada o

compartida, algún tipo de prebenda. Por último, la violencia de género digital puede adoptar su forma quizás más cruel, cuando la relación ya ha acabado, con la única finalidad de causar daño. Se trata, en este caso, de la publicación no consentida de imágenes íntimas, también referida de manera engañosa como “revenge porn”, “porno venganza” o “porno vengativo”, porque ni es porno ni se supone afrenta en el origen de venganza alguna; además, en el caso de que se reenvíen esas imágenes, se estaría cometiendo un delito.

Es importante hablar de ciberviolencia dentro de la pareja, ya que cuando estas conductas son ejercidas por una mujer hacia un hombre, también son constitutivas de delito.

Es preciso hacer mención también al *stalking*, que consiste en llevar a cabo de forma insistente y reiterada, sin estar legítimamente autorizado, una serie de conductas de hostigamiento, alterando gravemente el desarrollo de la vida cotidiana de la víctima. Entre las posibles conductas de acoso, se encuentra la siguiente: “establecer o intentar establecer contacto con la víctima a través de cualquier medio de comunicación”.

3.2. Discurso de odio

Según el Consejo de Europa, el término “discurso de odio” comprenderá todas las expresiones que difundan, inciten, promuevan o justifiquen el odio racial, la xenofobia, el antisemitismo u otros tipos de odio basados en la intolerancia, incluida la intolerancia expresada por nacionalismos agresivos y el etnocentrismo, discriminación y hostilidad contra las minorías, los migrantes y las personas de origen inmigrante. Esta definición incluye todas las formas de expresión (textos, pero también imágenes o vídeos) en cualquier medio, incluyendo internet.

Con miles de millones de personas interconectadas en cientos de plataformas comunicándose y emitiendo mensajes simultáneamente se hace complicado identificar y gestionar los discursos de odio. Este tipo de discursos, por lo general, están prohibidos en la mayoría de las plataformas sociales, aunque, por otro lado, son amparados hasta cierto punto por la libertad de expresión.

Parece claro que usar internet para generar discursos de odio no es un uso deseable de la red. Los discursos de odio en internet suponen un grave problema por la rapidez con la que pueden amplificarse y multiplicarse. En muchas ocasiones van ligados a estrategias y campañas de desinformación, sumando a su alcance una apariencia inocua que los vuelve más peligrosos.

Es necesario marcar la diferencia entre discursos de odio y delitos de odio, que también se pueden dar, y lo hacen con prevalencia creciente, en internet. Los delitos de odio más comunes son infracciones penales que castigan contundentemente a quienes públicamente fomenten, promuevan o inciten directa o indirectamente al odio, hostilidad, discriminación o violencia contra un grupo, una parte del mismo o contra una persona determinada por razón de su pertenencia a aquel, por motivos racistas, antisemitas u otros referentes a la ideología, religión o creencias, situación familiar, pertenencia de sus miembros a una etnia, raza o nación, origen nacional, sexo, orientación o identidad sexual, por razones de género, enfermedad o discapacidad.

3.3. Sobreexposición

La sobreexposición, conocida también como *oversharing*, hace referencia a la actitud consistente en publicar en redes sociales o internet excesiva información personal, lo cual lleva a una inmediata pérdida de privacidad

y, en consecuencia, a una mayor vulnerabilidad. Informaciones, fotografías y vídeos, etiquetas y metadatos, como la geolocalización publicados por uno mismo, no siempre de forma consciente, se vuelven irrecuperables. Se debe tener en cuenta también que esta sobreexposición tiene un fenomenal amplificador tanto en las plataformas sociales (ávidas de tener datos para compartir con terceros), como en las personas con las que se comparte o a las que llega finalmente esa información. Muchos adolescentes, ante el cuestionamiento de su compulsión a la hora de compartir informaciones personales, manifiestan que lo hacen porque “no tienen nada que esconder” o dado que “no tienen nada que perder”. Es preciso que provoquemos en ellos una reflexión al respecto puesto que la privacidad es un factor de protección y cada cual es también custodio de los datos personales de los demás.

En este punto es importante conocer estos conceptos asociados a la exposición:

- *Huella digital* es el rastro que dejamos al visitar aquellas páginas por las que vamos o queremos pasar.
- *Identidad digital* es aquello que somos para las demás personas en la red o, mejor dicho, lo que dice la red que somos. Esta identidad se puede ver en el uso y consumo que hacemos de las herramientas 2.0 y las redes sociales.
- *Reputación online* hace referencia al prestigio sobre una persona en internet. Esta depende de la información que nosotros decidimos compartir y de la información que aportan, a través de comentarios y opiniones.

3.4. Retos virales inapropiados

Los retos no son algo nuevo. Antes de internet también existían, pero no tenían ese grado de popularidad ni la posibilidad de alcance

global que ahora tienen. Esto hace que superar un reto, el que sea, se convierta en algo muy atractivo porque, en el peor de los casos, siempre se pueden sumar algunas visualizaciones, seguidores o “me gusta”.

A grandes rasgos y por razones obvias, se deben evitar los retos virales que puedan:

- Implicar un incumplimiento de la ley o las normas de obligado cumplimiento en el lugar y momento afectados.
- Suponer un riesgo para la integridad física o psíquica de las personas participantes.
- Poner en peligro a terceras personas.
- Resultar en daños materiales de cualquier tipo.
- Suponer molestia, ofensa o menosprecio para otras personas.
- Contener un efecto o desembocar en un final no previsible.
- Involucrar, sin consentimiento previo y expreso, a terceras personas o vulnerar su privacidad.
- Afectar al derecho al honor, la intimidad y la propia imagen de otras personas, especialmente si son menores de edad o tienen algún tipo de discapacidad intelectual o del desarrollo.

Al tener en cuenta todas estas consideraciones, es posible que se deban excluir no pocos de los retos virales que circulan por plataformas sociales periódicamente. También cabe preguntarse, en relación con la edad, qué tipos de retos virales se afrontan y si resulta adecuada su publicación abierta en internet.

Hay infinitos retos y siempre es posible escoger uno que sea estimulante y que, evitando las restricciones detalladas, sea divertido y atractivo.

3.5. Consejos para la acción escolar

3.5.1. Guía de acción para docentes

Se podría decir que el mal uso de internet por parte de los menores de edad siempre responde a uno o varios de estos factores, potenciados por el ritmo acelerado de nuestro tiempo:

- Falta de experiencia vital.
- Valores no apropiados.
- Inadecuada percepción del riesgo.
- Desarrollo insuficiente de algunas habilidades personales.
- Falta de competencias digitales.

Muchos de estos factores no son diferentes a los que intervienen en problemas fuera de internet o incluso con personas adultas. Al igual que otros problemas que nada tienen que ver con internet, hay factores de riesgo y protección que lo son tanto dentro como fuera de la red. La clave entonces reside en poner el foco sobre qué es ahora lo más importante y qué ha cambiado. Por otro lado, el mal uso de internet por parte de un adolescente puede verse condicionado tanto por el medio como por las demás personas, e intervenir sobre ello también puede ayudar. A continuación, se mencionan algunas líneas de intervención recomendables.

- *Fomento de la cultura de la privacidad*: la privacidad es, además de un derecho, un factor de protección. Una persona es tanto más vulnerable cuanto más puede saber de ella su adversario o enemigo.
- *Impulso de la ciberseguridad*: la vía que nos une a otras personas también es una puerta de entrada para quienes desean hacer daño. Conexiones y dispositivos seguros pueden evitar situaciones delicadas y malos usos.

- *Aumento de la percepción de interdependencia:* tomar conciencia de que la red es eso, un conjunto de nodos interconectados en los que todas las personas tienen nexos con quienes se relacionan y que les afectan. Así, la ciberseguridad de las personas con las que alguien se relaciona y su gestión de la privacidad afectan también a esa persona, y viceversa. Es una cuestión colectiva.
- *Promoción del sentimiento de pertenencia a una comunidad:* la red es lo que hacemos de ella, es una cuestión de corresponsabilidad, de compromiso, de ciudadanía digital.
- *Incremento de los conocimientos sobre los límites y responsabilidad legales:* conocer las reglas de juego en este sentido ayudará a una reflexión previa a quienes puedan pretender afectar derechos ajenos y a una mejor autoprotección a quienes puedan estar sufriendo alguna forma de victimización online.
- *Desarrollo de habilidades para la vida digital:* la vida actual es híbrida, transcurre a ambos lados de la pantalla, y aunque no son dos experiencias vitales que estén aisladas, de momento siguen reglas no del todo similares. Para vivir mejor la parte digital de nuestra vida necesitamos potenciar con especial énfasis algunas habilidades como son la empatía (que nos permita percibir mejor a las demás personas al otro lado de la pantalla), el pensamiento crítico (para desenmascarar informaciones, servicios y personas) y la gestión de las emociones (para afrontar los retos permanentes que nos asaltan en esa intensa vida sin desconexión).

3.5.2. Ejemplos de estrategias de actuación

Cuando de victimización se trata y hay otra persona al otro lado, el desarrollo de intervenciones educativas donde el alumnado sea agente activo y protagonista cobra mayor sentido. Se trata de dejar de tomarles como causantes del problema o sujetos a proteger para darles voz y protagonismo, en un ejercicio activo de corresponsabilidad,

de ejercicio de derechos y deberes. Se citan dos ejemplos prácticos con diferente nivel de profundidad y dedicación:

- *Aprendizaje-servicio y entre iguales*, donde el alumnado de mayor edad, tras una preparación al efecto, realiza el trabajo de sensibilización con el alumnado de menor edad y también con personas adultas. El proyecto Ending incorpora esta metodología.
- *Definición de “netiquetas”*, consistente en promover entre el alumnado el desarrollo de sus propias reglas de juego y convivencia en los entornos de socialización digital. Sería, en definitiva, la creación colectiva de “las normas de comunidad” autoimpuestas para disfrutar, de forma conjunta, de un determinado espacio colectivo online.

3.6. Actividad en el aula

Ciberviolencia sexual de género

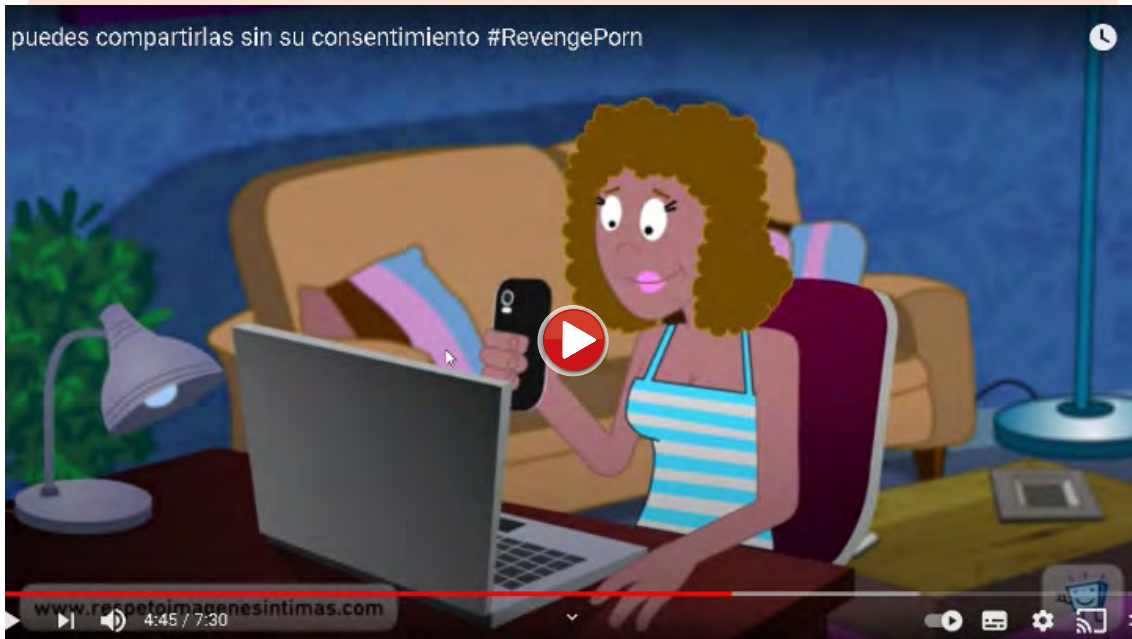
OBJETIVOS

- Reconocer la distribución no consentida de imágenes íntimas como una práctica de ciberviolencia de género y un delito.
- Tomar conciencia sobre la diferencia entre el consentimiento para la toma de imágenes y el permiso para su distribución.
- Reflexionar sobre la importancia de que la sociedad, en general, no participe en la victimización de la mujer cuya intimidad ha sido violentada y evite visualizar, comentar o redistribuir esas imágenes.

MATERIAL NECESARIO

Se precisa el acceso online a la pieza audiovisual usada como eje para la dinámica. Si no se dispone de acceso a Internet, es posible bajarla de forma previa.

Vídeo: **“No puedes compartirlas sin su consentimiento #RevengePorn”**
(Duración: 7' 30")



Las siguientes ideas deben quedar claras a lo largo de la actividad:

- El hecho de que alguien haya accedido a grabar su intimidad con otra persona no da derecho a nadie, ni siquiera a esa persona, a compartir o publicar las imágenes.
- A pesar de que se conozca como *revenge porn* o porno vengativo, ni es porno, ni es venganza. Nada justifica la distribución no consentida de imágenes íntimas.
- Esta forma de ciberviolencia de género de tipo sexual tiene consecuencias muy graves para sus víctimas y conlleva un fuerte castigo legal para quien la realiza.
- Es importante que la sociedad, cada uno de nosotros, no comparta este tipo de imágenes, que ni siquiera las visualice, que recrimine a su entorno por hacerlo y que las denuncie. Se debe contribuir a romper la cadena.

DESARROLLO

Duración estimada de la actividad: 40-50 minutos.

Paso 1: visionado de la animación.

La historia animada desarrolla un caso de distribución no consentida de imágenes íntimas de una expareja con la finalidad de causarle daño. Esta práctica recibe también el nombre de *revenge porn*, porno vengativo o pornovenganza. Se trata de una forma de ciberviolencia de género de tipo sexual.

Paso 2: coloquio.

Se realizará un coloquio conjunto buscando llegar a las conclusiones previstas a partir de las propias posiciones iniciales del alumnado.

- ¿Qué personas sufren consecuencias negativas en esta historia?
¿Cuáles?
- ¿Quién es responsable de ello?
- ¿Es justo el comportamiento de ella? ¿Y el de él?
- ¿Qué papel pueden jugar las amistades en situaciones así?
- ¿Es positivo pedir ayuda a la familia en estos casos? ¿Por qué? ¿Es posible no pedirles ayuda?

Paso 3: propuestas de acción.

Tras dividir el aula en varios grupos, preferiblemente mixtos, se pide a cada uno de ellos que cree una lista de, al menos, tres medidas que todas las personas podemos tomar para evitar este tipo de victimización. Tras poner las aportaciones en común, se llegará a un consenso para seleccionar una lista final de 3 a 5 medidas.

4. CIBERACOSO Y SEGURIDAD

4.1. Qué es el ciberacoso

Para definir el ciberacoso escolar tenemos que saber en primer lugar qué es el acoso escolar. Se entiende por *acoso escolar* el maltrato u hostigamiento reiterado y continuado en el tiempo por parte de un menor o un grupo de menores hacia otro menor, con el propósito de hacerle daño de manera claramente intencionada.

Es importante determinar que para que se produzca una situación de acoso escolar, y así diferenciarlo de un conflicto puntual entre iguales, se deben cumplir tres características fundamentales:

1. Que haya *intencionalidad*, es decir, un deseo consciente de herir, amenazar o asustar.
2. Un *desequilibrio de poder* entre el menor o menores que acosan y la víctima menor de edad, que puede ser real o también una percepción subjetiva del mismo.
3. Una *reiteración* en la acción, esto es, que dichas conductas se produzcan de manera repetida, metódica y sistemática durante un periodo prolongado en el tiempo.

A partir de aquí se puede definir el *ciberacoso escolar* como aquel tipo de acoso escolar que se lleva a cabo a través de las TIC. El ciberacoso a través de las TIC se realiza mediante las redes, como es la red de telefonía, utilizando los terminales como son los ordenadores, los *smartphones* o las consolas de videojuego y también a través de los servicios que estas TIC ofrecen a los consumidores como, por ejemplo, el correo electrónico, las redes sociales o las aplicaciones de los dispositivos móviles.

Como ha manifestado la UNESCO, “las TIC pueden complementar, enriquecer y transformar la educación”, y un buen ejemplo de ello es la nueva situación a la que nos llevó la pandemia de la covid-19, cuando las TIC resultaron ser un instrumento indispensable para continuar con la actividad docente. Pero también han supuesto una nueva forma de relacionarse no exenta de múltiples riesgos, sobre todo para los menores. Por eso, desde el ámbito educativo es necesario conocer el alcance de los riesgos que el uso de las tecnologías conlleva para los niños y adolescentes, como puede ser el ciberacoso escolar.

Además de los puntos en común que el ciberacoso comparte con el acoso, también existen otras características propias del ciberacoso escolar que lo hacen diferente, y que incluso lo convierten en una situación que conlleva una mayor carga lesiva para la víctima.

En primer lugar, el ciberacoso se caracteriza principalmente porque tiene lugar en un espacio virtual donde no existe contacto directo entre las partes. Igualmente se puede destacar las siguientes características:

a) Con respecto al agresor o ciberacosador:

1. El *anonimato* a la hora de ciberacosar es muy sencillo de alcanzar a través de las TIC, ya que mediante la suplantación de

identidad pueden acosar detrás de una cuenta de perfil falsa en una red social o a través de una dirección de email creada sin llegar a ser reconocidos, incluso pueden suplantar la identidad de la propia víctima para dedicarse a insultar a otras personas y de esta forma indirecta perjudicarlo.

2. La *capacidad de difusión y repetición de la acción* del ciberacoso, incluso el número de víctimas a las que ciberatacar es superior, ya que con solo un clic se puede enviar el mismo mensaje a diferentes personas.

b) Con respecto a la víctima:

El daño emocional sufrido por parte de la víctima puede ser superior al sufrido en el acoso debido principalmente a estos aspectos:

1. La acción agresiva de maltrato por parte del ciberacosador se mantiene durante más tiempo, ya que lo que se publica es difícil de controlar y, aunque se borre, siempre queda el miedo de que pueda volver a aparecer en cualquier momento.
2. Existe una dificultad añadida en cuanto a la capacidad de alejarse del acoso, ya que aquí no cesa al salir del centro escolar, sino que perdura de forma permanente durante todo el día y todos los días del año.
3. La audiencia que tiene conocimiento del ciberacoso es mucho más amplia y difícil de controlar, porque el impacto que puede tener no sabemos hasta dónde puede llegar traspasando el entorno más inmediato de la víctima y puede llegar a ser ilimitado.

4.2. Identificación de los síntomas del ciberacoso

4.2.1. Si el menor es ciberacosador

En los menores ciberacosadores, con carácter general, se pueden observar las siguientes conductas:

- Suelen participar de forma activa en foros y redes sociales sin respetar las normas de netiqueta, es decir, de forma brusca o agresiva, mostrando comportamientos negativos. Sería el prototipo de lo que en la actualidad en el mundo online se conoce como un “hater”.
- En muchas ocasiones están presentes en comunidades de contenido no apropiado en las que los participantes disfrutan compartiendo y comentando material violento.
- Pueden tener un dispositivo móvil del que los padres y docentes no tienen conocimiento.
- Se muestran reacios a que sus progenitores o docentes supervisen su actividad online y cuando se les pregunta por ello, reaccionan de manera desmesuradamente violenta.
- Se apartan de las zonas comunes e incluso se esconden para utilizar los dispositivos conectados a internet como, por ejemplo, mientras juegan online con otros usuarios.
- Suelen compartir contenidos violentos en sus plataformas digitales y grupos de mensajería instantánea.

4.2.2. Si el menor es víctima

Además de los síntomas característicos del acoso escolar como pueden ser cefaleas, problemas digestivos, de insomnio o cualquier otro tipo de somatización, además de disminución del rendimiento escolar e incluso de absentismo entre otros muchos, son síntomas propios del ciberacoso:

- Cambios en la actitud del menor con respecto al uso de internet.
- Deja de publicar contenidos y comentarios en la red o cambia radicalmente el modo o temática del material compartido, cuando antes era muy activo en su uso.
- Cierra sus cuentas en redes sociales de forma repentina.
- Muestra una reacción negativa o es reacio al uso de dispositivos conectados a internet.
- Se muestra incómodo o asustado al recibir notificaciones en su teléfono móvil.
- Ha dejado de participar en juegos online.

4.2.3. Los testigos

Son el resto de los alumnos que participan en el ciberacoso y pueden ser la pieza clave para dar fin a este problema, ya que sus reacciones frente a las manifestaciones humillantes del ciberacosador pueden influir en el incremento del mismo o por el contrario ayudar a erradicarlo. A este respecto hay que tener en cuenta lo siguiente:

1. El ciberacosador necesita de los espectadores cuando humilla a su víctima. Se ha comprobado que los denominados *likes* y comentarios o *posts* a favor de las publicaciones donde se mofa y denigra a la víctima supone un reforzador altamente positivo a su conducta. Estos *likes* y comentarios positivos, incluso la actitud pasiva o de inactividad de los testigos a la hora de poner fin a esta situación, perpetúan el ciberacoso. Muchas veces esas actitudes vienen motivadas por el miedo a convertirse en el blanco del ciberacosador o por temor a que se les tilde de chivatos y en muchas ocasiones porque consideran que es un problema que no les atañe.
2. Por el contrario, y según numerosas investigaciones, su intervención a favor de los menores victimizados se vuelve

fundamental para que el ciberacosador cese en su acoso. Pero también hay que tener en cuenta que la intervención de un menor que reaccione manifestando su disconformidad con los comentarios ofensivos del ciberacosador y apoyando a la víctima requiere de mucho más esfuerzo y compromiso que en el caso contrario.

En definitiva, si el ciberacosador no se siente respaldado y, por el contrario, se le insta a que desista de su comportamiento denunciando la situación desde el inicio, el maltrato cesa en la mayoría de los casos. Por eso se hace necesario trabajar con los alumnos, de manera que se les conciencie y sensibilice del daño que ocasiona el ciberacoso escolar, para conseguir finalizar con esta situación.

Con carácter general podemos diferenciar los siguientes tipos de testigos:

1. *El colaborador*: apoya el ciberacoso de manera expresa, haciendo comentarios positivos o subiendo imágenes o stickers donde se ríe o aplaude, etc.
2. *El reforzador/animador*: apoya el ciberacoso de manera más sutil como, por ejemplo, dando likes a las publicaciones ofensivas.
3. *El neutral*: no hace nada tolerando la intimidación.
4. *El defensor*: apoya a la víctima y condena al ciberacosador manifestando su disconformidad o denunciando la situación a algún adulto de su confianza.

4.3. Situaciones conflictivas en el ciberacoso

- ⊗ Amenazar, insultar o agredir verbalmente y de manera reiterada a un menor por internet, mediante comentarios o mensajes en publicaciones de redes sociales o chats.

- ⊗ Publicar cualquier tipo de contenido audiovisual como fotos, vídeos, memes, stickers, etc., de un menor en redes sociales, sin su consentimiento, con el objeto de atacar y humillarle.
- ⊗ Crear grupos en redes sociales o foros exclusivamente para hablar mal y atacar a un menor.
- ⊗ Lanzar rumores difamatorios y falsos contra un menor para atacarle y poner a todo el mundo en su contra.
- ⊗ Excluir a un compañero de un grupo escolar online con el fin de aislarlo socialmente.
- ⊗ Realizar grabaciones de un compañero en el que otros le provocan con algún tipo de acción vejatoria, como quitarle alguna prenda de ropa o provocar que este caiga al suelo, para posteriormente publicarlo en las redes sociales o grupos online con fines igualmente humillantes.
- ⊗ Hacer que terceras personas contacten de forma reiterada o masiva con el alumno.
- ⊗ Amedrentar a un compañero a través de un número de teléfono oculto o desconocido o de un nombre de usuario simulado.
- ⊗ Bloquear las cuentas de redes sociales de otro menor o cambiar sus contraseñas para que no las pueda utilizar o para que otro las utilice en su nombre.
- ⊗ Crear y enviar encuestas a través de grupos de redes sociales en las que se pretende ofender a otro compañero (por ejemplo, ¿quién es el más feo/gordo de la clase?).
- ⊗ Dar de alta a la víctima en páginas web en las que se realizan votaciones sobre la inteligencia u otras características.

CONSEJOS PREVENTIVOS

- ✓ El alumno debe bloquear y eliminar de sus redes sociales a aquellas personas que le puedan estar acosando y configurar correctamente las opciones de seguridad y privacidad.

- ✔ Insistir en que nunca deben publicar información personal, ni localizaciones, ni fotos, ni ningún otro material que pueda dar una información valiosa sobre él a los acosadores.
- ✔ Informar a los alumnos de que en las redes sociales siempre existe una opción de denuncia de los contenidos publicados, para poner en conocimiento de los responsables de la web que se están incumpliendo algunas normas por parte de los acosadores.
- ✔ Nunca se debe contestar al acosador y, en caso de que se haga, nunca se debe actuar como él, sino que debe hacerlo siguiendo las normas de netiqueta, de manera respetuosa y educada, para que le deje de acosar.
- ✔ Si el acoso persiste, la opción más adecuada es bloquear al acosador y contárselo a un adulto de confianza.

4.4. Otras situaciones de riesgo para los menores

4.4.1. *Grooming*

Conjunto de técnicas de engaño que utiliza un adulto para conseguir la confianza de un menor, con el objetivo de obtener de él un beneficio de carácter sexual. Se trata de un engaño con un propósito de naturaleza sexual, donde el *groomer* lo que realmente persigue es:

- Obtener material de contenido íntimo en el que aparezca el menor.
- Conseguir un acercamiento para hablar de sexo con el menor o para llegar a mantener un contacto sexual con él.

El *grooming* puede finalizar en una situación de acoso escolar y ciberracoso, ya que los contenidos de carácter sexual que previamente la víctima haya compartido con el *groomer* en ocasiones son difundidos

por este como forma de venganza a través de algún grupo del que formen parte los alumnos del centro escolar.

Dentro del *grooming* se dan cinco fases diferenciadas:

1. *Amistad*: el *groomer* contacta con el menor y trata de ganarse su confianza.
2. *Relación*: el menor comienza a expresarse libremente acerca de cuestiones íntimas, ya que considera al *groomer* su amigo. En esta fase, algunas conversaciones pueden comenzar a acercarse a temáticas sexuales.
3. *Inicio del abuso*: comienza el envío recíproco de contenido de carácter sexual cada vez más comprometido. Cuando el menor se niega a ello, puede comenzar la fase de chantaje o extorsión.
4. *Abuso y agresión sexual*: el engatusamiento se encamina a lograr un acercamiento físico con el menor con fines sexuales.
5. *Posgrooming o difusión*: además del daño causado en las fases anteriores, este se puede ver incrementado por el uso que haga del material sexual que haya obtenido del menor.

CONSEJOS PREVENTIVOS

- ✔ En las redes sociales, no se debe aceptar la amistad de personas que no se conocen en la vida real. Los menores deben poner mucha atención con los jugadores con los que interactúan online.
- ✔ Jamás deben compartir información personal con desconocidos.
- ✔ Los alumnos deben desactivar las coordenadas de geolocalización, de lo contrario podrían localizarles.
- ✔ Cuando no utilicen la *webcam*, hay que tajarla siempre, incluso con el dispositivo apagado.
- ✔ Extremar el cuidado con los chats online.

- ✓ Nunca deben acceder a peticiones donde se vean comprometidos, ni deben enviar material de esta naturaleza.
- ✓ Insistir a los alumnos en que jamás cedan al chantaje del *groomer* y cesen inmediatamente cualquier relación con él.
- ✓ Es muy importante que guarden las pruebas del acoso (fotos, vídeos, grabaciones, capturas de pantalla).
- ✓ Bloquear a la persona que les está acosando y contárselo inmediatamente a un adulto de confianza es vital para erradicar esta situación.
- ✓ Se debe interponer denuncia, haya cesado o no el acoso.

4.4.2. Sexting

Consiste en enviar y recibir material (imágenes, fotos, vídeos) de contenido sexual, realizadas por el propio remitente, utilizando el teléfono móvil u otros dispositivos electrónicos.

Esta actividad conlleva múltiples riesgos, siendo uno de ellos que el material llegue a manos de compañeros del menor por causas ajenas a su voluntad, pudiendo dar origen a una situación de ciberacoso y acoso escolar, así como de posibles chantajes.

4.4.3. Sextorsión

También conocida como *extorsión sexual*, se produce cuando una o varias personas amenazan al menor con distribuir el material de carácter sexual o íntimo si no obtienen a cambio algún tipo de compensación, que normalmente se trata de dinero o favores de naturaleza sexual.

CONSEJOS PREVENTIVOS PARA EVITAR EL SEXTING-SEXTORSIÓN

- ✓ Los menores jamás deben hacerse fotos ni vídeos comprometidos. Aunque no los envíen, alguien podría interceptarlos, también

podrían robarles los dispositivos donde los tienen almacenados, podrían perderlos o subir el material que tienen almacenado a redes sociales por error.

- ✔ Deben cuidar su imagen online y de esa forma su reputación online. Deben pensar antes de enviar, después perderán el control sobre ese material.
- ✔ Nunca deben difundir imágenes comprometidas, ni propias ni de terceras personas.
- ✔ Si reciben material comprometido de un menor, no lo deben difundir y lo borrarán inmediatamente. Difundir imágenes de pornografía infantil es un delito.
- ✔ Insistir a los alumnos en que tienen que comunicar los hechos a un adulto de confianza (familiar, profesor, policía o médico).

4.4.4. Suplantación de identidad

Consiste en hacerse pasar por otra persona para conseguir un beneficio o interés como, por ejemplo, para ciberacosar a un menor. Así, con la intención de perjudicarlo, se hacen pasar por él en las redes sociales llevando a cabo conductas reprobables en su nombre. Esta se puede hacer de dos maneras:

1. Acceder ilegalmente a la cuenta digital de esa persona.
2. Crear un perfil nuevo y falso con los datos de identidad de la persona a la que se quiere suplantar.

CONSEJOS PREVENTIVOS

- ✔ Enseñar a los menores a crear contraseñas seguras y robustas (alfanuméricas, símbolos, minúsculas y mayúsculas).
- ✔ Tienen que saber crear un perfil privado y configurar correctamente las opciones de privacidad y seguridad de las redes sociales.

- ✔ Recordar a los alumnos que mantengan sus dispositivos y aplicaciones actualizados.
- ✔ Nunca deben comunicar a nadie sus contraseñas personales, excepto a sus padres, ni almacenarlas o escribirlas.
- ✔ Prevenirles sobre la importancia de no ser observados mientras teclean en el ordenador.
- ✔ Acostumbrarles a cerrar siempre todas las sesiones cuando finalicen de usar el correo o las redes sociales.
- ✔ Recalcar el uso de un apodo o *nickname* para identificarse en redes sociales y juegos online, evitando mencionar su nombre y apellidos o año de nacimiento.
- ✔ Insistir en la necesidad de instalar un buen antivirus, antimalware y antispam en sus dispositivos electrónicos para que estén protegidos.
- ✔ Si su identidad ha sido suplantada, deben contárselo a un adulto de confianza, denunciar los hechos en la plataforma afectada, además de acudir a la policía y, en su caso, denunciarlos ante la Agencia Española de Protección de Datos.

4.4.5. Contenidos inapropiados

Es todo aquel material al que los menores pueden acceder y cuyo contenido es perjudicial para ellos debido a que su desarrollo madurativo no es suficiente para la comprensión correcta del mismo.

Muchas veces los niños y jóvenes buscan este material a propósito y voluntariamente, mediante la búsqueda directa en internet, pero otras muchas veces también pueden estar expuestos a este material de forma involuntaria y fortuita como, por ejemplo, a través de los videojuegos o a través de la publicidad en televisión o en las redes sociales.

Los contenidos inapropiados pueden ser de dos tipos:

1. *Contenidos ilícitos*: son los que la ley no permite, entre los que se encuentra la pornografía infantil y la pedofilia, pero también están la apología al terrorismo, la provocación e incitación a cometer delitos de odio, la fabricación de armas y artefactos explosivos o de drogas.
2. *Contenidos nocivos*: la ley los permite, pero son altamente perjudiciales para el normal desarrollo de los menores. Así, por ejemplo, la pornografía entre adultos, el material que muestra violencia o que promueve los trastornos alimenticios —páginas Pro-Ana y Pro-Mia— o las ideas autolíticas, o igualmente los vídeos virales sobre actividades que resultan dañinas para la salud.

CONSEJOS PREVENTIVOS

- ✔ Prevenir a los alumnos sobre los contenidos que no son adecuados a su edad.
- ✔ Deben llevar a cabo las descargas solo desde las páginas oficiales autorizadas, así como realizar compras *online* desde páginas seguras y nunca desde lugares con wifi público.
- ✔ Insistir a los alumnos acerca de las indicaciones que en los videojuegos se hacen con respecto a la edad necesaria para su uso.
- ✔ Hablarles positivamente sobre las herramientas de control parental que sus padres pueden utilizar para restringir el acceso a estos contenidos.
- ✔ Enseñar a los menores a configurar adecuadamente las opciones de seguridad y privacidad de sus dispositivos y los navegadores, así como a disponer siempre que se acceda a internet de antivirus actualizados.

4.5. Pautas de actuación para transmitir a los menores

1. *Contar*: acude lo antes posible a un adulto de confianza (familiar, profesor, policía, médico) para que te pueda ayudar y proteger.
2. *Bloquear*: si tienes localizada a la persona que te hostiga y molesta, debes bloquearla inmediatamente en todas las plataformas o dispositivos digitales.
3. *Recopilar*: guarda todos aquellos elementos (fotos, vídeos, capturas de pantalla) que puedan servir de prueba del acoso que estás sufriendo.
4. *Denunciar*: tanto en redes sociales como de forma pública en las instituciones competentes aportando todas aquellas pruebas que demuestren la existencia del acoso.

Si un docente es conocedor de una situación de ciberacoso, debe tomar las medidas oportunas entre las que se encuentra reportarlo al director del centro escolar. Este se encargará de activar los protocolos al efecto y de remitirlo a las Administraciones públicas competentes en materia educativa, que se encargarán de tomar las medidas disciplinarias correspondientes.

Por último, y según la legislación aplicable en cada país o región, las conductas que derivan en una situación de ciberacoso pueden ser constitutivas de delito, por lo tanto, deben ser denunciadas ante los organismos públicos encargados de recepcionar denuncias como pueden ser los juzgados o fiscalías, así como las dependencias de las fuerzas del orden público.

Como modelo dirigido a la prevención y tratamiento de estas situaciones, existe dentro de la Policía nacional española la figura del

delegado de Participación Ciudadana³, experto policial que acude a los centros educativos para realizar sus funciones dentro del marco del Plan Director para la Convivencia y la Mejora de la Seguridad en los Centros educativos y sus Entornos, entre las que podemos destacar las siguientes:

- *Realizar charlas formativas e informativas* dirigidas a jóvenes, menores, docentes, padres y madres, prestando especial atención a las consecuencias del acoso escolar en quienes lo padecen, así como a la responsabilidad de todos para denunciarlo y combatirlo, la prevención de los riesgos de seguridad asociados a las nuevas tecnologías y al uso de las redes sociales; en particular, los relacionados con conductas de acoso escolar, acoso sexual, también llamado *child grooming*, o la difusión de contenidos de carácter sexual por medio de teléfonos móviles, conocida como *sexting*.
- *Sensibilizar y orientar a los alumnos* sobre aquellos comportamientos que pueden derivar en acciones delictivas o violentas, fomentando los valores de responsabilidad, igualdad, respeto y convivencia.
- *Facilitar herramientas para la prevención de conflictos* y para evitar el riesgo de convertirse en víctimas de determinados delitos (abusos o agresiones sexuales, acoso escolar, acceso a determinados contenidos de internet, etc.).
- *Inculcar la necesidad de comunicar o solicitar ayuda* a los padres y profesores, respecto de los hechos que se produzcan en el interior o fuera del centro escolar, cuando la gravedad de la situación lo aconseje.
- *Mejorar su conocimiento y confianza* en relación con el funcionamiento de las fuerzas y cuerpos de seguridad y el servicio público

³ En la misma línea, en Portugal, la Policía de Seguridad Pública promueve, a través de sus equipos del programa Escuela Segura, la vigilancia de las zonas escolares y los contactos estrechos con toda la comunidad educativa, dando respuesta a las diversas solicitudes y promoviendo acciones de sensibilización y prevención en las escuelas.

que prestan a la comunidad, así como sobre los distintos canales de comunicación con las mismas.

4.6. Consejos para la acción escolar en relación con el ciberacoso y otras conductas de riesgo

4.6.1. Pautas de actuación a seguir por los docentes

En los casos en los que se presume la existencia de una situación de ciberacoso escolar, pero en general en cualquier tipo de victimización entre iguales, deben equilibrarse bien tres claves:

- La *determinación*: el *ciberbullying* puede llegar a generar situaciones muy dramáticas, incluso extremas. Es obligación del docente activar los mecanismos necesarios para confirmar o abandonar la sospecha.
- La *prudencia*: en la red las situaciones pueden ser de lo más variadas y, lo que es peor, aparentar una cosa para realmente ser otra. No es difícil equivocarse o medir mal una situación.
- La *calma*: la indignación, la frustración, la impotencia, el enfado... y otras tantas emociones van a sobrevenir ante la injusticia y la crueldad de una situación de victimización entre iguales. Es importante aportar la serenidad suficiente para dar los pasos adecuados en el momento preciso.

Entre las recomendaciones concretas más comunes se pueden citar las siguientes:

- Ante la posible sospecha de que se esté produciendo una situación de ciberacoso escolar en el aula, se debe poner inmediatamente en conocimiento del equipo directivo que decidirá sobre la procedencia de activar el protocolo general de actuación ante un acoso

escolar, o si existe, el de ciberacoso escolar. Si finalmente se activa, se debe comunicar a la inspección educativa correspondiente. Cuando existan claras evidencias de ciberacoso y los actos en que se materializa sean tan graves que lleguen a constituir un hecho delictivo, puede ser denunciado ante cualquier dependencia policial u órgano jurídico correspondiente.

- Un profesor puede requisar el dispositivo de un alumno, siempre que esta medida la recoja la normativa interna del centro o esta acción esté justificada por la clara necesidad de proteger los derechos del resto de los alumnos.
- Revisar el contenido del dispositivo de un alumno es posible cuando prevalezca el interés público y siempre que se sospeche que ha sido utilizado para lesionar los derechos de otros miembros del centro (alumnos, profesores, personal laboral). No obstante, se recomienda mucha cautela al respecto ya que, en caso de que no se cumpla lo anterior, se estaría infringiendo un derecho fundamental de la persona, como es el derecho al secreto de las comunicaciones.
- Se debe tener máximo cuidado con no incomodar innecesariamente a la víctima al exponer, por ejemplo, públicamente una situación que, aunque no lo pareciera, era conocida solamente por un pequeño grupo.
- En esta misma línea, la prioridad debe ser disminuir el daño que la víctima pueda estar sufriendo, por lo que se le propondrá reducir su tiempo de exposición online al menos temporalmente, así como revisar sus listas de contactos, apps y preferencias de privacidad. También es positivo explorar los diferentes entornos digitales para buscar posibles prácticas de acoso que se puedan estar dando sobre la víctima en cuestión. En ocasiones, es posible solicitar la retirada de un contenido lesivo o humillante en una determinada plataforma interpelando a las condiciones de uso, o incluso algunos países han puesto al servicio del ciudadano herramientas para que estos contenidos nocivos desaparezcan lo antes posible de la red (p. ej., el “canal prioritario” de la Agencia Española de Protección de Datos).

- Por último, guardar indicios o pruebas de las agresiones o de quienes participan en ellas es importante, así como hacerlo de la manera más adecuada posible (capturas de pantalla, guardar las conversaciones, los mensajes recibidos o los registros telefónicos) para que pudieran, en su caso, servir de evidencias electrónicas en un hipotético enjuiciamiento del caso.

4.6.2. Ejemplos de estrategias de acción

Como se indica en el capítulo “Mal uso de las tecnologías digitales conectadas”, cuando existe el rol de víctima y el de antagonista, es importante que las intervenciones educativas tengan al alumno como protagonista, de esta forma se siente involucrado en el proceso de mejora y aceptación de la situación.

Una de las formas de actuación sería a través de la *mediación entre iguales*, donde los alumnos son entrenados para mediar entre iguales y resolver un conflicto de forma pacífica con la supervisión de profesores responsables. Los mediadores toman una posición neutral, donde dejan que las partes expresen sus opiniones. Esta mediación puede mejorar conflictos, restaurar relaciones y mejorar la convivencia.

4.7. Actividad en el aula

Taller: “La omisión es parte del ciberacoso escolar”

OBJETIVO

Trabajar la empatía con todos los participantes de un caso de ciberacoso escolar, poniendo especial interés en la figura de los *testigos*.

MATERIAL NECESARIO

En este taller se desarrollan unos *planteamientos* sobre hipotéticas situaciones propias del ciberacoso escolar de los que derivan una amplia batería de preguntas genéricas. En caso de que el problema de ciberacoso exista realmente, se recomienda utilizar el planteamiento del conflicto concreto, incluso adaptar en su caso las preguntas a realizar.

REFLEXIÓN

Se reflexiona sobre la importancia de trabajar la empatía para prevenir y acabar con el ciberacoso escolar.

La *empatía* es la capacidad que tenemos para ponernos en el lugar de otra persona y así poder comprender los sentimientos que esa persona experimenta derivados de la situación que está viviendo. Trabajar esta capacidad nos permite realizar un análisis personal, mediante el cual debemos ser plenamente conscientes del impacto que tienen nuestros propios actos y también los actos de los demás sobre otra persona. Lo que se busca es prevenir aquellos comportamientos que puedan ser el origen del sufrimiento del otro.

En este proceso también es de gran importancia la *asertividad* como habilidad que nos permite expresar adecuadamente nuestras ideas y sentimientos frente a los demás. Las personas asertivas están dotadas de la capacidad suficiente para mantener y defender su opinión ante cualquier circunstancia. Todo ello hace que, ante un caso de ciberacoso escolar, pueda llegar a ser la clave de su resolución, ya que, por ejemplo, si la víctima es asertiva dispondrá de los recursos necesarios para expresar y denunciar correctamente lo que el ciberacoso le provoca; y, por otra parte, con respecto a los testigos, habría una

alta probabilidad de que se manifestaran apoyando de manera activa a la víctima. Esto último es muy interesante, pues en muchas ocasiones el ciberacosador deja de acosar cuando percibe que el resto es contrario a dicho ciberacoso.

Mediante este taller se pretende fortalecer estas dos capacidades, así como resaltar la importancia del papel de los testigos en la resolución de los casos de ciberacoso escolar.

DESARROLLO

- Se divide el aula en 3 grupos diferentes siendo estos:
 - Grupo de los autores.
 - Grupo de la víctima.
 - Grupo de los testigos.
- Se escribe o proyecta sobre la pizarra el planteamiento consistente en un comentario o comportamiento negativo propio de una situación de ciberacoso escolar.
- Se formulan las siguientes preguntas al grupo o grupos que se especifican a continuación de ellas, recordando a los miembros de cada grupo que *deben responder como ellos piensan que lo haría el grupo al que pertenecen*.
- Cada grupo debe llegar a un consenso de respuestas entre sus miembros sobre las preguntas formuladas y un portavoz de cada grupo será el encargado de exponerlas al resto de compañeros.

PLANTEAMIENTOS (EJEMPLOS)

- Publicar en el perfil de un compañero continuamente comentarios como: “No le caes bien a nadie, deberías irte de nuestro colegio”.

- Grabar un vídeo donde se provoque una situación vejatoria para un compañero, con el objetivo de reírse de él/ella, incluso agredirle para subirlo después a internet.
- Excluir de un chat a un compañero, solo porque a mí no me cae bien o crear un chat exclusivamente para hablar mal de él/ella.
- Amedrentar continuamente a un compañero llamándole desde un número oculto o utilizar terceras personas para amenazarle.
- Crear un perfil falso haciéndome pasar por un compañero para insultar a otro con el objetivo de perjudicarlo.

PREGUNTAS

1. ¿Por qué una persona llega a hacer un comentario/comportamiento de este tipo a otra? (autores, víctimas y testigos)
2. ¿Crees que alguien se merece este tipo de comentario/comportamiento? (autores, testigos y víctimas)
3. Y si ese comentario no lo ha hecho esa persona, sino que ha sido víctima de una suplantación de identidad, ¿cómo te sentirías si fueras víctima de esa suplantación? (autores, testigos y víctimas)
4. ¿Cuál es mi primera reacción ante un comentario/comportamiento como este? (víctimas y testigos)
5. ¿Serías capaz de decirle al autor que no te gusta ese comentario/comportamiento? Si no fueses capaz, ¿qué es lo que te impide hacerlo (miedo, vergüenza, crees que no serviría para nada, etc.)? (víctimas)
6. ¿Se lo contarías a alguien más o mejor te callarías para que nadie más sepa lo que te están haciendo? Si lo contases, ¿a quién se lo dirías y por qué? En caso de no decírselo a nadie, ¿hasta dónde crees que serías capaz de aguantar sin pedir ayuda? (víctimas)
7. ¿Llegarías a atacar de igual modo a las personas que hacen este comentario/comportamiento como reacción al mismo? (víctimas y testigos)

ENDING

8. Si la víctima te dijera que no le gusta ese comentario/comportamiento y que le hace mal, ¿dejarías de hacerlo? Si la respuesta es no, ¿por qué? (autores)
9. Cuando realizas este comentario/comportamiento, ¿buscas la aprobación del resto? ¿De qué manera o forma reconoces dicha aprobación y qué es lo que más te gusta de la misma? Si supieras que no vas a encontrar el reconocimiento de los otros, ¿realizarías igualmente ese comentario/comportamiento? (autores)
10. Si supiera que el autor no haría ese comentario/comportamiento al ver que reacciono negativamente al mismo, ¿lo haría o me abstendría? En caso de abstenerme, ¿qué es lo que me impide actuar? (testigos)
11. ¿En qué medida crees que tu reacción puede influir positivamente en la resolución del conflicto del acoso escolar? ¿Qué crees que deberías hacer para conseguirlo? (testigos)
12. ¿Crees que este tipo de comentario/comportamiento podría llegar a ser constitutivo de delito pudiendo ser denunciado ante la policía y con posibilidad de que los autores del mismo tengan responsabilidad jurídico-penal por haber cometido un delito? (autores, testigos y víctimas)

CONCLUSIONES

- ✔ Comentar y analizar entre todos las respuestas obtenidas de cada grupo, para hacerles conscientes de las diferentes opiniones y actitudes que se formulan en función de los roles adoptados, haciendo hincapié en el rol de testigo y su importancia. De esta forma se desgana el entramado del ciberacoso escolar, para que sean conscientes de las diferentes partes que lo forman y adopten la buscada actitud empática como base de la resolución del conflicto.
- ✔ Remarcar la importancia de evitar el conflicto entre los diferentes grupos, incluso con el grupo de los autores.

- ✔ Aprovechar para plantear medidas de resolución de conflictos que sean respetuosas con todas las partes.
- ✔ Recordar finalmente que, en el caso de no ser capaces de resolver el conflicto, hay que pedir siempre ayuda a un adulto de confianza.



5. DESINFORMACIÓN Y PENSAMIENTO CRÍTICO

5.1. ¿Qué se puede considerar desinformación?

En 2017 el informe del Consejo de Europa “Information Disorder: Toward an Interdisciplinary framework for research and policymaking” define y diferencia dos conceptos relativos a la información falsa:

- *Desinformación* (*disinformation* en inglés) es la información falsa que ha sido creada deliberadamente para dañar a una persona, un grupo social, una organización o un país.
- *Malinformación* (*misinformation* en inglés) es la información falsa que no ha sido creada con la intención de causar daño.

Por otro lado, estaríamos hablando de *uso malintencionado de la información* cuando la información con cierta base en la realidad se emplea para causar daño a una persona, una organización o un grupo.

Podemos completar conceptos con una característica clave de cada uno de ellos:

- La desinformación muchas veces es planificada, orquestada y dotada de medios para conseguir su propósito dañino.
- En el caso de la malinformación, además de no tener intencionalidad dañina, quienes la difunden no saben, por lo general, que se trata de información errónea.
- La utilización de la información de forma maliciosa se caracteriza por su utilización poco ética.

Conviene mencionar en este punto que se desaconseja el uso del término noticias falsas o *fake news* para referirse a informaciones falsas, dado que atribuye la categoría de noticia a algo que no lo es.

La UNESCO utiliza el concepto de *desinformación* para referirse a intentos deliberados, con frecuencia planificados y coordinados, de confundir o manipular a las personas haciéndoles llegar información deshonesta. Se considera especialmente peligrosa porque con frecuencia está organizada, utiliza los recursos necesarios y aplica técnicas y tecnologías avanzadas para aumentar su efectividad y alcance.

Existen muchos recursos y estrategias que pueden provocar una determinada forma de desinformación como, por ejemplo:

- La sátira y la parodia.
- Los titulares diseñados como cebos para ganar clics (*clickbait headlines*, en inglés).
- El uso engañoso de subtítulos, recursos visuales o estadísticas.
- El contenido genuino que se comparte fuera de contexto.
- El contenido de autoría impostada (cuando se usa en nombre de periodista o el logo de medios cuando no hay relación con ellos).
- El contenido manipulado y fabricado.

5.2. Riesgos y consecuencias de la desinformación

La facilidad con la que se producen contenidos y la velocidad a la que se replican y viralizan en una sociedad digital, global, frenética e interconectada han hecho que los llamados *trastornos de información* (desinformación y malinformación) sean objeto de preocupación por las graves consecuencias que pueden desencadenar.

La creación de desinformación se ha democratizado y automatizado hasta tal punto que existen sitios web gratuitos que ofrecen la posibilidad de crear una pieza ficticia de contenido con apariencia de realidad.

La ciudadanía digital responsable se debe ejercer desde una participación impulsada y basada en información veraz y, por ello, exige una postura combativa contra la difusión de la desinformación.

Identificar, desenmascarar y, en general, combatir los contenidos e informaciones erróneas, producidas intencionadamente o no, se convierte en un reto personal y en una necesidad colectiva y, por lo tanto, en un deber ciudadano.

Algunos de los efectos causados por la desinformación son los siguientes:

- Creación de desconcierto y confusión, dificultando el discernimiento y el posicionamiento.
- Manipulación de decisiones personales, de forma directa o indirecta.
- Reputación o descrédito de personas, entidades o instituciones por medio de la manipulación de la percepción y la opinión sobre las mismas.

- Generación de beneficios económicos.
- Condicionamiento de la opinión pública para crear un estado de opinión que puede beneficiar a una determinada ideología o grupo de interés.

Ya en un plano más individual, la persona que se ve afectada por desinformación puede padecer estas consecuencias nada desdeñables:

- Pérdida de tiempo y aumento de la distracción sin beneficio alguno.
- Manipulación y, en consecuencia, falta de libertad o acierto a la hora de obrar u opinar.
- Inclusión involuntaria en la cadena de difusión.
- Afecciones incluso de tipo legal, derivadas de la participación en la difusión de desinformación que pueda haber llegado a afectar negativamente a terceras partes.

5.3. Alfabetización mediática e informacional

Se puede definir la *alfabetización mediática e informacional* (AMI) como un proceso de formación de conocimientos y competencias (habilidades y actitudes) que faculta a las personas para comprender las funciones de los medios de comunicación y otros proveedores de información, para evaluar críticamente los contenidos de los medios y para tomar decisiones informadas como usuarias y productoras de información y conocimiento. En la sociedad actual, donde internet ocupa un papel central, cabe incluir la alfabetización digital en la AMI.

El empoderamiento de las personas por medio de la AMI es uno de los requisitos más importantes para fomentar el acceso equitativo a la información y al conocimiento y para promover medios de comunicación y sistemas de información libres, independientes y plurales.

La UNESCO y la OCDE han estado durante años llamando la atención sobre la necesidad de educar desde edades tempranas para una interacción crítica e inteligente con los medios (alfabetización mediática). En concreto, la UNESCO establece como requisito para una educación inclusiva y basada en el conocimiento el desarrollo, desde las edades más tempranas, de las competencias y capacidades que configuran la alfabetización mediática e informacional, incluyendo la digital (específica para los medios digitales). Esta alfabetización proporciona autonomía y capacidad a las personas para desenvolverse de manera eficaz en los entornos tecnológicos, digitales y de comunicación y, en consecuencia, las habilita para el ejercicio libre y pleno de la ciudadanía.

La AMI se centra en cinco competencias básicas referidas como “las 5 ces: comprensión, pensamiento crítico, creatividad, consciencia intercultural y ciudadanía”. Así, asumiendo el criterio de la UNESCO, la competencia de pensar críticamente para recibir y elaborar productos mediáticos se incluye dentro de la AMI y, en consecuencia, impulsa la capacidad de combatir el consumo, la creación y la distribución de contenidos no veraces o manipulados que puedan generar confusión, desinformación e incluso daño.

5.4. Pensamiento crítico

La lucha contra la desinformación tiene mucho de capacidad, pero sobre todo es una cuestión de actitud. Se trata de saber, pero sobre todo de dudar. Es más una labor de observar y escuchar que de ver y oír.

El *pensamiento crítico* es una de las habilidades para la vida definidas por la OMS en 1993 como “aquellas aptitudes necesarias para tener

un comportamiento adecuado y positivo que nos permita enfrentar eficazmente las exigencias y retos para la vida diaria”.

La palabra “crítica” viene del griego y su significado es similar a separar, distinguir, enjuiciar. El pensamiento crítico ayuda a distinguir lo bueno de lo malo, lo justo de lo injusto, lo cierto de lo falso. El pensamiento crítico se desarrolla ejerciéndolo en primer lugar con uno mismo. Es fundamental desmontar, mediante la argumentación lógica y la interrogación, prejuicios, ideas preconcebidas y sesgos cognitivos.

Atendiendo al trabajo de investigación de Peter Facione (2015), “Critical Thinking: What It Is and Why It Counts” (Pensamiento crítico: qué es y por qué cuenta”), el pensamiento crítico incluye:

- Curiosidad sobre una amplia gama de temas.
- Preocupación por convertirse en y mantenerse como una persona bien informada.
- Estado de alerta sobre las oportunidades para usar el pensamiento crítico.
- Confianza en los procesos de cuestionamiento razonado.
- Autoconfianza en la propia capacidad para razonar.
- Mente abierta con respecto a visiones mundiales divergentes.
- Flexibilidad al considerar alternativas y opiniones.
- Comprensión de las opiniones de otras personas.
- Imparcialidad al evaluar.
- Reconocimiento y afrontamiento honesto de la propia parcialidad, prejuicio, estereotipo o tendencia egocéntrica.
- Prudencia al suspender, hacer o alterar juicios.
- Disposición a reconsiderar y revisar puntos de vista cuando la reflexión honesta sugiere que el cambio está justificado.

Planteado desde el punto de vista procedimental, el pensamiento crítico implica al menos cinco acciones clave:

- Interpretación de la información para clarificar su significado.
- Validación de la credibilidad de la información en función de su origen, coherencia e intencionalidad o efectos posibles, así como de los propios conocimientos previos.
- Cuestionamiento de los datos y las informaciones tanto explícitas como implícitas y contraste mediante la definición de alternativas.
- Profundización mediante la obtención de más datos, pero también identificando incógnitas.
- Autoevaluación por medio de una revisión del propio proceso mental seguido con la información para cuestionar, confirmar o revisar el razonamiento y los resultados finales obtenidos.

Cabe preguntarse ahora hasta qué punto el resultado del desempeño de esas acciones tiene que ver con la capacidad intelectual. Se puede decir que existe una correlación lógica entre inteligencia (en términos de la que es susceptible de ser medida mediante test del tipo que miden el cociente o coeficiente intelectual, CI) y pensamiento crítico. Parece obvia la relación porque valorar correctamente una información requiere captarla, tratarla y comprenderla y porque las personas con mayor CI resisten mejor la influencia de los sesgos cognitivos. Sin embargo, el pensamiento crítico depende además de otras capacidades cognitivas no medidas por los test de inteligencia y de determinados rasgos de la personalidad.

Por otro lado, hay investigaciones que han identificado tres características de las personas que promueven el pensamiento crítico:

- La curiosidad o apertura, que invita a explorar de forma abierta.
- El deseo de encontrar la verdad, que actúa como motivación para implicarse en el esfuerzo.

ENDING

- La humildad intelectual, que es vital ya que pensar de forma crítica implica dudar de las demás personas, pero sobre todo de uno mismo. Pensar de forma crítica es una actitud que comienza por asumir que no se sabe.

Por último, merece la pena mencionar que desarrollar el pensamiento crítico supone estimular capacidades de razonamiento de alto nivel que, según estudios e investigaciones, proporcionan ventajas en otras facetas de la vida:

- Favorece decisiones más acertadas.
- Reduce la frecuencia de acontecimientos negativos.
- Mejora el rendimiento académico.
- Aumenta la eficiencia en ocupaciones que requieren habilidades analíticas.

Se pueden concluir, en definitiva:

- Es preciso desarrollar en las personas menores de edad una actitud crítica frente al mundo digital cuestionando informaciones, personas y servicios, pero también el propio ecosistema y sus agentes, así como su conducta personal, muchas veces caracterizada por el uso abusivo o compulsivo.
- Activar el pensamiento crítico no es solo una necesidad impuesta por la desinformación y la malinformación, sino que se convierte así en una oportunidad para mejorar la vida personal y profesional, lo cual explica su inclusión en la lista de habilidades para la vida de la OMS.

5.5. Sesgos y emociones

El éxito de la desinformación tiene mucho que ver con la reacción de las personas que estamos expuestas a ella a través de las pantallas.

Esa reacción pasa por nuestro cerebro y por nuestro corazón, es sometida al raciocinio y a las emociones.

La interpretación razonada de la información en ocasiones se produce de manera inconsciente y muy afectada por los sesgos cognitivos. Un *sesgo cognitivo* es una interpretación errónea sistemática de la información disponible que ejerce una influencia en la manera de procesar los pensamientos, emitir juicios y tomar decisiones. Los sesgos cognitivos tienen un origen muy variado: cuestiones culturales, influencias sociales, motivaciones emocionales o éticas, simplificación del procesamiento de la información, distorsiones al recuperar recuerdos o memoria, etc.

Los sesgos vienen a ser como atajos que cada cerebro ha desarrollado para simplificar los problemas y facilitar las decisiones. Son resultado de la necesidad evolutiva de filtrar selectivamente los estímulos para aliviar al cerebro de algunas tareas de análisis de la información. Sin embargo, pueden tener también un efecto no deseado y convertirse en un obstáculo para identificar la desinformación. A continuación, se ofrecen algunos ejemplos:

- El sesgo del *punto ciego* hace que, a pesar de conocer los sesgos, sea complicado identificar los propios, aunque sí los veamos en las demás personas.
- El *sesgo de confirmación* induce a valorar en exceso la información que encaja con las propias creencias (valores, ideologías, prejuicios) o, en su defecto, con las creencias predominantes, así como a obviar inconscientemente la que no es coincidente o es contraria.
- El sesgo o *efecto contraproducente de familiaridad* implica que cuanto mayor sea la frecuencia con la que se da la exposición a una determinada información, con independencia de su veracidad, mayor probabilidad hay de que sea considerada cierta.

- El sesgo de *validación de interacción social* conduce a una persona a hacer lo que otras hacen, reforzando así algo tan primario como el sentimiento de pertenencia al grupo.
- El *efecto de superioridad visual* viene dado porque el cerebro procesa una imagen hasta 60.000 veces más rápido que un texto. Además, recordamos el 80 % de lo que vemos, el 20 % de lo que leemos y el 10 % de lo que oímos. Los contenidos acompañados por imágenes son mucho más consumidos y compartidos que los que no las llevan.
- El *razonamiento motivado* es un sesgo con tinte emocional y supone la tendencia inconsciente a condicionar el procesamiento de información a conclusiones que se ajustan a algún fin u objetivo.

Las *emociones*, por su parte, tampoco ayudan a combatir la desinformación porque nuestro pensamiento, además de racional, es emocional. Cuando una información nos provoca una emoción determinada es posible que esta condicione el análisis de aquella y luego se produzca una justificación racional de lo concluido.

Hay emociones que son especialmente difíciles de gestionar y nos producen descontrol como, por ejemplo, el enfado, la compasión, el morbo, la curiosidad, el miedo y la urgencia. La desinformación apela a ellas porque el componente emocional de nuestro pensamiento nos incitará a compartirla.

5.6. Filtros burbuja y cámaras de eco

El concepto de *filtro burbuja* se refiere al hecho de que la información que los diferentes servicios que usamos en internet (buscadores, redes sociales, proveedores de entretenimiento, tiendas online...) nos ofrecen está limitada por nuestras propias características. La tecnología hace posible la personalización de las informaciones de

forma que nos las presenta en función de la relevancia o importancia que presuntamente tendrían para cada cual.

Los filtros burbuja, entre otras cosas, limitan nuestra capacidad de descubrir y el resultado de nuestra curiosidad, así como la oportunidad de cuestionar o profundizar. Son un obstáculo para el pensamiento crítico y, en consecuencia, aliados de la desinformación.

Respecto al consumo de medios, la teoría de las *cámaras de eco* se refiere a que, si existe una preferencia por personas e informaciones afines, se formarán cámaras de eco, esto es, espacios vacíos donde rebotan nuestras propias ideas. Esta teoría supondría que las tecnologías digitales no aportan una ampliación de nuestras opciones, sino una limitación de nuestras posibilidades. Quizás esto pueda ser así cuando no tenemos consciencia de ello y no activamos mecanismos para enriquecer nuestras fuentes, incluso con influencias e ideas que, a priori, son contrarias.

5.7. Estrategias para combatir la desinformación

Para educar una generación responsable, crítica y activa frente a la desinformación hay varias líneas de intervención a incentivar.

1. Pausar y considerar la opción de no compartir

Se debe tomar conciencia de que compartir sin verificar no es un gesto de generosidad, sino algo insolidario en realidad. Nada habría de compartirse sin haber dedicado antes el tiempo necesario para su validación. Si no se dispone de ese tiempo, de la capacidad para afrontar un contraste suficiente de la información, la única alternativa responsable es, simplemente, no compartir.

Se podrían resumir en tres las razones para no compartir sin verificar:

- Al compartir información de manera compulsiva o urgente hay más probabilidades de que no sea cierta. Si se considera que es muy importante difundirla, también lo será tomarse el tiempo necesario para comprobarla.
- La desinformación suele provocar daños a otras personas o intereses. Al contribuir en su divulgación se adquiere responsabilidad también sobre sus efectos negativos.
- Participar, opinar, defender ideas, tratar de ayudar a otras personas... son derechos y obligaciones ciudadanas. Sin embargo, divulgar información no verificada es una imprudencia y una falta de ética.

Por último, conviene recordar que, si se ha divulgado una información y se tiene luego constancia de su falsedad, se deben poner medios para desmentirla, dedicando tiempo a tratar de compensar la acción errónea.

2. Tomar conciencia de los efectos y de la responsabilidad personal

Visualizar, descubrir las consecuencias negativas y nuestra responsabilidad en ellas debe servir para frenar nuestra participación, consciente o no, en las cadenas de desinformación.

Con demasiada frecuencia se pone el foco en identificar y combatir los bulos y la desinformación habilitando en las edades tempranas las capacidades para ello. Sin embargo, es tanto o más importante quizás poner énfasis en motivar, sensibilizar, dar razones para que pongan en marcha esa actitud crítica y responsable. No basta saber hacer, hay que querer hacer, tener motivación suficiente.

3. Estimular el pensamiento crítico en un sentido amplio

Además de desarrollar las capacidades para el análisis y evaluación de la información, la deducción y la conclusión, es importante proponer actividades que les ayuden a dudar de sí mismos, de sus propios planteamientos, de manera que aprendan a limitar la emisión precipitada y vehemente de sus opiniones o juicios de valor.

4. Conocer, para combatir, la influencia de sesgos y emociones

Combatir la desinformación supone una lucha consciente y constante frente a las limitaciones que sesgos y emociones nos imponen de forma inconsciente. Por lo tanto, la lucha contra la desinformación comienza por conocernos mejor, conocer qué sesgos tenemos y pueden entrar en juego a la hora de evaluarla y qué emociones sentimos frente a ella.

Por ejemplo, el sesgo de confirmación se combate cuestionando en mayor medida aquella información que más coincide con lo que pensamos porque a pesar de estar dotados de inteligencia, estamos prediseñados para no cambiar de idea.

5. Identificar las estrategias y motivaciones de la desinformación

Conocer al adversario es siempre una ventaja para el combate. Por ejemplo, es positivo saber que la desinformación aprovecha sesgos y emociones y se podría avanzar más tratando de identificar cómo lo hace.

También es útil saber las motivaciones que pueden llevar a que se cree desinformación. En ocasiones es pura diversión, creada como

un reto o para generar un cierto caos por simple entretenimiento. En otras, la mayoría, se trata de objetivos económicos o finalidad ideológica.

6. Conocer y utilizar herramientas para contrastar informaciones

Al final del proceso de validación de una determinada información siempre existen datos concretos (incluyendo metadatos, informaciones textuales, en formato de imagen, audio o vídeo) que deben ser contrastados. Esta tarea debe ser apoyada por una o varias de estas capacidades:

- Búsqueda eficiente de información en las diferentes plataformas web o redes sociales.
- Acceso a fuentes de información confiables y pertinentes.
- Conocimiento y manejo de aplicaciones y servicios para la verificación rápida de imágenes y vídeos.
- Observación meticulosa de la información, sin obviar el uso de la lógica y la deducción.

Dependiendo de cada caso, se pueden activar procedimientos complementarios o alternativos. Por ejemplo, existen entidades que se dedican a identificar desinformaciones de manera que es posible acceder a sus sistemas de información (bases de datos o páginas web) para comprobar si algo ya ha sido identificado como un bulo.

5.8. Diez pasos contra la desinformación

Para evitar compartir algo que puede no ser cierto, se recomienda seguir estos pasos a modo de procedimiento de comprobación:

1. Verifica la fuente de la información. Si no la conoces o no se identifica, desconfía.
2. Examina la apariencia: mala ortografía y diseños extraños o muy llamativos pueden ser motivo de sospecha.
3. Sé prudente también cuando la información provenga de alguien de tu confianza, familia o amistades.
4. Analiza toda la información, no solamente el titular. Cuidado con las informaciones o imágenes sacadas de contexto.
5. Presta atención a las imágenes o vídeos. Pueden falsearse o no corresponder al hecho o momento al que simulan asociarse.
6. Compara la información con otras fuentes de confianza y sospecha si no la encuentras.
7. Ten cuidado con las informaciones que ponen datos ciertos para camuflar luego informaciones falsas.
8. Si la información te genera un sentimiento de enfado, preocupación o urgencia, ponte alerta. Suele ser una estrategia usada para que reacciones sin pensar.
9. Las noticias o informaciones excesivamente buenas o demasiado sorprendentes también suelen ser una forma de ocultar la desinformación.
10. Identifica el humor y la sátira, no lo confundas con informaciones.

5.9. Actividad en el aula

Desinformación

OBJETIVOS

- Profundizar en la intencionalidad y finalidades posibles de la desinformación.

ENDING

- Tomar conciencia sobre la importancia de las emociones en el efecto multiplicador de la desinformación.
- Conocer cómo los sesgos influyen en la objetividad en el análisis de la información.

REFLEXIÓN / CONCLUSIONES

Las siguientes ideas deben quedar claras a lo largo de la actividad:

- La desinformación tiene siempre un objetivo y provoca efectos injustos, exagerados o no deseables.
- Las emociones suelen ser aliadas de la desinformación porque dificultan el análisis racional y, en muchas ocasiones, generan una reacción inmediata que nos lleva a compartirla.
- Los sesgos pueden hacer que, sin pretenderlo, y por causas externas o internas, consideremos como ciertas informaciones que no lo son.

DESARROLLO

Duración estimada de la actividad: 40-50 minutos.

Paso 1

Se divide el aula en grupos de 4 a 6 personas y se pide que cada grupo cree una información maliciosa para cada uno de estos cuatro objetivos:

- Objetivo 1: hacer perder votos a un político.
- Objetivo 2: crear opinión contraria al uso obligatorio de mascarillas en espacios abiertos.
- Objetivo 3: tratar de impedir que Canarias sea elegida como destino para las próximas vacaciones.

- Objetivo 4: crear dudas en relación con la seguridad de las vacunas para la covid-19.

Cada noticia debe tener un titular y la descripción de la fotografía que la acompañaría, así como el detalle de las emociones (enfado, curiosidad, compasión, miedo, urgencia...) y los sesgos (de confirmación, de familiaridad, de validación de interacción social...) a los que apelaría para que fuera compartida de forma abundante.

Paso 2

Por cada objetivo, cada uno de los grupos expondrá la pieza de desinformación creada y su estrategia para ello. Al mismo tiempo que se exponen, se anotará en una matriz la relación de emociones y sesgos utilizados para cada objetivo.

Paso 3

Finalmente, se realizará un análisis de la matriz y se reflexionará sobre si hay emociones y sesgos especialmente relacionados con unos u otros tipos de objetivos.



6. CONVENCION SOBRE LOS DERECHOS DEL NIÑO⁴

6.1. Presentación

Los adultos vivimos en una sociedad que está definida por una serie de normas y valores por las que nos regimos en el día a día de nuestras actividades. Pero, en muchos casos, los niños en edad escolar no son conscientes de aquellas normas pensadas por y para ellos.

La Convención sobre los Derechos del Niño, a cuyo análisis se dedica este módulo, forma parte de los instrumentos internacionales jurídicamente vinculantes para la garantía y la protección de los derechos humanos. Contiene especificaciones dirigidas a los gobiernos para permitir el bienestar de los niños y protegerlos de la injusticia y la explotación, quedando bajo su competencia la forma de aplicarlo.

El artículo 42 de la Convención de la ONU sobre los Derechos del Niño dice: “Los Estados se comprometen a dar a conocer ampliamente los

⁴ El término “niño” es utilizado de manera inclusiva, tal y como se recoge en la traducción original de la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño.

principios y disposiciones de la Convención, por medios eficaces y apropiados, tanto a los adultos como a los niños” .

Con este mandato, el Estado tiene la responsabilidad de situar, y acercar, el tema de los derechos del niño en la sociedad. Por lo tanto, los profesores de las escuelas, como funcionarios al servicio del Estado o como profesionales en el ámbito privado, tienen la misión de ocuparse de los derechos de los niños y abordarlos en sus clases de la manera más adecuada.

Abordar y aplicar los derechos del niño requiere una actitud y un enfoque diferentes, especialmente por parte de los adultos. A veces, puede resultar incómodo, ya que hay que adaptar el contenido y comprender las reacciones de los niños y niñas, pero, al final, vale la pena ver el mundo desde la perspectiva de los niños, ya que esto ayuda a ampliar la visión de los adultos sobre la necesidad de los derechos de los niños.

Por lo tanto, pensamos que estos factores tendrán un impacto positivo en la conciencia del alumnado para pensar no solo en sus deberes como estudiantes, sino también en sus derechos, lo cual, creemos, puede redundar en su aprovechamiento escolar y en evitar el abandono temprano de los estudios. Además, el módulo aborda los derechos del niño en el mundo digital.

El módulo “Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño” pretende apoyar este proceso. A través de él, los educadores obtendrán una visión de los diferentes enfoques para trabajar con los alumnos sobre ese tema. Para el trabajo pedagógico concreto se ofrecen diferentes materiales en el anexo correspondiente, así como referencias para lecturas adicionales.

6.2. Historia de la Convención de la ONU sobre los Derechos del Niño

Hasta hace poco, el niño era considerado propiedad de sus padres o de su padre. Ellos determinaban su vida, su educación y su trabajo; el niño, simplemente, debía de obedecer. El movimiento por los derechos del niño debe gran parte de su labor pionera a Eglantyne Jebb, fundadora de Save the Children. Alarmada por la catastrófica situación de los niños refugiados en los países balcánicos y en Rusia poco después de la Primera Guerra Mundial, Eglantyne Jebb, de origen británico, redactó la Carta de los Niños y la envió a la Sociedad de Naciones en Ginebra. En su escrito, Jebb afirmaba: “Estoy convencida de que debemos reivindicar ciertos derechos de los niños y trabajar por el reconocimiento integral de los mismos”. La carta, aunque no tuvo fuerza legal vinculante, fue adoptada por la Asamblea General de la Sociedad de Naciones el 24 de septiembre de 1924, y pasó a conocerse como la “Declaración de Ginebra”.

Inmediatamente después de la Segunda Guerra Mundial, se intentó que la Declaración de Ginebra fuera reconocida por las Naciones Unidas con algunos ajustes, pero la Declaración Universal de los Derechos Humanos, adoptada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 1948, dominó el debate. La Declaración de los Derechos Humanos contiene algunas declaraciones a favor de los niños, especialmente en lo que respecta a su protección, pero la Asamblea General de las Naciones Unidas no adoptaría una nueva Declaración de los Derechos del Niño hasta el 20 de noviembre de 1959. Desde entonces, el 20 de noviembre se celebra internacionalmente el Día de los Derechos del Niño. La declaración contiene derechos concretos, como el derecho a un nombre, a una nacionalidad o a una educación gratuita, sin embargo, apenas es más vinculante que la Declaración de Ginebra de 1924.

En 1979 se proclamó el Año del Niño y en 1980 Polonia presentó un proyecto de Convención sobre los Derechos del Niño que se basaba esencialmente en la declaración de 1959 y constituyó la base de trabajo para la elaboración de la versión final de la Convención sobre los Derechos del Niño.

El 20 de noviembre de 1989, treinta años después de la Declaración de los Derechos del Niño y diez después del Año Internacional del Niño, la Asamblea General de las Naciones Unidas adoptó la Convención sobre los Derechos del Niño, que se abrió a la firma el 26 de enero de 1990. El primer día la firmaron 61 Estados y un mes después de la vigésima ratificación entró en vigor el 2 de septiembre de 1990. Entretanto, todos los países del mundo han firmado la Convención y todos ellos —a excepción de Estados Unidos— la han ratificado.

6.3. Acerca de la Convención de la ONU sobre los Derechos del Niño

Según la Convención de la ONU sobre los Derechos del Niño, se entiende por *niño* toda persona menor de 18 años.

6.3.1. Estructura de la Convención de la ONU sobre los Derechos del Niño

La Convención de la ONU sobre los Derechos del Niño es un acuerdo de derecho internacional. Todo lo tratado se establece en párrafos individuales, los llamados artículos, como en un texto legal. Todo el documento está dividido en varias partes: después del preámbulo, hay tres partes: la parte I contiene los artículos propiamente dichos que se refieren a todas las condiciones de vida de los niños; las partes II y III contienen las normas para la supervisión de los derechos de los niños por un comité

de la ONU, así como las formalidades para la firma y la entrada en vigor de la Convención. Los derechos de los niños se recogen en 41 artículos. Otros 14 artículos describen las disposiciones legales para la aplicación de la Convención de la ONU sobre los Derechos del Niño.

6.3.2. Principios rectores de la Convención de la ONU sobre los Derechos del Niño

El Comité de los Derechos del Niño de la ONU ha definido los principios generales que conforman el carácter de la Convención y desempeñan un papel destacado en la realización de todos los derechos: la no discriminación (art. 2, párrafo 1), la primacía del interés superior del niño (art. 3, párrafo 1), el derecho a la supervivencia y al desarrollo (art. 6) y el derecho a la participación (art. 12).

La *no discriminación* significa que todos los niños, independientemente de su lengua, religión o color de piel, de si tienen o no una discapacidad y de su situación de residencia, tienen exactamente los mismos derechos. Por ejemplo, según la Convención sobre los Derechos del Niño, un niño con estatus de refugiado tiene derecho a la misma calidad de atención médica que un niño con estatus de residente.

La *primacía del interés superior del niño* significa que este debe tenerse en cuenta como consideración primordial en toda decisión que afecte a los niños, por ejemplo, en la construcción de una nueva escuela o en las decisiones de un tribunal de familia.

Del *derecho a la supervivencia y al desarrollo* se desprende, por ejemplo, que todos los niños tienen las mismas oportunidades de tener una vida satisfactoria y, por tanto, el derecho a que las posibles desventajas educativas causadas por el origen se compensen en escuelas infantiles, colegios o mediante ayudas especiales.

El *derecho a la participación* significa que la opinión de los niños y jóvenes debe ser escuchada en todas las decisiones que les conciernen, por ejemplo, la construcción de un parque infantil o la ampliación del centro juvenil.

Siguiendo los principios rectores de la Convención de la ONU sobre los Derechos del Niño, los derechos individuales pueden resumirse en tres grupos: derechos de protección, derechos de prestación y derechos de participación.

- *Derechos de protección*: estos artículos abordan las necesidades especiales de protección de los niños. Esto significa la protección de los niños contra la violencia física y mental, el abuso, la negligencia, la explotación económica y las drogas. Además, los Estados se comprometen a proporcionar una protección especial a los niños en guerra, por ejemplo, contra el secuestro y el tráfico de niños (artículos 19-22, 30, 32-38).
- *Derechos de prestación*: se trata de los derechos a la atención sanitaria, a la educación y a unas condiciones de vida adecuadas, así como el derecho a una identidad personal y a una nacionalidad (artículos: 23-29, 7, 8).
- *Derechos de participación*: estos incluyen, por ejemplo, el derecho a la libertad de expresión y de opinión del niño, el derecho al libre acceso a la información y a los medios de comunicación. La Convención va incluso un paso más allá: los niños tienen derecho a obtener una información adecuada para ellos.

6.4. Los derechos del niño en un mundo digital

El cambio digital en nuestra sociedad ofrece oportunidades de aprendizaje, juego, salud, comunicación y participación, pero también suponen riesgos para la seguridad, la privacidad, la salud mental y el

bienestar de los niños (Livingston *et al.*, 2018). El mundo digital ha supuesto un aumento en el impacto potencial de las formas de amenazas y riesgos existentes, por ejemplo, en la exposición de los niños a contenidos perturbadores o potencialmente dañinos en sitios web y foros y blogs en línea. Asimismo, asistimos a una proliferación de imágenes y materiales de abuso sexual infantil, el aumento de los niveles de daño para las víctimas y de los beneficios para las empresas delictivas, o el desarrollo de redes virtuales de individuos cuyo principal interés es el abuso sexual infantil o el tráfico de niños y otras formas de explotación.

Así que no hay dudas sobre la necesidad de la protección de los niños en el mundo digital y de sensibilizar a las familias, a los adultos y a las Administraciones públicas. Es una misión y un deber para todos nosotros garantizar esos derechos. Por ello, es importante tratar los temas mencionados en esas directrices: “Uso indebido de las redes sociales”, “Seguridad y acoso”, “Salud y bienestar” y “Pensamiento crítico”.

Desde la promulgación de la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño en 1989, el mundo ha cambiado de múltiples maneras, y con ello el entorno de vida de los niños. Por ello, en abril de 2016 el Consejo de Europa adoptó la llamada Estrategia de Sofía para la aplicación de la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño. Junto a aspectos como la igualdad de oportunidades, la participación, una vida libre de violencia y una justicia adaptada a los niños, también abarca los derechos de los niños en el entorno digital (véase <https://childrens-rights.digital/projekt/>).

Por lo tanto, algunos artículos se han adaptado a las necesidades del mundo digital y otros han ampliado su alcance. A continuación, y sin ánimo de ser exhaustivos, destacamos aquellos artículos de la Convención

que tienen más relación con el ámbito de esta guía para que los profesores conozcan el alcance de su adaptación al entorno digital de los niños.

ARTÍCULO 3

Los Estados partes se comprometen a asegurar al niño la protección y el cuidado que sean necesarios para su bienestar, teniendo en cuenta los derechos y deberes de sus padres, tutores u otras personas responsables de él ante la ley y, con ese fin, tomarán todas las medidas legislativas y administrativas adecuadas. (...) se asegurará de que las instituciones, servicios y establecimientos encargados del cuidado o la protección de los niños cumplan las normas establecidas por las autoridades competentes.

En el caso del mundo digital, esto significa, por un lado, que deben aplicarse disposiciones técnicas adecuadas y, por otro, que los niños deben estar capacitados para protegerse. “Es deber de los padres y de los pedagogos de los centros educativos promover la capacitación de los niños, mientras que los gobiernos tienen que proporcionar el marco legal y las condiciones previas” (véase <https://childrens-rights.digital/einstieg/>).

ARTÍCULO 13

El niño tendrá derecho a la libertad de expresión; ese derecho incluirá la libertad de buscar, recibir y difundir informaciones e ideas de todo tipo, sin consideración de fronteras, ya sea oralmente, por escrito o impresas, en forma artística o por cualquier otro medio elegido por el niño.

Ese derecho es válido también en el entorno online, pero el alcance de la información difundida en línea no es evaluable para los niños.

“Para que los niños no se vean expuestos a riesgos irrazonables, al tiempo que conservan su derecho a la libertad de expresión e información sin restricciones, el entorno digital debe proporcionar mecanismos de protección que tengan en cuenta la edad y la evolución de las capacidades de los niños” (véase <https://childrens-rights.digital/einstieg/>).

ARTÍCULO 15

Los Estados partes reconocen los derechos del niño a la libertad de asociación y a la libertad de celebrar reuniones pacíficas.

No se impondrán restricciones al ejercicio de estos derechos distintas de las establecidas de conformidad con la ley y que sean necesarias en una sociedad democrática, en interés de la seguridad nacional o pública, el orden público, la protección de la salud y la moral públicas o la protección de los derechos y libertades de los demás.

El entorno digital ofrece oportunidades especiales para participar y compartir la vida cultural y el juego, así como para ejercer el derecho de asociación y reunión. Los Estados deben cooperar con otros actores para proporcionar a los niños acceso a todas las actividades que promuevan su participación, inclusión, ciudadanía digital y resiliencia. También deben garantizar que estas actividades no expongan a los niños a un control y una vigilancia indebidos.

ARTÍCULO 16

Ningún niño será objeto de injerencias arbitrarias o ilegales en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia ni de ataques ilegales a su honra y a su reputación.

El niño tiene derecho a la protección de la ley contra esas injerencias o ataques.

Este artículo es muy importante en cuestiones como compartir fotos de bebés o niños sin posibilidad de que el niño lo impida o también con el modelo económico de ofrecer aplicaciones y contenidos digitales sin pagar dinero, pero compartiendo datos personales. Esta normativa obliga a los servicios en internet a ofrecer opciones de denuncia si se producen situaciones ilícitas.

ARTÍCULO 17

Los Estados partes reconocen la importante función que desempeñan los medios de comunicación y velarán por que el niño tenga acceso a información y material procedentes de diversas fuentes nacionales e internacionales, en especial la información y el material que tengan por finalidad promover su bienestar social, espiritual y moral y su salud física y mental.

El mundo digital facilita nuevos tipos de discriminación, como el ciberacoso o la incitación al odio, que se difunden ampliamente a través de las redes sociales y, por tanto, tienen el potencial de multiplicar los efectos de la discriminación. (véase <https://childrens-rights.digital/einstieg/>). La protección del bienestar y del material o información perjudicial de los niños debe garantizarse mediante el desarrollo de directrices adecuadas.

ARTÍCULO 28

Los niños tienen derecho a la educación.

Junto a diferentes menciones sobre la accesibilidad a la escuela primaria y secundaria y a la educación superior, este artículo afirma que es

importante facilitar el acceso a los conocimientos científicos y técnicos y a los métodos modernos de enseñanza. Las escuelas de hoy en día tienen que abordar temas y contenidos relacionados con el mundo digital. Además, tienen que crear un entorno de aprendizaje que capacite a los niños para desarrollar las habilidades del siglo XXI. “Los niños deben aprender a hacer un uso competente de los contenidos adecuados a sus objetivos y necesidades, y deben adquirir las habilidades necesarias para vivir con seguridad y libertad en el mundo digital. En este sentido, los padres y los educadores deben proporcionar un apoyo competente, responsable y de confianza” (véase <https://childrens-rights.digital/einstieg/>).

ARTÍCULO 31

Los Estados partes reconocen el derecho del niño al descanso y el esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad y a participar libremente en la vida cultural y en las artes.

Esto será crucial en relación con el desarrollo digital, dada la enorme cantidad de posibilidades de jugar, de ser creativo y de participar en internet o con los contenidos digitales. “El derecho a jugar es importante para desarrollar las habilidades sociales y crecer de forma saludable. El mundo digital debe ser diseñado como un lugar seguro y apropiado para ejercer este derecho” (véase <https://childrens-rights.digital/einstieg/>).

ARTÍCULO 32

Los Estados partes reconocen el derecho del niño a estar protegido contra la explotación económica y contra el desempeño de cualquier trabajo que pueda ser peligroso o entorpecer su educación, o que sea nocivo para su salud o para su desarrollo físico, mental, espiritual, moral o social.

Con el desarrollo de internet, han surgido diferentes modelos económicos: los niños pueden utilizar contenidos digitales, aplicaciones y redes sociales sin coste alguno, pero debiendo de aportar sus datos personales; por otro lado, algunos juegos digitales permiten subir de nivel o conseguir los objetos necesarios solo viendo vídeos publicitarios, etc. Por lo tanto, es necesario proteger a los niños para que no caigan en la dependencia económica.

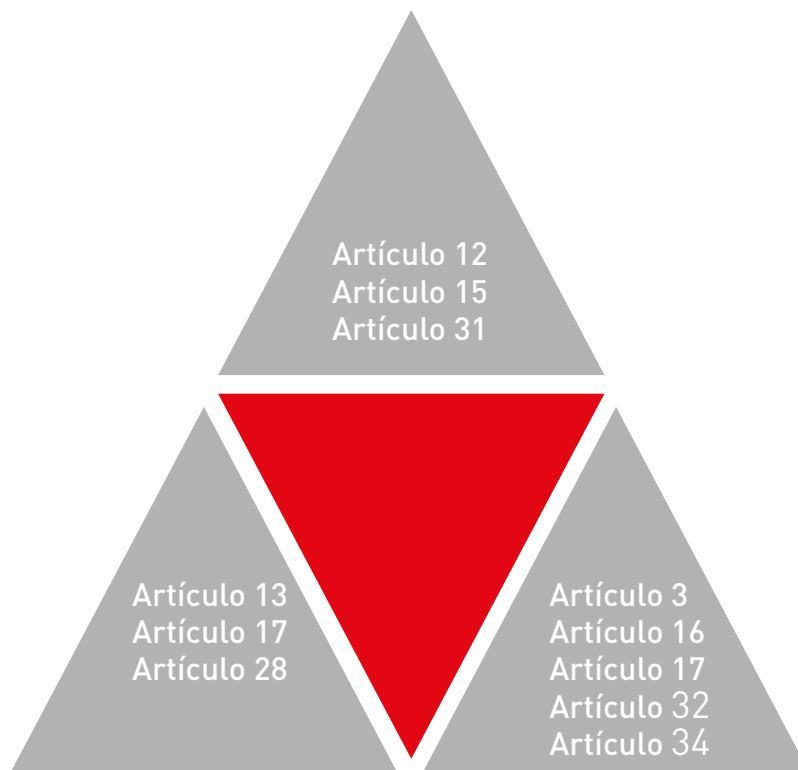
ARTÍCULO 34

Los Estados partes se comprometen a proteger al niño contra todas las formas de explotación y abuso sexuales.

El uso indebido de fotos de niños en internet o las formas de extorsión han evolucionado junto al desarrollo de internet. Es muy sencillo ponerse en contacto con los niños, haciéndose pasar por menores, y pedirles fotos u otras cosas. Los delincuentes tienen diferentes estrategias para obligar a los niños a no contar a sus cuidadores lo que han experimentado en internet. Pueden ser formas de extorsión, forzar a los niños en la dependencia, etc.

Todos estos artículos, que reciben una atención especial con el objetivo de garantizar los derechos de los niños en el mundo digital, pueden ser abordados con tres estrategias o líneas de actuación: proteger a los niños con reglamentos y directrices adecuadas; capacitar a los niños para que tomen las decisiones correctas de su necesidad, y facilitar la participación de los niños para convertirlos en ciudadanos responsables.

Estas tres estrategias deben ser abordadas por los educadores y las instituciones educativas para permitir a los niños conocer y utilizar sus derechos.



6.5. Los derechos de los niños en el trabajo pedagógico

Los niños deben poder experimentar sus derechos en todos los momentos de su vida cotidiana: con sus familias, en las escuelas infantiles y, sobre todo, en el colegio. Tomarse en serio la infancia y los niños significa verlos como dueños de sus derechos, informarles sobre los mismos e implicarlos en su materialización y defensa. Pero no basta con conocer los derechos de los niños. También hay que tener en cuenta qué condiciones hay que crear para que los niños puedan hacer uso de sus derechos.

Las instituciones en las que los niños viven e interaccionan, que es donde aprenden y juegan, deben crear condiciones que permitan a los niños hacer uso de sus derechos. En el caso del colegio, esto

podría significar el anclaje sostenible de los derechos de los niños en el centro educativo junto con pequeños eventos, acciones o proyectos que inicien una discusión sobre los derechos de los niños en el colegio. Con estas medidas aumentaría la concienciación sobre los derechos de los niños.

El siguiente paso sería convertir los derechos del niño en una premisa de las acciones y actitudes del centro educativo. Siendo conscientes y estando sensibilizados es un buen paso para desarrollar una declaración de misión en la que se tome el bienestar para garantizar los derechos de los niños (Portmann, 2010).

6.6. Referencias y materiales

Consejo de Europa (2016): “[Estrategia del Consejo de Europa sobre los Derechos del Niño \(2016-2021\)](#)”. [Disponible en inglés] [Consulta: 3 de diciembre de 2021].

[Convención de los Derechos del Niño](#). [Disponible en inglés] [Consulta: 3 de diciembre de 2021].

Livingston, S. *et al.* (2018): “[Policy guidance on empowering, protecting and supporting children in the digital environment](#)”, Consejo de Europa. [Disponible en inglés] [Consulta: 3 de diciembre de 2021].

UNICEF Australia, vídeo: “[¿Qué son los derechos del niño?](#)” [Consulta: 3 de diciembre de 2021].

UNICEF Noruega, Kahoot quizz: “[¿Eres un experto en derechos del niño?](#)”. [Disponible en inglés] [Consulta: 3 de diciembre de 2021].

UNICEF Noruega, Kahoot quizz. [Disponible en inglés] [Consulta: 3 de diciembre de 2021].

UNICEF. **Convención sobre los Derechos del Niño. Versión para niños** [Consulta: 3 de diciembre de 2021].

6.7. Actividad en el aula

Los derechos de los niños se pueden aplicar de diferentes maneras en las escuelas:

- En las clases de lengua (nacional), los niños pueden leer una versión adaptada a los niños de la Convención de la ONU o escribir sus propios artículos y reflexionar sobre ella.
- En las clases de ciencias sociales, se pueden discutir los artículos y las diferencias de la situación de los niños en todo el mundo.
- En las clases de plástica, los niños pueden crear dibujos y *collages* sobre los derechos del niño.
- En las clases de historia, se puede repasar la historia de los derechos humanos y la Convención de la ONU.

Para tratar el tema de los derechos del niño en el colegio se ofrecen diferentes materiales para los educadores, por ejemplo, <https://www.unicef.org.uk/rights-respecting-schools/resources/teaching-resources/guidance-assemblies-lessons/know-your-rights-child-rights-education-core-materials/>.

Para trabajar el tema de los derechos de los niños se recomienda proceder en igualdad de condiciones, es decir, ver a los niños como expertos en sus propios asuntos. Los siguientes ejemplos trabajan con este enfoque:

Ficha 1: “Sobre los derechos del niño”

Con esta ficha los alumnos siguen el desarrollo de los derechos del niño desde el principio y comprenden su evolución.

Ficha 2: “La provisión – Derecho de los niños a la salud”

Los niños se enfrentan a la cuestión de lo que necesitan para sentirse sanos y en forma. Los educadores comprobarán que los niños son los que mejor saben lo que es bueno para ellos.

Ficha 3: “Participación – Conferencia de alumnos”

Los niños aprenden a saber qué es y qué siente a través de la participación. Comprenden que, junto con el derecho a participar, existe la responsabilidad de estar informados.

Ficha 4: “Protección – Un día de violencia”

Se pedirá a los niños que investiguen sobre la violencia contra los niños. Los educadores tendrán la oportunidad de hacerse una idea de lo que los niños definen y entienden como violencia contra los niños.

Ficha 5: “Frente al ciberacoso”

Para empoderar a los niños contra el ciberacoso es fundamental hablar de ello. “Contra el ciberacoso” ofrece una forma creativa de tratar este tema.

A continuación, podrás consultar cómo desarrollar cada una de estas actividades con la información descrita en las fichas.

FICHAS

Ficha 1: “Sobre los derechos del niño”

PRESENTACIÓN

Este método es adecuado como introducción al tema de la “Convención sobre los Derechos del Niño”. Ofrece la oportunidad de debatir sobre el origen de la Convención y las declaraciones generales.

OBJETIVOS

Los alumnos seguirán el desarrollo de los derechos de los niños desde su origen, haciendo hincapié en la protección de los niños.

MATERIAL NECESARIO

- Rebanada de pan.
- Tiritita o botiquín de primeros auxilios.
- Libro de la escuela.
- Carné de identidad.
- Pelota.
- Botella de agua.

DESARROLLO

Los alumnos se sitúan en un círculo cerrado con los materiales en su interior. Explica a los alumnos que, tras las experiencias de las dos grandes guerras mundiales del

siglo pasado, casi todos los países del mundo se han unido para generar paz en el mundo y apoyarse mutuamente. En las reuniones periódicas de los jefes de Estado y de Gobierno, han hablado a menudo de los niños y los jóvenes en particular y de su necesidad de protección. Por ello, han establecido unos derechos para los niños que deberían aplicarse siempre y en todo lugar a todos los niños del mundo, para que no tengan que sufrir las guerras de los adultos.

Pregunta a los alumnos si tienen alguna idea sobre la relación que pueden tener los objetos del centro del círculo con estos derechos.

Algunas respuestas posibles serían:

- Rebanada de pan = tener siempre comida, no pasar hambre.
- Tirita o botiquín = ayuda en caso de necesidad y en caso de lesión o enfermedad.
- Libro de texto = aprender a leer, escribir y calcular.
- Carné de identidad = tener un nombre, saber cuándo has nacido y quiénes son tus padres.
- Pelota = poder jugar/tener lugares para jugar.
- Botella de agua = tener agua potable/no tener que morir de sed.

Fuente: ficha adaptada y traducida de "Kinderrechte.kinderleicht" (https://shop.dkhw.de/de/index.php?controller=attachment&id_attachment=47, Alemania, página 4, Deutsches Kinderhilswerk, 2017).

Ficha 2: “Provisión - Derecho de los niños la salud”

PRESENTACIÓN

Todo niño tiene derecho a crecer sano. Los Estados, tal y como recoge la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño, tienen que hacer todo lo que esté en su mano para prevenir las enfermedades o, en el caso de los problemas de salud existentes, para garantizar que los niños estén bien atendidos. En este sentido, es preciso alertar e informar de cómo el tabaco, el alcohol y los medicamentos son especialmente peligrosos para el organismo de los niños, que aún está en desarrollo.

OBJETIVOS

Los alumnos abordan la cuestión de qué necesitan para sentirse sanos y en forma. Con ayuda del ejercicio conocen el derecho a la salud (art. 24), el derecho a la satisfacción de las necesidades básicas del niño (art. 27) y la protección contra las sustancias adictivas (art. 33).

MATERIAL NECESARIO

- Impresiones con siluetas.
- Revistas para recortar.
- Tijeras y pegamento.
- Bolígrafos de colores.

DESARROLLO

Pide a los alumnos que dibujen en las siluetas lo que necesitan para sentirse en forma y saludables. Pueden utilizar también las imágenes de las revistas.

Al acabar, pide a los alumnos que presenten sus conclusiones. Discute con los alumnos los derechos de provisión de los niños:

- ¿Por qué son necesarios?
- ¿Quién debe garantizarlos?

Ficha 3: “Participación - Conferencia de alumnos”

PRESENTACIÓN

En todos los asuntos relacionados con los niños su opinión debe ser escuchada, tomada en serio y considerada. Pero la participación no es tan fácil. Hay que informarse, tener una opinión propia y, sobre todo, aprender a estar dispuesto a transigir para poder respetar también las opiniones de los demás, tomarlas en serio y tenerlas en cuenta.

OBJETIVOS

Los alumnos aprenden a saber qué es y qué se siente al participar. Entienden que junto al derecho a participar existe la responsabilidad de estar informado. Con la ayuda de este ejercicio conocerán la consideración de la voluntad del niño (art. 12), el derecho a la libertad de expresión e información (art. 13), la libertad de pensamiento, conciencia y religión (art. 14), y la libertad de asociación y reunión (art. 15).

MATERIAL NECESARIO

- Tarjetas para escribir.
- Bolígrafos.
- Reloj.
- Pegamento o cinta adhesiva.

- Invitación a todos los participantes relevantes: niños, profesores, padres, otro personal.

DESARROLLO

Forma un círculo de sillas. Elige inicialmente un solo tema para el orden del día. Cuando lo elijas, asegúrate de que no contenga demasiado potencial de conflictos. Un buen tema para practicar por primera vez la participación es la organización de la fiesta de clausura del curso escolar.

En la conferencia, todos tienen la misma voz. Debe haber un director de la conferencia y alguien que tome notas. En las primeras sesiones sería bueno que los alumnos recibieran apoyo en esas funciones. Es importante acordar algunas reglas para la conferencia, por ejemplo: dejar que digan sus opiniones, no interferir, señalar cuando alguien quiere decir algo, no reírse de la opinión de los demás.

El siguiente paso es elaborar un orden del día que ayude a garantizar que todos hablen del mismo tema. Nunca debe haber más de tres puntos del orden del día por reunión. De lo contrario, la reunión se alarga demasiado. Para cada punto del orden del día se dibuja una figura de palo en una tarjeta. Las tres tarjetas (para tres puntos del orden del día) se colocan en el centro del círculo de sillas o a una altura visible en las paredes de la sala del grupo. Los

participantes deciden cuánto tiempo se puede discutir cada uno de los puntos (se recomienda 5 minutos al principio). A otro alumno se le encomienda la tarea de medir el tiempo (se recomiendan los relojes de arena grandes) y señalar el final del tiempo acordado.

Los resultados de las discusiones se registran por escrito y en imágenes. El responsable de la conferencia anota el resultado, lo lee de nuevo a los alumnos y pide la aprobación de la decisión. El estudiante que levanta el acta lo registra de nuevo con una foto. Ambas cosas se convierten en una resolución junto con la tarjeta del punto del orden del día en un papel y se colocan claramente visibles en la sala del grupo. De este modo, todos se acuerdan del proyecto y, al mismo tiempo, se informan del estado del mismo.

Ficha 4: “Protección - Un día de violencia”

PRESENTACIÓN

Todos los días hay noticias en la televisión o en internet sobre actos de violencia, abuso y explotación de niños. Vamos a pedir a los alumnos que sigan los reportajes y recojan algunos ejemplos.

OBJETIVOS

Los alumnos aprenden que la violencia contra los niños está prohibida. Pero la violencia tiene diferentes facetas. Los alumnos tratarán de comprender esas diferencias y las posibilidades que tienen para protegerse. Con la ayuda del ejercicio conocerán la protección contra la violencia, los malos tratos y el abandono (art. 19), la protección contra la explotación económica (art. 32), la protección contra los abusos sexuales (art. 35) y la protección contra otras formas de explotación (art. 36).

PREPARACIÓN

Hoja de trabajo o tablón de anuncios digital en donde los alumnos pueden pegar sus hallazgos (titulares, artículos) y responder a las siguientes preguntas:

- ¿Qué ocurre con frecuencia?
- ¿Se ayudó a los niños?

- ¿Cuáles son tus sugerencias sobre cómo ayudar a los niños contra la violencia?
- ¿Sabes quién puede ayudarte?

Lista con estructuras o números de apoyo para los alumnos.

DESARROLLO

Tras una breve introducción sobre los derechos de protección de los niños, se pedirá a los alumnos que investiguen sobre la violencia contra los niños. Esto puede hacerse como tarea o durante la clase. Es muy importante acompañar esta tarea para supervisar el contenido que los alumnos han encontrado. Si se trata de una tarea, se recomienda informar a los padres y pedirles que acompañen a sus hijos.

Después de investigar, los alumnos deben responder a las preguntas. A continuación, la clase debatirá sobre los resultados. Es importante tener en cuenta las estructuras de apoyo y las personas del entorno de los alumnos.

Ficha 5: “Frente al ciberacoso”

PRESENTACIÓN

El ciberacoso describe un comportamiento interpersonal, como los insultos, la difamación, el acoso, etc., que tiene lugar en un contexto digital. El término se utiliza de forma muy genérica y con poca distinción. Para tomar medidas preventivas es importante una comprensión clara de este fenómeno.

OBJETIVOS

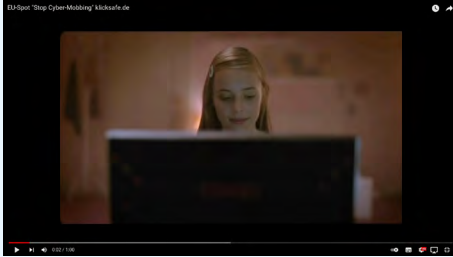
Los alumnos se acercarán a una comprensión común del término *ciberacoso* a través de un vídeo introductorio y una posterior tormenta de ideas. Después, con la ayuda de un “reportaje fotográfico”, los alumnos abordarán los mecanismos de prevención e intervención contra el ciberacoso. Además, se reforzarán las habilidades de equipo y de comunicación del individuo.

PREPARACIÓN

Selección de un videoclip apropiado:



Luchemos juntos



Stop Cybermobbing



Ciberacoso. No crear odio

MATERIAL NECESARIO

- Pizarra, pizarra blanca o rotafolio con bolígrafos a juego.
- Tablet, *smartphones* o cámaras digitales.
- Grupos de 3 a 5 personas, un dispositivo digital por grupo.
- Programa o aplicación sencilla para crear *collages* de imágenes, por ejemplo:
 - PC: Photoscape, PowerPoint, Word.
 - Android e iOS: Pic Collage Photo Editor.
 - Windows Phone: Fotor.

DESARROLLO

Introduce el tema del ciberacoso en tu aula proyectando un cortometraje. Después de la película, habla con los

ENDING

alumnos sobre lo que han visto y lo que ha sucedido y haz que hagan una tormenta de ideas juntos. Cada alumno debe escribir la palabra *cyberbullying* en el centro de un papel. En un debate abierto, se expresan todas las ideas y pensamientos sobre el tema del ciberacoso y se escriben alrededor de la palabra *cyberbullying* aquellas con las que todos están de acuerdo y que se asocian al fenómeno.

En pequeños grupos o todos al mismo tiempo, los alumnos discuten qué pueden hacer ellos en caso de ciberacoso. Las ideas se recogen y se discuten en una hoja o acta bajo el título “Qué hacer contra el ciberacoso”. Después, los alumnos, en pequeños grupos, ponen en práctica de forma creativa las estrategias de solución desarrolladas conjuntamente realizando un pequeño reportaje fotográfico. Forma pequeños grupos de trabajo de 3 a 5 alumnos y que cada uno tenga un dispositivo para hacer fotos. Los alumnos pueden actuar ellos mismos como actores (considera de antemano dónde se mostrarán los reportajes fotográficos y si hay que tener en cuenta alguna cuestión legal). Limita el número de fotos (4-6 son suficientes) para que haya tiempo para procesarlas. Aclara de antemano si las historias se usarán posteriormente o qué ocurrirá con ellas.

Consejo: pide a los participantes que elaboren una historia fotográfica con un final feliz.

BIBLIOGRAFÍA

Álvarez Peregrina, C., Sánchez Tena, M.A., Martínez Pérez, C., Villar Collar, C. (2020): "The Relationship Between Screen and Outdoor Time With Rates of Myopia in Spanish Children", *Frontiers in Public Health*, vol. 8, p. 295. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2020.560378> [Consulta: 3 de diciembre de 2021].

Asociación Americana de Psiquiatría (2013): *Manual de Diagnóstico y Estadística de los Trastornos Mentales*, quinta edición (DSM-5). Disponible en: <https://psicoadolescencia.com.ar/docs/publica/dsm5.pdf> [Consulta: 3 de diciembre de 2021].

Buiza Aguado, C. (2018): "Videojuegos. Uso problemático y factores asociados", *FoCad Consejo General de la Psicología de España*, octubre-diciembre. Disponible en: <http://psicosol.es/wp-content/uploads/2018/11/FACTORES-ASOCIADOS.pdf> [Consulta: 3 de diciembre de 2021].

Carbonell, X. (2014): "La adicción a los videojuegos en el DSM-5". *Adicciones*, vol. 26(2), pp. 91-95. Disponible en: http://recerca.blanquerna.edu/conductes-desadaptatives/wp-content/uploads/2014/10/091-095-Carbonell_EDIT-1.pdf [Consulta: 3 de diciembre de 2021].

Carbonell, X. (2020): “El diagnóstico de adicción a videojuegos en el DSM-5 y la CIE-11: retos y oportunidades para clínicos”, *Papeles del Psicólogo / Psychologist Papers*, vol. 41(3), pp. 211-218. Disponible en: <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2935.pdf> [Consulta: 3 de diciembre de 2021].

Chóliz Montañés, M., Marcos Moliner, M. (2020): *Detección temprana y prevención de adicciones tecnológicas en adolescentes*, Fundación MAP-FRE. Disponible en: <http://www.infocoponline.es/pdf/DETECCION-TEMPRANA-ADICCIONES.pdf> [Consulta: 3 de diciembre de 2021].

Consejo General de la Psicología de España (2018): “La OMS ha incluido el ‘trastorno por videojuegos’ en el CIE-11”. *Infocop Online*. Disponible en: http://www.infocop.es/view_article.asp?id=7241 [Consulta: 3 de diciembre de 2021].

Echeburúa Odriozola, E. (2012): “Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes”, *Revista Española de Drogodependencias*, 37(4), pp. 435-447. Disponible en: https://www.aesed.com/descargas/revistas/v37n4_5.pdf [Consulta: 3 de diciembre de 2021].

Facione, P. A. (2015): “Critical Thinking: What It Is and Why It Counts”. Disponible en: https://www.student.uwa.edu.au/__data/assets/pdf_file/0003/1922502/Critical-Thinking-What-it-is-and-why-it-counts.pdf [Consulta: 3 de diciembre de 2021].

Guía de Fisioterapia (2020): “Lesiones frecuentes de los Gamers”, en *Guía de Fisioterapia*. Disponible en: <https://guiadefisioterapia.com/lesiones-frecuentes-de-los-gamers/> [Consulta: 3 de diciembre de 2021].

Gutiérrez-Farfán, I., Arch tirado, E., Lino González, A.L., Jardines Serralde, L. J. (2018): “Daño auditivo inducido por ruido recreativo”, *Salud Pública de México*, vol. 60(2), marzo-abril. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342018000200011 [Consulta: 3 de diciembre de 2021].

Hernández Tiscareño, J. (2020): “La educación en dispositivos de pantalla y los riesgos sobre salud visual en niños”, *Medscape*, 29 de septiembre. Disponible en: https://espanol.medscape.com/verarticulo/5905995_3 [Consulta: 3 de diciembre de 2021].

ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics. 6C51 Gaming disorder. Disponible en: <https://icd.who.int/dev11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fid%2fentity%2f1448597234> [Consulta: 3 de diciembre de 2021].

Kenney, E. L., Gortmaker, S. L. (2017): “United States Adolescents’ Television, Computer, Videogame, Smartphone, and Tablet Use: Associations with Sugary Drinks, Sleep, Physical Activity, and Obesity”, *J Pediatrics*, 2017;182:144-9). Disponible en: <https://www.jpeds.com/action/showPdf?pii=S0022-3476%2816%2931243-4> [Consulta: 3 de diciembre de 2021].

“La OMS ha incluido el “trastorno por videojuegos” en el CIE-11”, *Revista de Psicología, Infocop Online*, 2 de febrero de 2018. Disponible en: http://www.infocop.es/view_article.asp?id=7241

Labrador, F., Requesens, A. y Helguera M. (2015): *Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos*, Fundación Gaudium. Disponible en: <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM013902.pdf> [Consulta: 3 de diciembre de 2021].

Nomofobia (definición) en ConceptoDefinicion (última edición: 18 de julio del 2019) [Consulta: 3 de diciembre de 2021]. Disponible en: <https://conceptoDefinicion.de/nomofobia/> [Consulta: 3 de diciembre de 2021].

Salas, J. (2017): “La OMS reconoce el trastorno por videojuegos como problema mental”, *Diario el País*, 21 de diciembre. Disponible en: https://elpais.com/elpais/2017/12/21/ciencia/1513852127_232573.html [Consulta: 3 de diciembre de 2021].

Swift Yasgur, B. (2019): “¿Pueden los videojuegos desencadenar arritmias peligrosas?”, *Medscape*, 1 de octubre. Disponible en: https://espanol.medscape.com/verarticulo/5904565_print [Consulta: 3 de diciembre de 2021].

Tusq, A., Veigas, D., Velasquez, G. (2019): “El teléfono celular: ‘Un buen aliado del Hombre, pero no tanto...’”, publicado por Cuozzo (2011). Disponible en: <https://biografiastop.blogspot.com/2019/09/uso-del-celular.html> [Consulta: 3 de diciembre de 2021].

ENDING

www.endingproject.eu

Fundación **MAPFRE**

Síguenos en:



www.fundacionmapfre.org

Tel. (+34) **91 602 52 21**