

#YOPONGO  
LÍMITES

#YOTAMBIÉN  
DEFIENDO

Guía para el trabajo con jóvenes

# Materiales didácticos para la prevención del ciberacoso y del uso problemático de Internet



Financiado por:



SECRETARÍA DE ESTADO  
DE SERVICIOS SOCIALES  
E IGUALDAD  
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO  
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS

**Autoría y Edición:**

**Fundación Secretariado Gitano**

C/ Ahijones, s/n – 28018 Madrid

Tel.: 91 422 09 60

Fax: 91 422 09 61

E-mail: [fsg@gitanos.org](mailto:fsg@gitanos.org)

Web: [www.gitanos.org](http://www.gitanos.org)

**Elaborado por:**

**Iniciativas-CSE S.Coop.Mad.**

© Fundación Secretariado Gitano (FSG)

Madrid 2017

Serie Materiales de Trabajo nº 66

“Este material es gratuito y queda prohibida cualquier comercialización del mismo”.

**Financiado por:**



# Índice

Índice.....	1
Presentación.....	2
¿A quién va dirigida esta guía didáctica? .....	4
¿Cómo está organizada esta guía didáctica? .....	4
Temáticas que se abordan .....	4
Propuestas didácticas para cada vídeo.....	5
Recomendaciones para la organización de las actividades.....	5
Claves importantes para el diálogo en el grupo.....	7
<b>Vídeo 1. La vida en las redes .....</b>	<b>10</b>
Presentación .....	10
Videoforum.....	12
<b>Vídeo 1. Actividades complementarias .....</b>	<b>15</b>
1. ¿Para qué nos sirven las redes sociales? .....	16
2. Los perfiles negativos y el futuro .....	18
3. Perfiles que nos molan.....	20
4. Mejorando tu perfil.....	22
<b>Vídeo 2. La vida online .....</b>	<b>25</b>
Presentación .....	25
Videoforum.....	27
<b>Vídeo 2. Actividades complementarias .....</b>	<b>30</b>
1. “Examen sorpresa” .....	31
2. La vida online de María.....	34
3. Díselo porque no quieres perderle .....	37
<b>Vídeo 3. El ciberacoso.....</b>	<b>40</b>
Presentación .....	40
Videoforum.....	43
<b>Vídeo 3. Actividades complementarias .....</b>	<b>47</b>
1. Amigos y amigas de verdad.....	48
2. Historias tristes que se podrían haber evitado.....	50
3. De valientes a supervalientes .....	56
<b>Vídeo 4. Del sexting al ciberacoso .....</b>	<b>60</b>
Presentación .....	60
Videoforum.....	63
<b>Vídeo 4. Actividades complementarias .....</b>	<b>67</b>
1. El caso de Antonio y Blanca.....	68

## Presentación

En la actual Sociedad de la Información el acceso de las y los jóvenes a Internet es un hecho generalizado y global, en particular en países occidentales como España. Las múltiples posibilidades de acceso a la Red o la proliferación de dispositivos con conectividad a precios cada vez más asequibles, entre otros factores, ha conllevado un alto grado de penetración de la tecnología en las familias y los hogares (“Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares”, 2014<sup>1</sup>). En nuestro país más del 80% de las y los jóvenes de entre 15 y 16 años acceden diariamente a Internet (Garmendia, Garitaonandia, Martínez, & Casado, 2011<sup>2</sup>).

Desde la FSG hemos estado siempre pendientes de los cambios que la sociedad va experimentando y de cómo estos cambios afectan a la comunidad gitana, especialmente a sus menores y jóvenes y en relación a la promoción de su salud. En este sentido, la revolución de las TICs ha traído nuevos retos tanto a nosotros y nosotras como profesionales como a la comunidad gitana en tanto que ciudadanos y ciudadanas. La comunidad gitana tiene mucho que aportar a esta nueva sociedad digital, pero también se evidencia que debido a que muchas de las familias gitanas se encuentran en situación de desventaja social, están expuestas a mayores riesgos.

En el caso de la juventud gitana, según el Observatorio de Salud de la Juventud Gitana (PNSD y FSG, 2017<sup>3</sup>), el 89,5% de las y los jóvenes hace uso de las redes sociales. En cuanto al uso que hacen de Internet, es similar al mayoritario, siendo las principales actividades que realizan las descargas (música, películas...), navegar por Internet sin un objetivo concreto y búsqueda de información o documentación.

En este contexto la red proporciona a las y los jóvenes un espacio de oportunidades para la sociabilidad, la auto-expresión, el aprendizaje, la creatividad y la participación a través de los medios online y medios móviles (Hjorth & Goggin, 2009<sup>4</sup>; Goggin, 2010<sup>5</sup>; Goggin & Hjorth, 2014<sup>6</sup>).

---

<sup>1</sup> Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares. (2014). Instituto Nacional de Estadística. Recuperado a partir de <http://ine.es/prensa/np864.pdf>

<sup>2</sup> Garmendia, M., Garitaonandia, C., Martínez, G., & Casado, M. A. (2011). *Riesgos y seguridad en internet: Los menores españoles en el contexto europeo Resultados de la encuesta EU Kids Online*. Bilbao.

<sup>3</sup> Observatorio de Salud de la Juventud Gitana (2017). Fundación Secretariado Gitano.

<sup>4</sup> Hjorth, L. & Goggin, G. (2009). *Mobile technologies: From telecommunications to media*. London: Routledge.

<sup>5</sup> Goggin, G. (2010). *Global mobile media*. New York: Routledge.

<sup>6</sup> Goggin, G., Hjorth, L. (2014). *The Routledge Companion to Mobile Media*. New York: Routledge.

Sin embargo las y los jóvenes también pueden experimentar riesgos en Internet. Entre la juventud gitana un 39,7% de las y los jóvenes hace un uso constante de las redes social llegando a depender demasiado de ellas un 15,6% (PNSD y FSG, 2017; “Observatorio de Salud de la Juventud Gitana”).

Los chicos y chicas gitanos al igual que el resto de menores y jóvenes, están creciendo y desarrollando su identidad personal, social y de género vinculada a las TICs y a las redes sociales, por lo que es altamente elevada la influencia que sobre ellos y ellas tienen los mensajes que se transmiten, y en este sentido es importante tener en cuenta el riesgo de normalización del sexismo o la existencia del ciberacoso, añadiéndose además en el caso de la comunidad gitana la existencia de racismo antigitano.

Desde la FSG intentamos desde una labor educativa y preventiva, dotar de herramientas de detección y de buen uso de las TICs y las redes sociales a menores, jóvenes y familias gitanas. Todo ello desde la perspectiva de igualdad de género y del respeto a la diversidad y la prevención del racismo, y defensa de sus derechos, como el derecho a la igualdad de trato.

Por este motivo y gracias a la financiación del Plan Nacional sobre Drogas hemos puesto en marcha la campaña “**#Yo pongo límites. En Internet, más oportunidades, menos riesgos**”, una acción de sensibilización sobre los juegos online, las redes sociales y el uso de las TIC del que esta guía forma parte.

## ¿A quién va dirigida esta guía didáctica?

Esta guía se dirige a profesorado, educadores y educadoras que quieran trabajar con jóvenes gitanos y gitanas sobre diversas temáticas relacionadas con el uso que hacen de Internet y de las redes sociales, con la finalidad de ayudarles a que eviten los riesgos que presentan y a que aprovechen las oportunidades que brindan.

## ¿Cómo está organizada esta guía didáctica?

### Temáticas que se abordan

En esta guía se recogen varias propuestas didácticas para trabajar diversas temáticas relacionadas con el uso problemático de Internet y la prevención del ciberacoso con grupos de jóvenes gitanos y gitanas. Las propuestas didácticas se apoyan en cuatro vídeos realizados bajo un estilo *youtuber* en los que Juan, un educador gitano, plantea diversas reflexiones sobre esta temática.

Los vídeos son los siguientes:

#### Vídeo 1. La vida en las redes

- Las redes sociales son muy útiles como espacio de socialización
- Existen riesgos en el uso de las redes sociales:
  - » Personas que pueden no ser quienes dicen ser.
  - » Crear perfiles que ofrecen una imagen negativa.
- Es importante crear perfiles que ofrezcan una imagen positiva, o al menos equilibrada sobre quiénes somos.

#### Vídeo 2. La vida online

- Internet tiene múltiples posibilidades muy útiles..
- Internet puede generar dependencia y un abuso en el tiempo de uso.
- Es importante ayudar a nuestra gente a evitar ese tipo de abusos.

#### Vídeo 3. El ciberacoso

- Ante situaciones de ciberacoso, es importante no dar a *me gusta*, no comentar y no compartir.
- Quienes apoyan a los acosadores o acosadoras están siendo utilizados.
- La amistad se basa en el respeto, los amigos y amigas te defienden.

- Quienes apoyan a los acosadores o acosadoras son cobardes. Quienes no les apoyan son valientes. Quienes ayudan a frenar el acoso y apoyan a las víctimas son supervalientes.
- El ciberacoso tiene un impacto muy serio en la vida de las personas que lo sufren, y puede tener consecuencias muy trágicas.

#### Vídeo 4. Del sexting al ciberacoso

- El sexting es el intercambio de imágenes con carácter sexual.
- Podemos sentirnos obligados u obligadas a enviar fotos que no queremos enviar.
- El sexting puede complicarse y derivar en ciberacoso.
- Es importante no culpar (ni despreciar) a las víctimas y no defender (ni admirar) a los acosadores o acosadoras, sino todo lo contrario.

### Propuestas didácticas para cada vídeo

Hemos preparado una serie de propuestas didácticas para cada vídeo. Estas propuestas se organizan de la siguiente manera:

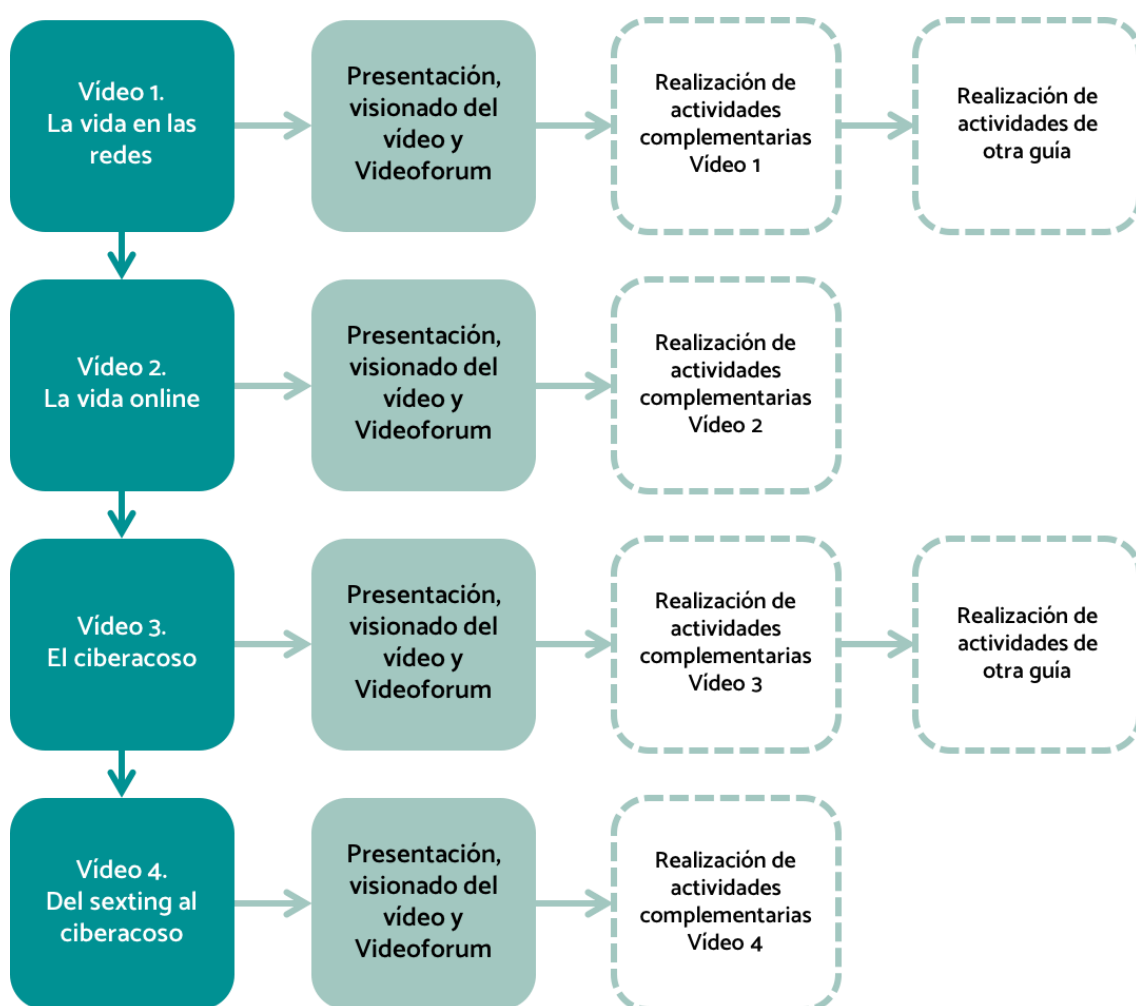
- Una presentación de los temas clave que se abordan en el vídeo.
- Unas breves notas sobre para qué podemos utilizarlo.
- Algunas recomendaciones para la preparación del trabajo grupal sobre el vídeo. Estas recomendaciones incluyen el visionado de otros vídeos así como la lectura de documentos clave y otras guías de trabajo.
- Una ficha para la realización de un Videoforum sobre el vídeo que incluye un listado de preguntas por temas para su dinamización.
- Una serie de actividades complementarias que permiten profundizar en las distintas temáticas de cada vídeo.

### Recomendaciones para la organización de las actividades

- Si no tenéis mucho tiempo para trabajar con el grupo os recomendamos que organicéis cuatro sesiones de 1 hora y media aproximadamente. En cada una de ellas podéis visionar el vídeo correspondiente y realizar un Videoforum apoyándoos en las pautas que os ofrecemos en la Guía.
- Si tenéis algo más de tiempo, podéis añadir alguna de las actividades complementarias de cada vídeo. Elegid las que trabajen los temas que os parezcan más relevantes para ese grupo.

- Si disponéis de más tiempo, podéis llevar a cabo todas las actividades complementarias, e incluso algunas otras que proceden de otras guías y que os sugerimos en el apartado de *Preparación de cada vídeo*.
- Es muy recomendable que antes de empezar con el Vídeo 1 visionéis también los otros tres vídeos. Os ayudará a distribuir mejor los temas en cada una de las sesiones.

A continuación podéis encontrar un mapa con el itinerario completo:





## Claves importantes para el diálogo en el grupo

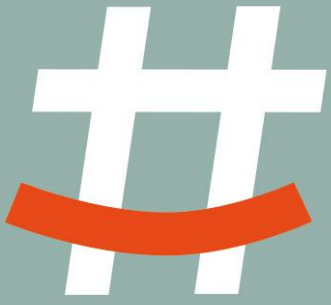
Como podréis comprobar, el planteamiento metodológico de las actividades se basa en el diálogo, ya sea en gran grupo o en pequeños grupos.

A continuación os ofrecemos una serie de claves importantes para que el diálogo sea lo más productivo posible y que se dé en un ambiente de seguridad y confianza.

Para ello, el papel de las personas dinamizadoras es especialmente relevante puesto que somos quienes tenemos la responsabilidad de la buena marcha de las actividades.

- Es importante que se dé el máximo nivel de participación grupal en el diálogo, y esta participación debería ser lo más equilibrada posible:
  - » Como dinamizadores o dinamizadoras, hemos de animar al grupo a que exprese sus reflexiones y opiniones, sin embargo no se debe forzar en ningún momento la participación de nadie.
  - » El papel de la moderación es muy importante. Quien modera ha de controlar los turnos de palabra (dando prioridad a las personas que menos han intervenido, aunque haya otras que hayan pedido primero la palabra). La moderación la puede ejercer alguna de las personas dinamizadoras, pero también lo puede hacer alguno o alguna de las participantes.
  - » Los dinamizadores y dinamizadoras podemos aportar información al diálogo (para ello nos ayudará seguir los consejos del apartado de *Preparación de cada vídeo*), así como nuestras propias opiniones. Pero hemos de evitar tanto imponerlas como copar el espacio de diálogo con nuestras intervenciones.
  - » Lo que da validez a las afirmaciones que se hacen son los argumentos o las razones que las sostienen, no la posición de poder que ocupa la persona que las plantea. Por ello es importante que siempre que hagamos una afirmación la sostengamos con argumentos. Pediremos lo mismo a las personas participantes. Para ello, una pregunta clave es ¿Por qué?
  - » Cuando se den diferencias de opinión es importante que se contrasten con argumentos y que se entienda que la confrontación es entre ideas y no entre personas. Podemos tratar de llegar a acuerdos en los debates, pero si resulta imposible, en este caso no es necesario forzarlos.
  - » La expresión de ideas debe ser libre, cada cual puede tener su opinión. Las únicas ideas, afirmaciones u opiniones rechazables serán aquellas que vayan en contra de los Derechos Humanos.

- Muchos de los temas que vamos a tratar son delicados. Es importante que nos preocupemos por generar un ambiente de seguridad y confianza en el grupo para que las opiniones se expresen con libertad y sin temores:
  - » No se puede obligar ni presionar a nadie (ya sea de forma directa o encubierta) a expresar sus intimidades, o contar experiencias personales o casos conocidos. Debemos cuidar que ninguna persona del grupo ejerza esta presión sobre otras.
  - » No se debe permitir que nadie se ría, desprecie o humille a ninguna de las personas participantes. Un espacio en el que se da importancia a la lucha contra el ciberacoso no puede convertirse en un espacio de acoso. Si esto llega a ocurrir, estaremos consiguiendo justamente lo contrario que queremos: los chicos y chicas aprenderán que hay que manejar un discurso “correcto” pero luego cada cual puede hacer lo que quiera porque “no pasa nada”.



Vídeo 1.  
La vida en las redes



## Vídeo 1. La vida en las redes

### Presentación

A lo largo de este vídeo, Juan habla de cinco temas clave sobre la vida en las redes:

- a) **Hay likes que duelen.** Hay *likes* que hacen daño, especialmente cuando se refieren a imágenes o comentarios en las redes en los que se busca humillar, despreciar, insultar o excluir a alguien.
- b) **En las redes no te aburres.** En las redes tenemos la posibilidad de hablar con nuestros amigos y amigas y conocer a nuevas personas.
- c) **Puede no ser quien tú te piensas.** Las personas que conocemos a través de las redes sociales no tienen por qué ser quienes dicen ser o como dicen ser.
- d) **Cuidado con las imágenes que subes.** Cuando subimos nuestras fotos a las redes sociales estamos proyectando una imagen de nosotros y nosotras que va a ver mucha gente que no nos conoce en persona. En muchos casos estamos proyectando una imagen negativa. Juan plantea una pregunta clave: *¿Esa es la imagen que quieres dar?*
- e) **Demuestra lo que vales.** Todas las personas tenemos diversas inquietudes y hacemos cosas diferentes en nuestra vida cotidiana. Podemos aprovechar todo eso para proyectar una imagen positiva de nosotros y nosotras en Internet.

## Para qué podemos utilizar este vídeo

**Puntos a y c.** Para trabajar cuestiones relacionadas con el ciberacoso aunque se puede profundizar más en este tema con el Vídeo 3. Ciberacoso.

**Punto b.** Para profundizar en las diferentes posibilidades que nos ofrecen las redes sociales a partir del punto b.

**Puntos d y e.** Para reflexionar sobre la imagen que estamos dando en Internet a través de las redes sociales y sus consecuencias y descubrir estrategias que nos permitan mejorarla.

## Preparación

Para preparar el trabajo sobre este vídeo te recomendamos que veas los siguientes vídeos para familias puesto que te van a aportar información útil para llevar cabo las sesiones de trabajo:

- Vídeo 1. Socialización online.
- Vídeo 2. Usos positivos de Internet.
- Vídeo 3. Riesgos de Internet.

En la Guía para la Comunidad Educativa de prevención y apoyo a las víctimas de ciberacoso en el contexto escolar<sup>7</sup> cuentas con dos recursos interesantes para este bloque:

- Recomendaciones para chicos y chicas (páginas 17 a 20)
- Actividad “Navegación segura” (páginas 33 a 34)
- Actividad “¿Quién eres?” (páginas 35 a 37)

También puedes consultar el siguiente documento:

- Garmendia, M., Garitaonandia, C., Martinez, G., & Casado, M. A. (2011). *Riesgos y seguridad en internet : Los menores españoles en el contexto europeo. Resultados de la encuesta de EU Kids Online*. Bilbao.<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> <https://sede.educacion.gob.es/publiventa/guia-para-la-comunidad-educativa-de-prevencion-y-apoyo-a-las-victimas-de-ciberacoso-en-el-contexto-escolar/acoso-escolar-ciberacoso/21888>

<sup>8</sup> [http://www.lse.ac.uk/media@lse/research/EUKidsOnline/EU%20Kids%2011%20\(2009-11\)/National%20reports/Spanish%20report.pdf](http://www.lse.ac.uk/media@lse/research/EUKidsOnline/EU%20Kids%2011%20(2009-11)/National%20reports/Spanish%20report.pdf)

## Videoforum

Participantes	Organización	Tiempo estimado	Espacio
12-17 años 6 a 24 personas	Gran grupo	1 hora - 1 hora y 30 minutos	Aula ordinaria

### Objetivos

- Profundizar sobre las temáticas de las que se habla en el vídeo de manera que se puedan transformar ciertas percepciones e ideas preconcebidas sobre el uso de las redes sociales en Internet.

### Temporalización

- Presentación y visionado **10 minutos**
- Diálogo abierto sobre el vídeo **Entre 40 minutos y una hora y 10 minutos**
- Conclusiones de la sesión **10 minutos**

### Materiales

- Ordenador, proyector y altavoces.
- Pizarra o rotafolios.

### Desarrollo

#### Presentación de la actividad y visionado del vídeo

- Antes de ver el vídeo, presentamos el tema brevemente comentando que las redes sociales ofrecen muchos usos positivos pero también tienen sus riesgos
- Por ejemplo, que las personas que conoces a través de las redes sociales pueden no ser quienes dicen ser, o los riesgos de crear y alimentar perfiles que van a ofrecer una imagen muy negativa de nosotros o nosotras.

#### Diálogo abierto sobre los diferentes temas que aparecen en el vídeo

- Una vez visto el vídeo pasamos a dialogar sobre las cuestiones que se abordan en él.
- Si contamos con más de una persona en la dinamización, una puede dedicarse a anotar en la pizarra las ideas más interesantes que vayan saliendo en el debate para retomarlas al final de la sesión mientras que la otra modera el diálogo y lo dinamiza a través de preguntas.

- Más abajo te proponemos algunas, aunque lo suyo es que según avance el diálogo surjan nuevas preguntas por parte de la persona que dinamiza o también por parte del grupo de participantes.

### Conclusiones

- Cerramos la sesión dedicando 10 o 15 minutos a recordar las ideas más importantes que fueron apareciendo a lo largo del diálogo.

Estas son las preguntas que os proponemos para dinamizar el Videoforum:

### Likes que duelen:

- ¿Creéis, como Juan, que hay *likes* que duelen? ¿Cuáles son los *likes* que creéis que duelen más?
- ¿Alguna vez habéis visto un *like* que os haya hecho daño a vosotros y vosotras o a otras personas? ¿Ocurre muy a menudo?
- ¿Estáis de acuerdo con Juan en que es importante pensárselo antes de dar a un *like* que puede hacer daño?

### Usos positivos de las redes sociales:

- ¿Usáis mucho las redes sociales? ¿Los chicos y las chicas las usan de la misma manera? ¿Cuáles son las que más usáis? ¿Para qué las usáis principalmente?
- Imaginaros que no existieran las redes sociales o no tuvierais acceso a ellas... ¿Qué es lo que os habrías perdido?
- ¿Cuáles son las mejores experiencias que habéis tenido en las redes? ¿Y cuáles son las peores?

### La imagen que proyectamos:

- ¿Qué es lo que pensaría alguien que no os conoce de nada y que tuviera acceso a vuestros perfiles y a las imágenes que subís a Internet? ¿Se llevaría una buena impresión o una mala impresión? ¿Por qué? ¿La reacción es la misma si la foto la sube un chico o una chica?
- ¿Creéis que vuestras imágenes solo las van a ver quienes queráis que las vean? ¿Sabéis que aunque borráis las imágenes, éstas pueden permanecer en Internet?



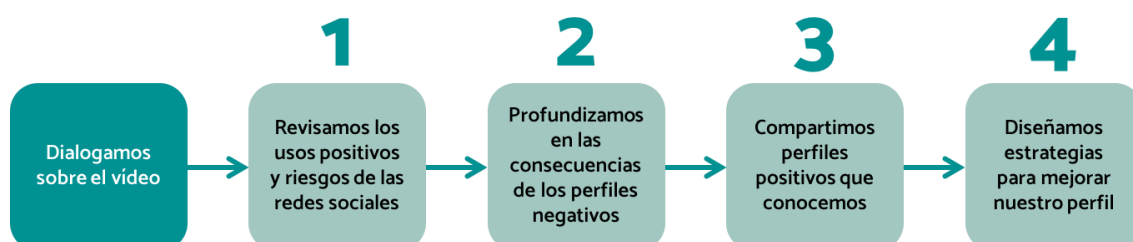
Vídeo 1.  
La vida en las redes

Actividades  
complementarias



## Vídeo 1. Actividades complementarias

Te proponemos una serie de cuatro actividades complementarias que se pueden llevar a cabo una vez realizado el Videoforum:



- La primera está pensada para identificar usos positivos de las redes sociales, así como sus riesgos, a través de un trabajo en grupos.
- Las tres últimas se centran en la imagen que damos en Internet a través de las redes sociales. En primer lugar se reflexiona sobre las consecuencias de proyectar una imagen negativa en el corto, medio y largo plazo. A continuación se comparten perfiles positivos que conocemos. Finalmente identificamos varias estrategias para mejorar nuestros propios perfiles.
- Si solo vas a realizar un Videoforum y no vas a llevar a cabo ninguna de las actividades complementarias puedes hacer que se extienda más en el tiempo. En caso contrario, puedes hacer un Videoforum más corto puesto que se profundizará sobre los diferentes temas a través de las actividades complementarias.

## 1. ¿Para qué nos sirven las redes sociales?

Participantes	Organización	Tiempo estimado	Espacio
12-17 años 6 a 24 personas	Gran grupo y trabajo en grupos	1 hora y 10 minutos - 1 hora y 30 minutos	Aula ordinaria

### Objetivos

- Tomar mayor conciencia de los aspectos positivos de las redes sociales y de sus riesgos.

### Temporalización

- Presentación y organización de grupos **10 minutos**
- Trabajo en grupos **20 minutos**
- Compartimos los resultados **10 minutos por grupo (ej. 4 grupos: 40 minutos)**
- Conclusiones **10 minutos**

### Materiales

- Bolígrafos y papel para tomar notas.
- Pizarra.

### Desarrollo

#### Presentación de la actividad y organización en grupos.

- Presentamos la sesión preguntando al grupo si recuerda las cosas que nos decía Juan en el vídeo sobre la utilización de las redes sociales.
- Explicamos que vamos a hacer un trabajo en grupos para compartir lo que sabemos sobre las cosas positivas y los riesgos de las redes sociales.
- Organizamos a los chicos y chicas en grupos heterogéneos de cuatro o cinco personas.

#### Trabajo en grupos

- La tarea consiste en imaginar que ha llegado de visita una persona de nuestra familia que tiene nuestra edad y que nunca ha tenido la posibilidad de acceder a las redes sociales.
- Tenemos que explicarle cuáles son las cosas positivas de las redes pero también los riesgos que tienen: ¿Qué cosas son las que molan de las redes? ¿Con qué cosas hay que tener

cuidado? Hay que pensar al menos en cinco cosas positivas y cinco riesgos, y en cómo se lo vamos a explicar para que lo entienda bien.

- Una de las personas del grupo anota las ideas que vayan saliendo.

### Compartimos los resultados

- Cada grupo elige a dos personas. Una va a hacer del familiar o la familiar que nunca ha utilizado las redes sociales y otra es la que se lo va a explicar (utilizando, si quiere, las notas que se tomaron en el grupo).
- Salen al centro del aula y representan cómo sería esa conversación.
- Después de cada representación, el resto de participantes comentamos qué nos ha parecido: si se han dicho las cosas más importantes, si la explicación ha sido clara, si creen que alguien que nunca ha accedido a las redes sociales lo entendería bien...

### Conclusiones

- Cerramos la actividad proponiendo al grupo que, de entre todas las cosas positivas y riesgos que han salido, cada una y cada uno seleccione las tres más importantes. Lo que salga se puede escribir en la pizarra a modo de conclusión.

## 2. Los perfiles negativos y el futuro

Participantes	Organización	Tiempo estimado	Espacio
12-17 años 9 a 24 personas	Gran grupo y trabajo en grupos	55 minutos - 1 hora y 5 minutos	Aula ordinaria

### Objetivos

- Tomar mayor conciencia de las consecuencias en el corto, medio y largo plazo de ofrecer perfiles negativos en las redes sociales.

### Temporalización

- Presentación y organización de grupos **10 minutos**
- Trabajo en grupos **20 minutos**
- Compartimos los resultados **5 minutos por grupo (ej. 4 grupos: 20 minutos)**
- Conclusiones **10 minutos**

### Materiales

- Bolígrafos y papel para tomar notas.
- Una copia del caso para cada grupo.

### Desarrollo

#### Presentación de la actividad y organización en grupos

- Presentamos la sesión preguntando al grupo si recuerda las cosas que nos decía Juan en el vídeo sobre el peligro de subir fotos a tu perfil que den una imagen negativa.
- Explicamos al grupo que vamos a trabajar sobre las consecuencias que puede tener este comportamiento en el futuro.
- Organizamos a los chicos y chicas en grupos heterogéneos de cuatro o cinco personas y les entregamos una copia del caso a cada uno. Si contamos con personas adultas voluntarias que puedan colaborar en la actividad, podemos situar a una de ellas con cada grupo de manera que les puedan ayudar en la realización de la actividad contribuyendo a que el diálogo sea más fluido y se dé el mayor nivel de participación.

## Trabajo en grupos

- El caso sobre el que vamos a trabajar es el siguiente:

### El caso de Rafael

Rafael es un chaval de 16 años muy activo en las redes sociales. Suele subir muchas fotos y vídeos suyos. La mayor parte de las imágenes suelen ser estando de fiesta con sus colegas. En muchas de ellas aparece consumiendo alcohol. En otras se ve claramente que está bajo sus efectos. También sube *selfies* subditos de tono. Sin embargo es raro ver otro tipo de fotos tuyas, en las que aparezca tal y como es la mayor parte del tiempo. Tampoco se suelen ver imágenes o vídeos de Rafael realizando otro tipo de actividades que le gustan mucho, como hacer deporte o tocar la guitarra.

- Primero vamos a responder a esta cuestión: ¿Qué imagen es la que se van a hacer de Rafael las personas que no le conocen y que solo han visto las fotos y vídeos que sube?
- Ahora vamos a imaginar una historia sobre los siguientes diez años de la vida de Rafael en la que se tiene que ver cómo le afecta en su vida la imagen que la gente se está haciendo de él en tres momentos:
  - » Han pasado 2 años y tiene 18.
  - » Han pasado 5 años y tiene 23.
  - » Han pasado 10 años y tiene 28.
- Podemos pensar en cómo le afectaría si quisiera tener una pareja, si quisiera formar una familia, si quisiera encontrar un trabajo...

### Compartimos los resultados

- Para compartir los resultados, en vez de que cada grupo exponga su historia completa, vamos viéndolo por tramos de vida. Primero vemos las historias de los grupos cuando han pasado 2 años, luego cuando han pasado 5 y finalmente cuando han pasado 10.

### Conclusiones

- Cerramos la actividad en gran grupo dialogando sobre las coincidencias y diferencias en las historias y respondiendo colectivamente a la siguiente pregunta: Si Rafael fuera un familiar o un amigo nuestro, ¿cómo le podríamos haber ayudado a que no le pasara esto?

### 3. Perfiles que nos molan

Participantes	Organización	Tiempo estimado	Espacio
12-17 años 9 a 24 personas	Gran grupo y trabajo en grupos	50 minutos - 1 hora y 5 minutos	Aula con ordenadores y conexión a Internet

#### Objetivos

- Compartir perfiles positivos que les gustan de manera que cuenten con referentes que refuercen la idea de que es posible mostrar perfiles positivos y a la vez atractivos.

#### Temporalización

- Presentación y organización de grupos **10 minutos**
- Trabajo en grupos **20 minutos**
- Compartimos los resultados **5 minutos por grupo (ej. 4 grupos: 20 minutos)**
- Conclusiones **10 minutos**

#### Materiales

- Varios ordenadores con conexión a Internet (uno para cada tres participantes).

#### Desarrollo

##### Presentación de la actividad y organización en grupos

- Presentamos la sesión preguntando al grupo si recuerda las cosas que nos decía Juan en el vídeo sobre todas las cosas chulas que hacemos en nuestra vida y que ofrecen una buena imagen de nosotros y nosotras.
- Explicamos al grupo que vamos a compartir perfiles de gente que conocemos o no, y que muestran una imagen positiva y a la vez atractiva de ellos o ellas.
- Organizamos a los chicos y chicas en grupos heterogéneos de tres personas.

### Trabajo en grupos

- Cada uno de los grupos se va a un ordenador con conexión a Internet.
- La tarea consiste en compartir perfiles que conozcan y que muestran una imagen positiva y a la vez atractiva de la persona que lo ha construido.
- Cada participante puede mostrar dos o tres perfiles.
- El grupo selecciona el perfil o los dos perfiles que más les han gustado.

### Compartimos los resultados

- En gran grupo, cada grupo explica cómo son los perfiles que más les han gustado y por qué.

### Conclusiones

- Cerramos la actividad en gran grupo dialogando a partir de la siguiente pregunta: ¿Qué cosas de las que hemos visto en los perfiles nos gustan para mejorar los nuestros? Aquí podemos destacar aquellos perfiles que muestran valores o capacidades positivas y a la vez resultan atractivos para el grupo, no solo los que puedan ser “buenos perfiles”.

## 4. Mejorando tu perfil

Participantes	Organización	Tiempo estimado	Espacio
12-17 años 9 a 24 personas	Gran grupo, trabajo individual y trabajo en grupos	55 minutos - 1 hora y 5 minutos  Con actividades opcionales: 35 minutos más	Aula ordinaria

### Objetivos

- Recoger ideas que les permitan mejorar sus perfiles en las redes sociales para que ofrezcan una imagen más positiva, y a la vez atractiva.

### Temporalización

- Presentación y organización de grupo **10 minutos**
- Trabajo individual **10 minutos**
- Trabajo en grupos **15 minutos**
- Compartimos los resultados **5 minutos por grupo (ej. 4 grupos: 20 minutos)**
- Poniendo en práctica las ideas [opcional] **20 minutos**
- Compartiendo los nuevos perfiles [opcional] **15 minutos**

### Materiales

- Bolígrafos y papeles para tomar notas.
- Rotafolios y un par de rotuladores para cada participante [para el paso final opcional]

### Desarrollo

#### Presentación de la actividad y organización en grupos

- Presentamos la sesión preguntando al grupo si recuerda las cosas que nos decía Juan en el vídeo sobre todas las cosas chulas que hacemos en nuestra vida y que ofrecen una buena imagen de nosotros y nosotras. También, si es el caso, podemos recordar las conclusiones a las que llegamos en la realización de la Actividad 3. Perfiles que nos molan, puesto que nos ayudarán a realizar este ejercicio.



- Explicamos al grupo que vamos a buscar ideas que nos permitan mejorar nuestros perfiles en las redes sociales para hacerlos más positivos y atractivos.

### Trabajo individual

- Primero piensan individualmente sobre dos o tres cosas que podrían hacer para mejorar su perfil en las redes sociales. Aquí conviene recordar las palabras de Juan cuando enumera una serie de cosas interesantes que hace la gente. En este ejercicio podemos hacer lo mismo, pero pensando en las cosas interesantes que hacemos a título individual para después reflexionar sobre si las estamos utilizando para mejorar nuestra imagen en Internet.

### Trabajo en grupos

- Una vez terminado el paso anterior, organizamos al gran grupo en grupos heterogéneos de cuatro personas.
- La tarea consiste en que compartan las ideas que han tenido y se ayuden mutuamente con más ideas para mejorar los perfiles.

### Compartimos los resultados

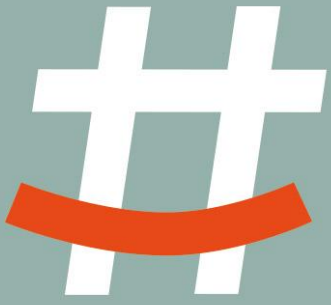
- En gran grupo, cada grupo explica las ideas más interesantes que hayan obtenido.

### Poniendo en práctica las ideas [opcional]

- Damos un pliego de rotafolios y un par de rotuladores a cada participante.
- Se trata de cada participante plasme en un pliego de papel cómo quedaría su perfil con las ideas que han obtenido en los pasos anteriores.

### Compartiendo los nuevos perfiles [opcional]

- Pegamos los pliegos con los nuevos perfiles en las paredes del aula.
- Cada cual, a su aire, va viendo los diferentes diseños. Si tiene alguna duda o algo que comentar, busca al autor o autora del perfil para comentarle.



Vídeo 2.  
La vida online



## Vídeo 2. La vida online

### Presentación

A lo largo de este vídeo, Juan habla de dos temas clave sobre la vida en Internet:

**a) Internet mola.** Además de conocer a gente e interactuar con ella en las redes sociales hay muchísimas otras cosas interesantes que se pueden hacer en Internet. Juan pone varios ejemplos, jugar a diferentes juegos, ver fotos y vídeos, escuchar música, comprar, buscar información sobre cosas que te interesen...

**b) Internet puede generar dependencia.** Internet también tiene un lado negativo: podemos llegar a abusar del tiempo que le dedicamos, y esto puede tener consecuencias negativas. Algunas preguntas que nos podemos hacer para saber si estamos abusando son:

- » ¿Se te pasa el tiempo volando en Internet? ¿Cada vez quieres más?
- » ¿A veces no haces deporte, no estudias, no comes, no vives por estar con el móvil?
- » Si no tienes Internet ¿Te enfadas?
- » Si no tienes móvil ¿Estás que te subes por las paredes?
- » ¿Esperas las respuestas con ansiedad?
- » ¿Haces cosas online que no harías cara a cara?
- » Cuando estas con gente ¿Le haces más caso al móvil que al resto?
- » ¿Te pasas la vida jugando en Internet?

» ¿Compras y compras y compras en *Aliexpress*<sup>9</sup>?

**c) Díselo porque no les quieres perder.** La ayuda de los amigos y amigas y de familiares puede ser muy importante para evitar el abuso. Juan nos dice que se lo digamos porque les queremos, porque no les queremos perder.

## Para qué podemos utilizar este vídeo

**Punto a.** Para compartir usos interesantes de Internet y ampliar la gama de posibilidades que ya conocíamos.

**Puntos b y c.** Para reflexionar sobre el abuso en el uso de Internet y sus posibles consecuencias, así como para pensar en cómo ayudar a personas que puedan estar abusando.

## Preparación

Para preparar el trabajo sobre este vídeo te recomendamos que veas los siguientes vídeos para familias puesto que te van a aportar información útil para llevar cabo las sesiones de trabajo:

- Vídeo 2. Usos positivos de Internet.
- Vídeo 3. Riesgos de Internet.

También puedes consultar los siguientes documentos:

- Sádaba, C. & Bringué, X. (2010). Niños y adolescentes españoles ante las pantallas: rasgos configuradores de una generación interactiva. *CEE Participación Educativa*, 15, 86-104.<sup>10</sup>
- Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*.<sup>11</sup>

---

<sup>9</sup> *Aliexpress* es una tienda online que ofrece distintos productos.

<sup>10</sup> <http://dadun.unav.edu/bitstream/10171/18443/1/n15-sadaba-chalezquer.pdf>

<sup>11</sup> <http://www.redalyc.org/html/2891/289122889001/>

## Videoforum

Participantes	Organización	Tiempo estimado	Espacio
12-17 años 6 a 24 personas	Gran grupo	1 hora - 1 hora y 30 minutos	Aula ordinaria

### Objetivos

- Profundizar sobre las temáticas de las que se habla en el vídeo de manera que podamos:
  - » Ampliar la gama de posibles usos positivos de Internet.
  - » Prevenir el abuso en los tiempos dedicados a Internet.
  - » Ayudar a personas que estén abusando en el uso de Internet.

### Temporalización

- Presentación y visionado **10 minutos**
- Diálogo abierto sobre el vídeo **Entre 40 minutos y una hora y 10 minutos**
- Conclusiones de la sesión **10 minutos**

### Materiales

- Ordenador, proyector y altavoces.
- Pizarra o rotafolios.

### Desarrollo

#### Presentación de la actividad y visionado del vídeo

- Antes de ver el vídeo, presentamos el tema brevemente comentando que Internet ofrece muchos usos positivos pero podemos correr el riesgo de abusar del tiempo que le dedicamos.

#### Diálogo abierto sobre los diferentes temas que aparecen en el vídeo

- Una vez visto el vídeo pasamos a dialogar sobre las cuestiones que se abordan en él.
- Si contamos con más de una persona en la dinamización, una puede dedicarse a anotar en la pizarra las ideas más interesantes que vayan saliendo en el debate para retomarlas al final de la sesión mientras que la otra modera el diálogo y lo dinamiza a través de preguntas.
- Más abajo te proponemos algunas, aunque lo suyo es que según avance el diálogo surjan nuevas preguntas por parte de la persona que dinamiza o también por parte del grupo de participantes.

## Conclusiones

- Cerramos la sesión dedicando 10 o 15 minutos a recordar las ideas más importantes que fueron apareciendo a lo largo del diálogo.

Estas son las preguntas que os proponemos para dinamizar el Videoforum:

### Usos positivos de Internet:

- De todos los ejemplos que ha puesto Juan de lo que hacen en Internet tanto él como su gente, ¿Hay alguno que hagáis también vosotros o vosotras? ¿Hay diferencias en la manera que utilizáis Internet las chicas y los chicos?
- ¿Qué juegos os gustan más? ¿Os gustan los mismos juegos a chicas y chicos? ¿Jugáis con vuestros amigos y amigas o solo con gente de Internet?
- ¿Dónde veis vídeos? ¿Qué tipo de vídeos os gustan? ¿Qué música escucháis? ¿En dónde la escucháis?
- ¿Sobre qué cosas buscáis información?
- ¿Os sirve Internet para estudiar? ¿Cómo lo usáis para estudiar?

### Abuso de Internet:

- ¿Creéis que es verdad eso que dice Juan de que hay gente que abusa de Internet? ¿Conocéis gente que esté abusando de Internet? ¿Creéis que alguna vez habéis abusado de Internet? ¿Creéis que las chicas y los chicos abusan de Internet de la misma forma?
- ¿Cuáles son las consecuencias negativas de abusar de Internet? ¿Estáis de acuerdo con las que dice Juan? ¿Se os ocurre alguna más? ¿Qué cosas de las que os gusta hacer offline acabaríais dejando de hacer si abusáis de Internet?
- En caso de que no vayamos a realizar la actividad complementaria “Examen sorpresa” podemos plantear las preguntas que lanza Juan y que aparecen en la presentación de este vídeo.

### Apoyo a quienes abusan de Internet:

- ¿Cómo podemos ayudar a nuestra gente a evitar que abusen de Internet? ¿Qué le podríamos decir a algún familiar o algún amigo o amiga que está abusando de Internet para ayudarle a evitarlo?

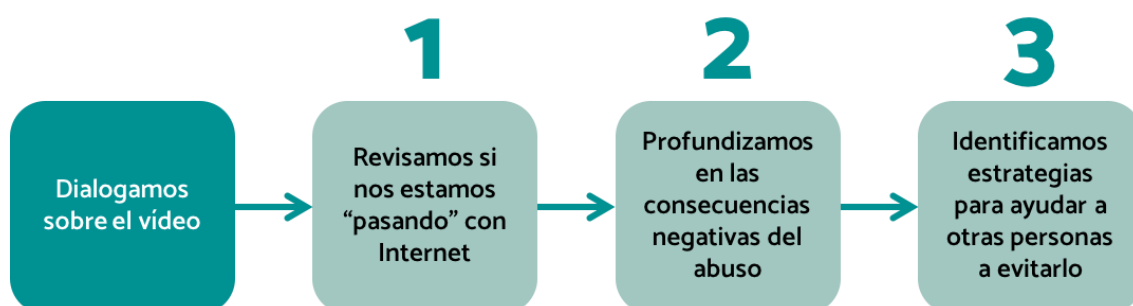


Vídeo 2.  
La vida online

Actividades  
complementarias

## Vídeo 2. Actividades complementarias

Te proponemos una serie de tres actividades complementarias que se pueden llevar a cabo una vez realizado el Videoforum:



- La primera está pensada para revisar si las personas del grupo estamos abusando o no del tiempo de uso en Internet.
- En la segunda analizamos el caso de una persona con una importante dependencia de Internet para identificar los diferentes tipos de consecuencias negativas que podría conllevar ese abuso.
- En la tercera continuamos con el caso anterior para elaborar diferentes estrategias de apoyo para evitar el abuso.
- Si solo vas a realizar un Videoforum y no vas a llevar a cabo ninguna de las actividades complementarias puedes hacer que se extienda más en el tiempo. En caso contrario, puedes hacer un Videoforum más corto puesto que se profundizará sobre los diferentes temas a través de las actividades complementarias.



## 1. “Examen sorpresa”

Participantes	Organización	Tiempo estimado	Espacio
12-17 años 9 a 24 personas	Gran grupo, trabajo en grupos y trabajo individual	1 hora - 1 hora y 15 minutos	Aula ordinaria

### Objetivos

- Tomar mayor conciencia de la cantidad de tiempo que dedicamos a Internet.

### Temporalización

- Presentación y organización de grupos **10 minutos**
- Trabajo individual **10 minutos**
- Trabajo en grupos **15 minutos**
- Compartimos los resultados **5 minutos por grupo (ej. 4 grupos: 20 minutos)**
- Conclusiones **10 minutos**

### Materiales

- Bolígrafos.
- Una copia del “examen sorpresa” para cada participante.

### Desarrollo

#### Presentación de la actividad y organización en grupos

- Presentamos la actividad preguntando al grupo si recuerda las preguntas que nos hacía Juan en el vídeo para saber si estamos abusando en el tiempo de uso de Internet. A continuación les decimos que les vamos a hacer un “Examen sorpresa”.
- Le pasamos a cada participante una hoja con las preguntas que lanza Juan pero reconvertido en formato “test”. Puedes copiarlo de la siguiente página.

## Preguntas del “examen sorpresa”

¿Se te pasa el tiempo volando cuando estas conectado a Internet? ¿Cada vez quieres más?

- Siempre
- Muchas veces
- Algunas veces
- Nunca

¿A veces no haces deporte, no estudias, no comes, no vives por estar con el móvil?

- Siempre
- Muchas veces
- Algunas veces
- Nunca

Si no tienes Internet ¿Te enfadas?

- Siempre
- Muchas veces
- Algunas veces
- Nunca

Si no tienes móvil ¿Estás que te subes por las paredes?

- Siempre
- Muchas veces
- Algunas veces
- Nunca

¿Esperas las respuestas con ansiedad?

- Siempre
- Muchas veces
- Algunas veces
- Nunca

¿Haces cosas online que no harías cara a cara?

- Siempre
- Muchas veces
- Algunas veces
- Nunca

Cuando estás con gente ¿Le haces más caso al móvil que al resto?

- Siempre
- Muchas veces
- Algunas veces
- Nunca

¿Te pasas la vida jugando o chateando en Internet?

- Siempre
- Muchas veces
- Algunas veces
- Nunca

¿Compras y compras y compras en Aliexpress?

- Siempre
- Muchas veces
- Algunas veces
- Nunca

### Trabajo individual

- Se trata de que individualmente rellenen el test para compartir los resultados en grupos.

### Trabajo en grupos

- Una vez terminado el paso anterior, organizamos al gran grupo en grupos heterogéneos de cuatro personas.
- La tarea consiste en que compartan los resultados que han tenido y vean las diferencias y las coincidencias.

### Compartimos los resultados

- En gran grupo, cada grupo explica las diferencias y coincidencias que hayan encontrado. También podemos preguntarles sobre las preguntas que se han llevado una puntuación más alta (Siempre o Muchas veces) y cuáles se han llevado una puntuación más baja (Algunas veces o Nunca).

### Conclusiones

- Cerramos la actividad en gran grupo dialogando sobre si creemos que en general estamos abusando demasiado en el uso de Internet a la luz de los resultados que comentamos en el paso anterior.

## 2. La vida online de María

Participantes	Organización	Tiempo estimado	Espacio
12-17 años 9 a 24 personas	Gran grupo y trabajo en grupos	1 hora y 15 minutos - 1 hora y 35 minutos	Aula ordinaria

### Objetivos

- Tomar mayor conciencia de las consecuencias negativas del abuso en el tiempo de uso de Internet.

### Temporalización

- Presentación y organización de grupos **10 minutos**
- Trabajo en grupos **20 minutos**
- Compartimos los resultados **10 minutos por grupo (ej. 4 grupos: 40 minutos)**
- Conclusiones **15 minutos**

### Materiales

- Una copia del caso para cada grupo.
- Una copia de las preguntas para el análisis del caso para cada grupo.

### Desarrollo

#### Presentación de la actividad y organización en grupos

- Presentamos la actividad preguntando al grupo si recuerda las cosas negativas que decía Juan que te pueden pasar si te pasas de rosca utilizando Internet. A continuación les decimos que vamos a profundizar en ese tema estudiando un caso.
- Organizamos a los chicos y chicas en grupos heterogéneos de cuatro o cinco personas y les entregamos una copia del caso a cada uno. Si contamos con personas adultas voluntarias que puedan colaborar en la actividad, podemos situar a una de ellas con cada grupo de manera que les puedan ayudar en la realización de la actividad contribuyendo a que el diálogo sea más fluido y se dé el mayor nivel de participación.

## Trabajo en grupos

### El caso de María

María tiene 16 años. Más o menos desde los 13 empezó a utilizar Internet muy a menudo, ahora lo hace a todas horas. El tiempo se le pasa volando en Internet y hay tantas cosas que hacer, tantas tareas pendientes, que se le acumulan. En el fondo ella cree que el día necesitaría por lo menos 12 horas más para poder hacer todo lo que le gusta en su vida online.

Casi desde que empezó con Internet se aficionó a los videojuegos online, ahora se considera una *gamer*. Blanca tiene mucha destreza manejando los personajes y piensa bien las estrategias, a menudo le toca liderar a sus compañeros y compañeras *gamers* cuando juegan en grupo. Se ha convertido en una experta en varios juegos online, aunque siempre está probando los nuevos juegos que van saliendo, ya sean juegos de ordenador o para móviles y tablets.

Le lleva mucho tiempo estar a la última, consulta muchas webs de videojuegos y está atenta a los vídeos que producen otros *gamers* mostrando diversos trucos y estrategias. Visita foros de gamers para compartir experiencias de juego e incluso alguna vez ha grabado alguna de sus mejores partidas y las ha subido a Internet. Se está pensando escribir un blog.

Tiene una vida intensa en las redes sociales, pero casi está exclusivamente dedicada a compartir todo lo que sabe sobre videojuegos, la mayor parte de sus contactos son otros jugadores y jugadoras, y a muchos de ellos y ellas no los conoce personalmente.

Desde que está tan metida en Internet, su vida ha cambiado bastante. Desde que se levanta hasta que se acuesta está pensando en los juegos aunque no esté conectada a Internet. Lo primero que hace por la mañana es revisar las redes sociales en las que está por si hay cosas nuevas. En el instituto aprovecha cada minuto libre para seguir en ello. Suele pasar casi todas las tardes conectada y se enfada bastante si se le molesta cuando está en Internet. Aunque intenta acostarse a una hora prudente, ya le ha pasado muchas veces que se ha embarcado en una nueva aventura tan emocionante que no se ha ido a la cama hasta altas horas de la madrugada. Cada vez le pasa más.

Los fines de semana también suele pasarlos conectada, y si al final alguien consigue que salga a hacer algo con la familia, o con las pocas personas con las que se relaciona offline, acaba estando más pendiente del móvil que de las personas. Parece que solo está de buen humor cuando está en Internet.

- Primero leemos el caso en voz alta.
- El trabajo en grupos consiste en profundizar en las consecuencias que va a tener en la vida de María la forma en que está consumiendo Internet en relación con varios temas:
  - » ¿Qué pasará con las relaciones con sus amistades offline?
  - » ¿Qué ocurrirá con las relaciones con su familia?
  - » ¿Qué pasará con sus relaciones amorosas?
  - » ¿Cómo le va a ir en los estudios?
  - » ¿Qué ocurrirá con las aficiones offline que tenía?
  - » ¿Podrá afectarle de alguna manera a su salud?
  - » ¿Qué pasará con los inicios de su vida laboral?

### Compartimos los resultados

- Para compartir los resultados, en vez de que cada grupo exponga su reflexión completa, vamos viendo las respuestas de todos los grupos a cada pregunta. Primero vemos qué han pensado sobre cómo va a afectar a las relaciones con sus amistades offline, luego a las relaciones con su familia y así sucesivamente.

### Conclusión

- Cerramos la actividad en gran grupo identificando las consecuencias potenciales más negativas que se hayan mencionado.
- Otra cosa que podemos plantear al grupo es que busquen ejemplos de otras actividades en Internet distintas a las de María, que pueden llevarnos a abusar del tiempo de uso.
- También merece la pena dialogar sobre si es posible disfrutar de todas estas cosas que le gustan a María en Internet sin llegar a abusar del tiempo de uso. No se trata tanto de negar ni el disfrute que producen, ni las cosas que se aprenden llevando a cabo actividades como las que hace María. La clave está en controlar el tiempo de uso de manera que no se generen las consecuencias negativas que estamos identificando.

### 3. Díselo porque no quieres perderle

Participantes	Organización	Tiempo estimado	Espacio
12-17 años 16 a 24 personas	Gran grupo y trabajo en grupos de diferente tamaño	1 hora - 1 hora y 10 minutos	Aula ordinaria

#### Objetivos

- Identificar estrategias para ayudar a que otras personas no abusen del tiempo de uso de Internet.

#### Temporalización

- Presentación y organización de grupos **10 minutos**
- Trabajo en parejas **10 minutos**
- Trabajo en grupos de cuatro **10 minutos**
- Trabajo en grupos de ocho **10 minutos**
- Compartimos los resultados **20 minutos**
- Conclusiones **10 minutos**

#### Materiales

- Bolígrafos y papel para tomar notas.
- Pizarra.

#### Desarrollo

##### Presentación de la actividad y organización en grupos

- Presentamos la actividad preguntando al grupo si recuerda lo que decía Juan sobre ayudar a nuestros familiares, amigos y amigas a no abusar de Internet.
- A continuación les decimos que vamos a profundizar en ese tema pensando en diferentes maneras de ayudar.
- Para ello vamos a seguir con el caso de María que ya analizamos en la actividad anterior. Si María fuera nuestra familiar o una amiga nuestra ¿Cómo le podríamos ayudar a que no abuse tanto de Internet?

### Trabajo en parejas

- Primero trabajan en parejas ideando al menos tres estrategias para ayudar a María.

### Trabajo en grupos de cuatro

- Se juntan dos parejas para componer grupos de cuatro personas.
- Comparten las estrategias que han pensado en el paso anterior y se quedan con las que piensen que son mejores.

### Trabajo en grupos de ocho

- Se juntan dos grupos para componer un grupo de ocho personas.
- Repetimos la misma tarea que en el paso anterior. Si el grupo no es muy grande, podemos suprimir este paso.

### Compartimos los resultados

- En gran grupo, pedimos que uno de los grupos nos cuente una de las estrategias y la anotamos esquemáticamente en la pizarra. A continuación preguntamos si alguno de los otros grupos tiene una parecida y, si la hay, añadimos los posibles matices que pueda tener al esquema en la pizarra.
- Continuamos así hasta que agotemos todas las estrategias.

### Conclusión

- Cerramos la actividad comparando las diferentes estrategias que se hayan planteado y discutiendo sobre sus ventajas e inconvenientes planteando, por ejemplo, cuáles creemos que serán más efectivas, cuáles serán más respetuosas, cuáles tienen un planteamiento más positivo (en el sentido de que refuercen las cosas offline que le interesan a María), etc.





Vídeo 3.  
El ciberacoso



## Vídeo 3. El ciberacoso

### Presentación

A lo largo de este vídeo, Juan habla de dos temas clave sobre la vida en Internet:

- a) **No des al *like*, no comentes, no compartas.** Ante situaciones de ciberacoso es importante no dar a “*me gusta*”, no hacer comentarios que echen más leña al fuego, y no compartirlo para no contribuir a su difusión.
- b) **No seas un muñeco.** Si nos sumamos a quienes acosan en Internet y les apoyamos no solo estamos siendo cobardes sino que nos convertimos en sus muñecos. Si hacemos esto, quien gana es el que insulta, porque le damos el premio de nuestra atención.
- c) **Un amigo de verdad.** Quienes ríen las gracias de quienes te acosan no son tus amigos ni tus amigas. La amistad se basa en el respeto, los colegas te defienden.
- d) **Cobardes, valientes y supervalientes.** Si apoyamos a los acosadores somos cobardes. Si no les apoyamos somos valientes. Si defendemos a las víctimas somos supervalientes. Para ser supervalientes necesitamos a los demás, tenemos que ser muchos y muchas.
- e) **Hazle un hueco.** Además de ayudar a parar el ciberacoso, es importante acercarnos a quienes lo están sufriendo para prestarles nuestro apoyo.

**f) Las heridas se quedan mucho tiempo.** El impacto del ciberacoso es muy serio, hay personas que llegan a quitarse la vida. Cuanto más destrozada está la víctima, más necesita amigos y amigas de verdad.

## Para qué podemos utilizar este vídeo

Todos los temas de los que habla Juan están relacionados con el posicionamiento de las personas que son testigo de situaciones de ciberacoso. El vídeo puede ser útil para profundizar en esta cuestión.

## Preparación

Para preparar el trabajo sobre este vídeo te recomendamos que veas los siguientes vídeos para familias puesto que te van a aportar información útil para llevar cabo las sesiones de trabajo:

- Vídeo 3. Riesgos de Internet.
- Vídeo 4. Ciberacoso
- Vídeo 5. Prevención del ciberacoso
- Vídeo complementario 2. Modelo Dialógico de prevención de conflictos

La Guía para la Comunidad Educativa de prevención y apoyo a las víctimas de ciberacoso en el contexto escolar<sup>12</sup> cuenta con varias aportaciones muy útiles y relevantes (páginas 7 a 22). Además ofrece dos actividades directamente relacionadas con este tema:

- Actividad “Detección de situaciones” (páginas 24 a 25)
- Actividad “Tod@s contra el ciberacoso” (páginas 26 a 32)

También puedes consultar los siguientes documentos y webs:

- CyberBullying. 10 Consejos básicos contra el cyberbullying<sup>13</sup>
- ConRed. Conocer, Construir y convivir en Internet y las Redes Sociales<sup>14</sup>
- ReachOut. El papel del espectador en el acoso escolar (bullying)<sup>15</sup>
- Plan Estratégico de Convivencia Escolar. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte<sup>16</sup>

---

<sup>12</sup> <https://sede.educacion.gob.es/publivena/guia-para-la-comunidad-educativa-de-prevencion-y-apoyo-a-las-victimas-de-ciberacoso-en-el-contexto-escolar/acoso-escolar-ciberacoso/21888>

<sup>13</sup> <http://www.ciberbullying.com/cyberbullying/diez-consejos-basicos-contr-el-ciberbullying/>

<sup>14</sup> [www.uco.es/laecovi/conred/recursos.php](http://www.uco.es/laecovi/conred/recursos.php)

<sup>15</sup> <http://us.reachout.com/buscaapoyo/informate/el-papel-del-espectador-en-el-acoso-escolar-bullyin>

<sup>16</sup> <http://www.mecd.gob.es/educacion-mecd/mc/convivencia-escolar/plan-convivencia.html>

- Garaigordobil, M. (2011). Prevalencia y consecuencias del cyberbullying: Una revisión. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. Vol (11), 2.<sup>17</sup>
- Tejedor, S., & Pulido, C. (2012). Retos y riesgos del uso de Internet por parte de los menores. ¿Cómo empoderarlos? *Comunicar*, 20, 65-72.<sup>18</sup>
- Oliver, E. & Santos, T. (2014). Socialización preventiva ante el Ciberacoso. *Communication & Social Change*, 2 (1), 87-106.<sup>19</sup>

---

<sup>17</sup> <http://www.redalyc.org/html/560/56019292003/>

<sup>18</sup> <http://www.redalyc.org/html/158/15823945007/>

<sup>19</sup> <http://hipatiapress.info/hpjournals/index.php/csc/article/view/1309/html>

## Videoforum

Participantes	Organización	Tiempo estimado	Espacio
12-17 años 6 a 24 personas	Gran grupo	1 hora - 1 hora y 20 minutos	Aula ordinaria

### Objetivos

- Profundizar sobre las temáticas de las que se habla en el vídeo de manera que podamos:
  - » Tomar mayor conciencia de las consecuencias negativas que tiene el ciberacoso para las víctimas.
  - » Profundizar en el verdadero sentido de la amistad como elemento preventivo del ciberacoso.
  - » Tomar mayor conciencia de la importancia de no apoyar al acosador, de ayudar a frenar el acoso y de apoyar a la víctima.

### Temporalización

- Presentación y visionado **10 minutos**
- Diálogo abierto sobre el vídeo **Entre 40 minutos y una hora y 10 minutos**
- Conclusiones de la sesión **10 minutos**

### Materiales

- Ordenador, proyector y altavoces.
- Pizarra o rotafolios.

### Desarrollo

#### Presentación de la actividad y visionado del vídeo

- Antes de ver el vídeo, presentamos el tema brevemente comentando que el ciberacoso es una realidad muy extendida, que tiene consecuencias muy graves para las víctimas y que está entrelazada con el acoso que se realiza presencialmente. Explicamos que los y las jóvenes tenemos mucho que aportar a la lucha contra el ciberacoso.

### Diálogo abierto sobre los diferentes temas que aparecen en el vídeo

- Una vez visto el vídeo pasamos a dialogar sobre las cuestiones que se abordan en él.
- Si contamos con más de una persona en la dinamización, una puede dedicarse a anotar en la pizarra las ideas más interesantes que vayan saliendo en el debate para retomarlas al final de la sesión mientras que la otra modera el diálogo y lo dinamiza a través de preguntas.
- Más abajo te proponemos algunas, aunque lo suyo es que según avance el diálogo surjan nuevas preguntas por parte de la persona que dinamiza o también por parte del grupo de participantes.

### Conclusiones

- Cerramos la sesión dedicando 10 o 15 minutos a recordar las ideas más importantes que fueron apareciendo a lo largo del diálogo.

Estas son las preguntas que os proponemos para dinamizar el Videoforum:

#### No des al *like*, no comentes, no compartas:

- ¿Estáis de acuerdo con Juan en que es importante no dar a *me gusta*, no comentar y no compartir mensajes, fotos o vídeos de ciberacoso? ¿Por qué?
- ¿Qué es lo que pasa con la víctima si hay muchas personas que sí lo hacen? ¿Qué pasa con el acosador o la acosadora si nadie da visibilidad a lo que ponen en las redes?

#### No seas un muñeco:

- ¿Creéis que si nos sumamos a los que apoyan a los acosadores nos convertimos en su muñeco -nos manipulan-? ¿Por qué?
- ¿Qué dificultades podemos encontrarnos si intentamos no ser un muñeco de los acosadores? ¿Cómo podríamos afrontar estas dificultades?

#### Un amigo de verdad:

- Para vosotros y vosotras, ¿Qué es un amigo o una amiga de verdad? ¿Qué cosas son las que hacen los amigos o las amigas? ¿Qué cosas son las que nunca te haría un amigo o una amiga?
- ¿Alguien que te acosa puede ser tu amigo o amiga? ¿Alguien que apoya a quien te acosa puede ser tu amigo o amiga?
- ¿Qué esperamos de los amigos y amigas en situaciones de acoso?
- ¿Queremos tener como amigos o amigas a quienes acosan a otras personas?

### **Cobardes, valientes y supervalientes:**

- ¿Estáis de acuerdo con Juan en que es mejor ser valiente que cobarde, y que es todavía mejor ser supervaliente que valiente?
- ¿Pensáis que los supervalientes molan más que los cobardes? ¿Por qué?
- ¿Estáis de acuerdo con Juan en que para ser supervalientes necesitamos a los demás? ¿Qué podríamos hacer para ser cada vez más supervalientes?

### **Hazle un hueco:**

- ¿Por qué es tan importante no solo ayudar a parar el acoso sino apoyar a la víctima? ¿Qué creéis que es lo que más necesita una persona que acaba de sufrir ciberacoso? ¿Qué es lo que podemos hacer para apoyarle?

### **Las heridas se quedan mucho tiempo:**

- ¿Estáis de acuerdo en que las heridas que produce el ciberacoso se quedan mucho tiempo? ¿Sabíais que hay personas que se han quitado la vida por ello? ¿Creéis que si hubieran tenido el apoyo de amigos y amigas se podría haber evitado?



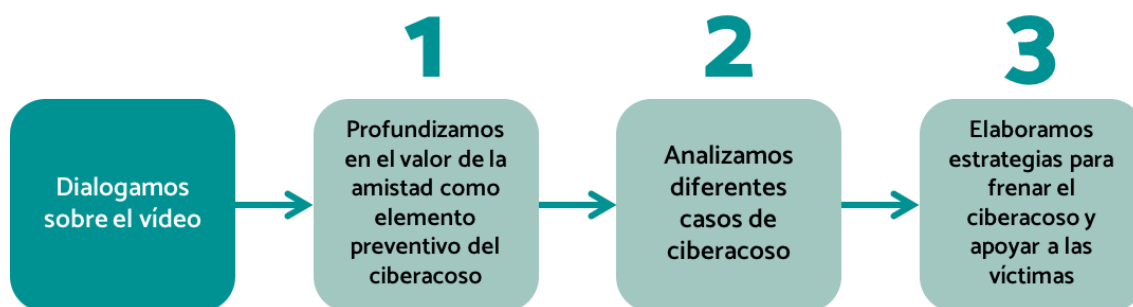
Vídeo 3.  
El ciberacoso

Actividades  
complementarias



## Vídeo 3. Actividades complementarias

Te proponemos una serie de tres actividades complementarias que se pueden llevar a cabo una vez realizado el Videoforum:



- La primera está pensada para profundizar en el valor de la amistad y reflexionar sobre cómo los amigos y amigas pueden ayudar a frenar el acoso y apoyar a las víctimas.
- En la segunda analizamos distintos casos reales de ciberacoso para comprender cómo se desencadenan los acontecimientos y cómo se podrían haber evitado.
- En la tercera pensamos en estrategias que sirvan para que cada vez haya más personas que ayuden a frenar el acoso y que apoyen a las víctimas.
- Si solo vas a realizar un Videoforum y no vas a llevar a cabo ninguna de las actividades complementarias puedes hacer que se extienda más en el tiempo. En caso contrario, puedes hacer un Videoforum más corto puesto que se profundizará sobre los diferentes temas a través de las actividades complementarias.

## 1. Amigos y amigas de verdad

Participantes	Organización	Tiempo estimado	Espacio
12-17 años 9 a 24 personas	Gran grupo y trabajo en grupos	1 hora - 1 hora y 20 minutos	Aula ordinaria

### Objetivos

- Profundizar en el verdadero sentido de la amistad como elemento preventivo del ciberacoso.

### Temporalización

- Presentación y organización de grupos **10 minutos**
- Trabajo en grupos **20-30 minutos**
- Compartimos los resultados **5 minutos por grupo (ej. 4 grupos: 20 minutos)**
- Conclusiones **10 minutos**

### Materiales

- Bolígrafos y papel para anotar.

### Desarrollo

#### Presentación de la actividad y organización en grupos

- Presentamos la actividad preguntando al grupo si recuerda lo que decía Juan sobre los amigos y amigas de verdad. A continuación les planteamos que vamos a trabajar sobre qué es ser un amigo o una amiga de verdad y nos inventaremos historias de amigos y amigas apoyando a quienes sufren ciberacoso.

#### Trabajo en grupos

- Esta parte de la actividad está compuesta de dos pasos:
  - » Primero el grupo piensa en las cosas que caracterizan a los amigos y amigas de verdad y también en las cosas que nunca te harían.
  - » Después han de inventarse una historia breve de una persona que está sufriendo ciberacoso y sus amigos y amigas le ayudan a pararlo y le apoyan cuando está mal.
  - » Podemos pedir a algunos grupos que elaboren una historia sobre una chica y a otros sobre un chico, para visibilizar si hay diferencias entre sexos.

### Compartimos los resultados

- En gran grupo, cada grupo cuenta la historia que se ha inventado.

### Conclusión

- Cuando todos los grupos han contado su historia, dialogamos sobre las coincidencias y diferencias en las distintas historias y compartimos cuáles nos han gustado más.
- Cerramos la actividad preguntándoles si piensan que la verdadera amistad es algo que sirve para frenar el acoso y el ciberacoso.

## 2. Historias tristes que se podrían haber evitado

Participantes	Organización	Tiempo estimado	Espacio
12-17 años 9 a 24 personas	Gran grupo y trabajo en grupos	1 hora y 15 minutos - 1 hora y 45 minutos	Aula ordinaria

### Objetivos

- Tomar mayor conciencia de las consecuencias negativas que tiene el ciberacoso para las víctimas.
- Tomar mayor conciencia de la importancia de no apoyar al acosador, de ayudar a frenar el acoso y de apoyar a la víctima.

### Temporalización

- Presentación y organización de grupos **10 minutos**
- Trabajo en grupos **30-45 minutos**
- Compartimos los resultados **5 minutos por grupo (ej. 3 grupos: 15 minutos)**
- Conclusiones **20 minutos**

### Materiales

- Copias de los casos para los grupos.
- Bolígrafos y papel para anotar.
- Pizarra.

### Desarrollo

#### Presentación de la actividad y organización en grupos

- Presentamos la actividad preguntando al grupo si recuerda lo que Juan contaba sobre las consecuencias tan negativas del ciberacoso. A continuación les planteamos que vamos a analizar tres casos reales de acoso y ciberacoso de diferente tipo que tuvieron un final trágico.
- Dependiendo del tamaño del grupo, organizamos a los chicos y chicas en tres o seis grupos heterogéneos de tres a cinco personas. Si tenemos tres grupos le entregamos una copia de un caso diferente a cada grupo, si son seis, una copia de cada caso a cada dos grupos.

- Si contamos con personas adultas voluntarias que puedan colaborar en la actividad, podemos situar a una de ellas con cada grupo de manera que les puedan ayudar en la realización de la actividad contribuyendo a que el diálogo sea más fluido y se dé el mayor nivel de participación.

### Trabajo en grupos

- Leemos el caso en voz alta.
- Hacemos un esquema temporal que muestre cómo se van dando los acontecimientos en el caso que nos haya tocado.
- Dialogamos sobre cómo nos habríamos sentido si nos hubieran ido pasando esas cosas. Podemos compartir (siempre de manera libre, voluntaria y manteniendo la discreción) algún caso que conozcamos y que tenga alguna similitud con el que estamos estudiando.
- Finalmente retomamos el esquema temporal y pensamos en las cosas que podrían haber ocurrido en cada momento y que hubieran cambiado el rumbo de la historia. Podemos pensar en varias cosas por cada acontecimiento clave.

## Insultos en las redes: Historia real de Carla

El acoso empezó con 12 años.

A finales de 2012 comenzó a tener problemas en sus relaciones con sus compañeros de clase, principalmente porque algunas alumnas se burlaban de ella por un ligero defecto de estrabismo que padecía o porque se había divulgado en el centro que había tenido una relación con otra chica.

No solo recibía insultos de palabra, también a través de las redes sociales, donde las ahora expedientadas le decían cosas como «Topacio, un ojo para aquí y otro mirando para el espacio», o compartían un dibujo bizco al que llamaban Carla.

«Los incidentes fueron en aumento en el primer trimestre de 2013, siendo varias las alumnas que, ante la indiferencia de la mayoría de los demás compañeros, aprovechaban los momentos de recreo para mofarse reiteradamente de ella, e incluso incitaban a otras alumnas a secundarlas»

«En al menos dos ocasiones la siguieron hasta el baño, obligándola a encerrarse en el retrete para esconderse de ellas y le arrojaron agua por encima de la puerta, Carla empezó a sentirse atemorizada, temiendo ser agredida si encontraba a esas personas fuera del centro escolar, por lo que llegó a pedirle a su hermana que fuera a buscarla a la salida del colegio»

Finalmente se suicidó con 14 años en Gijón arrojándose a un acantilado.

Fuente: El calvario de Carla en el colegio: la llamaban bizca y bollera y le tiraban agua [ABC, 2 de enero de 2015]

## Odio hacia colectivos: Historia real de Alan

Ella siempre tuvo un aspecto exterior muy poco femenino, y a los 14 años, estando en 4º de la ESO, dijo abierta y públicamente que era lesbiana. Iba de la mano de otra chica y en el instituto empezaron a llamarle “marimacho”, “lesbiana de mierda”, ... Pero era fuerte y fue aguantando.

Aparecieron las primeras autolesiones, cortes en los brazos, algunas pastillas... Hasta que el 24 de diciembre de 2013 ingresó en el hospital con un diagnóstico de depresión mayor. Los insultos, el acoso y la muerte de un primo suyo fueron determinantes. Recibió apoyo del instituto y de los profesores, pero su actuación no fue suficiente. Le daba miedo volver al instituto. Tuvo que cambiar de centro.

En abril de 2015 María decidió ser Alan. Se sentía chico. Estaba muy animado. La familia inició los trámites para el cambio de nombre y pidió que se le llamara Alan, como su gata al revés. En el hospital, en la familia y en los amigos se presentó públicamente como Alan. En el instituto su madre les informó que Alan era transexual, pidió a la dirección y a los profesores que los alumnos debían saber que Alan era un chico y que nadie debía conocer con qué género había nacido. Lo aceptaron perfectamente. Acaba de obtener el cambio de nombre en el DNI, siendo uno de los primeros en lograrlo en el estado español.

En el nuevo instituto volvió el acoso. Le hicieron la vida imposible. Le daban porrazos contra la pared, le tiraron por las escaleras, le decían que tenía barriga de mujer y no músculos de hombre, le levantaban la camiseta y le decían que cómo era posible que fuera por la vida de hombre cuando tenía tetas, le empujaban contra el cristal. A lo mejor para esas chicas todo era una broma, pero para Alan era una tortura.

Alan se suicidó el 24 de diciembre de 2015 en Barcelona con 17 años.

Fuente: Acosaron a Alan desde los 14 años, su suicidio es un crimen social [El Mundo, 30 de diciembre de 2015]

## Violencia de género: Historia real de Amanda Todd

Amanda es una chica joven canadiense a la que le gusta cantar y bailar. Con 13/14 años se muda de ciudad, a vivir con su padre y comienza a conectar con amigas y amigos por videoconferencia. También cuelga videos en canales de Internet en los que aparece cantando, y es muy elogiada por ello. Por estos medios intima con una persona que la convence para le enseñe el pecho a través de la webcam. Él captura fotos tuyas del topless que después utiliza para chantajearla. A partir de aquí comienza amenazarla con publicar su foto y enviársela a sus amigos sino hace un striptease. Ella se niega repetidas veces. Él le manda mensajes como los siguientes: 3 espectáculos más y todo habrá terminado. No estás con un principiante.

Su vida cambia completamente y se vuelve insoportable. Dos años después vuelve a vivir con su madre, y un día la policía llega a su casa a informarla de que la fotografía de su topless está circulando por Internet. Amanda cae en una gran depresión.

Se mudan de ciudad y un año después vuelve el acoso. Un individuo crea un perfil de Facebook con la imagen del topless de Amanda de portada y contacta con los amigos de la nueva escuela. Amanda es causa de burlas, comentarios y acoso por sus compañeros. Cambia de escuela de nuevo.

Retoma el contacto con un viejo amigo en el que encuentra cariño y comprensión, y tienen una relación. El chico tiene novia, y cuando ésta se entera, ella y un grupo de personas la insultan y la agreden físicamente. Su padre la recoge de una cuneta para llevarla al hospital. Después de este suceso tiene lugar su primer intento de suicidio con lejía. Cuando vuelva a casa después de hacerle un lavado de estómago en el hospital, se encuentra con mensajes como: “Deberías probar con otra lejía”, “Espero que esta vez muera y no sea tan estúpida”, ... y fotos de botellas de lejía etiquetadas con su nombre. Se cambian de ciudad, pero es imposible huir del pasado. Y el hombre que la acosa vuelve a conectar a través de Facebook con sus nuevos compañeros. Siguen los comentarios en Redes Sociales.

Amanda publica un video en el que cuenta su historia, 3 días antes de suicidarse (7 de septiembre de 2012). Amanda fue fuerte, resistió todo lo que pudo, nunca cedió al chantaje, y pidió ayuda. Pero como ella mismo dijo: “No tengo a nadie. Necesito a alguien”, “Lloro todas las noches. He perdido todos mis amigos y el respeto”. Nadie la ayudó.

Una vez escribió: Espero que un día pueda escribir una canción sobre el acoso, para que cuando los niños estén solos, llorando y mirando fijamente por la ventana, puedan cantar mi canción y saber que no es su culpa y que todo irá bien.

Fuente: Video de Amanda Todd (versión subtitulada en castellano) <https://www.youtube.com/watch?v=Pc1sK1WX2LA>



### Compartimos los resultados

- En gran grupo, cada grupo expone a los demás el esquema temporal que ha dibujado y las diferentes ideas que se les han ocurrido sobre cosas que podrían haber pasado en cada momento y que habrían evitado el final trágico.
- La persona que esté dinamizando la sesión puede ir anotando en la pizarra estas ideas evitando anotar las que se repiten.
- Continuamos repasando todas las ideas que han aparecido y dialogando sobre cómo nos podemos comprometer personalmente y como grupo en utilizar estas ideas cuando nos encontremos con situaciones de ciberacoso.
- Este puede ser un buen momento para plantear al grupo si cree que hay conexión entre el ciberacoso y el sexo o la orientación sexual.
- [Opcional] También puede ser un buen momento para visionar el vídeo de Amanda Todd<sup>20</sup>.

---

<sup>20</sup> Versión subtitulada en castellano: <https://www.youtube.com/watch?v=Pc1sK1WX2LA>

### 3. De valientes a supervalientes

Participantes	Organización	Tiempo estimado	Espacio
12-17 años 9 a 24 personas	Gran grupo y trabajo en grupos	1 hora y 20 minutos - 1 hora y 35 minutos	Aula ordinaria

#### Objetivos

- Tomar mayor conciencia de la importancia de no apoyar al acosador, de ayudar a frenar el acoso y de apoyar a la víctima.
- Tomar conciencia de que para frenar el acoso necesitamos a los demás, y que las actuaciones colectivas apoyadas por la comunidad son mucho más efectivas.
- Identificar estrategias para conseguir que cada vez haya más valientes y supervalientes.

#### Temporalización

- Presentación y organización de grupos **10 minutos**
- Trabajo en grupos **20 minutos**
- Compartimos los resultados **5 minutos por grupo (ej. 4 grupos: 20 minutos)**
- Gometes y diálogo **30 minutos**
- Conclusiones **5 minutos**

#### Materiales

- Pliegos grandes de papel y rotuladores para cada grupo.
- Gometes de color verde y rojo.
- Cinta de pintor para pegar los pliegos de papel en la pared.

#### Desarrollo

##### Presentación de la actividad y organización en grupos

- Presentamos la actividad preguntando al grupo si recuerda lo que decía Juan sobre los cobardes, los valientes y los supervalientes. Les planteamos que vamos a pensar cómo conseguir lo que Juan propone, una comunidad de supervalientes, porque sabemos que solos es mucho más difícil serlo, y cuando somos muchos y muchas frenamos más efectivamente el acoso y el ciberacoso.

- Dependiendo del tamaño del grupo, organizamos a los chicos y chicas en tres o seis grupos heterogéneos de tres a cinco personas.
- Si contamos con personas adultas voluntarias que puedan colaborar en la actividad, podemos situar a una de ellas con cada grupo de manera que les puedan ayudar en la realización de la actividad contribuyendo a que el diálogo sea más fluido y se dé el mayor nivel de participación.

### Trabajo en grupos

- La tarea consiste en pensar ideas que den respuesta a la pregunta: ¿cómo conseguimos que cada vez haya más valientes y supervalientes?. Cada grupo pensará al menos en tres o cuatro ideas, tanto para realizar online como offline, si salen más pues mejor.
- Cada grupo responderá a la pregunta de manera distinta. En función de si tenemos tres o seis grupos, serán uno o dos los que pensarán en la pregunta desde perspectivas diferentes:
  - » Lo que podemos hacer en el grupo de amigos y amigas o familiares que tengan más o menos nuestra edad.
  - » Lo que podemos hacer en las relaciones con nuestras familias, para que nuestros mayores se posicionen también contra el acoso y nos apoyen como valientes.
  - » Lo que podemos hacer en el entorno escolar, tanto a nivel de clase como a nivel de instituto para que el centro educativo se posicione contra el acoso y el profesorado nos apoye como valientes<sup>21</sup>.
- Cuando tengan el trabajo listo, lo anotan en grande en un pliego de papel diferenciando las acciones online de las offline.

### Compartimos los resultados

- En gran grupo, cada grupo expone los resultados apoyándose en el pliego de papel. El resto puede preguntar dudas o comentar brevemente lo que proponen.
- Se pegan los tres o seis pliegos de papel en la pared y se entregan dos gomets verdes y dos rojos a cada participante. Éstos pegarán los gomets verdes en las dos ideas que consideren mejores y los rojos en las que consideran peores (en cuanto a si van a ser efectivas, si realmente se podrán poner en práctica, etc.)
- Cuando todo el grupo haya pegado sus gomets, revisamos los dos o tres que tengan más gomets rojos y dialogamos sobre por qué hay muchas personas que creen que no son ideas demasiado buenas. Hacemos lo mismo con las que tienen más gomets verdes hablando sobre por qué piensan que son buenas ideas.

---

<sup>21</sup> Si esta vía resulta de interés para el grupo, se recomienda realizar la actividad *Tod@s contra el ciberacoso* que podrás encontrar en la “Guía para la Comunidad Educativa de prevención y apoyo a las víctimas de ciberacoso en el contexto escolar”.

### Conclusión

- Cerramos la sesión comentando si alguna de esas ideas se podría poner en práctica y cómo hacerlo.



Vídeo 4.  
Del sexting al  
ciberacoso



## Vídeo 4. Del sexting al ciberacoso

### Presentación

En este vídeo Juan relata un caso de ciberacoso basado en sexting (tienes la transcripción completa de la historia de Blanca y Antonio en la Actividad Complementaria 1 de este vídeo).

Alrededor de este relato, va desgranando varias ideas clave:

- a) **¿Qué es sexting?**. El sexting es el intercambio de imágenes “subiditas de tono”. No tiene por qué implicar ciberacoso si el intercambio es libre y voluntario y las imágenes quedan en la privacidad. Pero desgraciadamente, muchas veces deriva en ciberacoso.
- b) **Sentirse obligado u obligada a subir fotos**. Muchas veces nos sentimos obligados u obligadas a mandar fotos que no queremos mandar. Es importante hablar con los amigos y amigas para que nos ayuden a decidir si la otra persona tiene nuestra confianza, sabiendo que una vez que la foto está enviada, ya no vamos a poder controlar lo que ocurra con ella.
- c) **El sexting puede complicarse cada vez más**. Precisamente por eso, el sexting puede complicarse mucho en cuanto la imagen circula por Internet y hay cada vez más personas con acceso a ella.
- d) **¿Quién tiene la responsabilidad?**. Puede que haya personas que piensen que Blanca es la que generó el problema al subir la foto. Pero lo que le ocurrió fue un engaño. La foto era solo para Antonio y fue él quien la difundió, por tanto fue él el que se aprovechó de la confianza de

Blanca. Carlos utilizó esta situación para hacer sufrir a Blanca. No deberíamos culpabilizar a la víctima ni apoyar a los verdaderos culpables.

Juan pone un ejemplo para que se entienda mejor: Si Blanca fuera tu prima y Antonio tu amigo... ¿Un amigo tuyo le haría eso a tu prima?

**e) Cobardes, valientes y supervalientes.** Los cobardes son Antonio, Carlos y el resto de personas que les apoyaron difundiendo las imágenes, comentándolas y dando a *me gusta*. Valientes son quienes no les apoyaron. Supervalientes son quienes se posicionaron claramente a favor de Blanca y le echaron un cable en los momentos más difíciles.

**f) Amistad y ciberacoso basado en sexting.** ¿De verdad quieres ser amigo de personas que hacen tanto daño a otros? Rompe esa cadena.

## Para qué podemos utilizar este vídeo

Todos los temas de los que habla Juan están relacionados con el ciberacoso basado en sexting. El vídeo puede ser útil para profundizar en esta cuestión, tanto para comprender cuál es la dinámica habitual de este tipo de ciberacoso y las consecuencias que tiene, como para profundizar en el posicionamiento que deberíamos tener como testigos.

## Preparación

Para preparar el trabajo sobre este vídeo te recomendamos que veas los siguientes vídeos para familias puesto que te van a aportar información útil para llevar cabo las sesiones de trabajo:

- Vídeo 3. Riesgos de Internet.
- Vídeo 4. Ciberacoso
- Vídeo 5. Prevención del ciberacoso
- Vídeo complementario 2. Modelo Dialógico de prevención de conflictos

También puedes consultar los siguientes documentos y webs:

- Pantallas Amigas. Pensar antes de sextear<sup>22</sup>
- Plan Estratégico de Convivencia Escolar. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte<sup>23</sup>
- Garaigordobil, M. (2011). Prevalencia y consecuencias del cyberbullying: Una revisión. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. Vol (11), 2.<sup>24</sup>

---

<sup>22</sup> <http://www.pensarantesdesextear.mx/prevencion-10-razones-no-sexting/GrupodeDelitos>

<sup>23</sup> <http://www.mecd.gob.es/educacion-mecd/mc/convivencia-escolar/plan-convivencia.html>

<sup>24</sup> <http://www.redalyc.org/html/560/56019292003/>

- Tejedor, S., & Pulido, C. (2012). Retos y riesgos del uso de Internet por parte de los menores. ¿Cómo empoderarlos? *Comunicar*, 20, 65-72.<sup>25</sup>
- Oliver, E. & Santos, T. (2014). Socialización preventiva ante el Ciberacoso. *Communication & Social Change*, 2 (1), 87-106.<sup>26</sup>

---

<sup>25</sup> <http://www.redalyc.org/html/158/15823945007/>

<sup>26</sup> <http://hipatiapress.info/hpjournals/index.php/csc/article/view/1309/html>



## Videoforum

Participantes	Organización	Tiempo estimado	Espacio
12-17 años 6 a 24 personas	Gran grupo	1 hora - 1 hora y 30 minutos	Aula ordinaria

### Objetivos

- Profundizar sobre las temáticas de las que se habla en el vídeo de manera que podamos:
  - » Comprender el riesgo que supone el sexting.
  - » Comprender cuál es la dinámica habitual en el ciberacoso basado en sexting.
  - » Profundizar en el posicionamiento que podemos tener como testigos.

### Temporalización

- Presentación y visionado **10 minutos**
- Diálogo abierto sobre el vídeo **Entre 40 minutos y una hora y 10 minutos**
- Conclusiones de la sesión **10 minutos**

### Materiales

- Ordenador, proyector y altavoces.
- Pizarra o rotafolios.

### Desarrollo

#### Presentación de la actividad y visionado del vídeo

- Antes de ver el vídeo, presentamos el tema brevemente comentando que vamos a profundizar en un tipo de ciberacoso que en el vídeo anterior solo vimos de pasada: el que deriva del sexting.

#### Diálogo abierto sobre los diferentes temas que aparecen en el vídeo

- Una vez visto el vídeo pasamos a dialogar sobre las cuestiones que se abordan en él.
- Si contamos con más de una persona en la dinamización, una puede dedicarse a anotar en la pizarra las ideas más interesantes que vayan saliendo en el debate para retomarlas al final de la sesión mientras que la otra modera el diálogo y lo dinamiza a través de preguntas.

- Más abajo te proponemos algunas, aunque lo suyo es que según avance el diálogo surjan nuevas preguntas por parte de la persona que dinamiza o también por parte del grupo de participantes.

### Conclusiones

- Cerramos la sesión dedicando 10 o 15 minutos a recordar las ideas más importantes que fueron apareciendo a lo largo del diálogo.

Estas son las preguntas que os proponemos para dinamizar el Videoforum:

### Sentirse obligado u obligada a subir fotos:

- ¿Es cierto que es habitual sentirse obligado u obligada a subir fotos?
- Las personas que presionan para que les enviemos fotos, ¿Por qué lo hacen?
- ¿Qué recomendaríamos a alguien que se esté sintiendo presionado o presionada a enviar fotos?

### El sexting puede complicarse:

- ¿Estáis de acuerdo con Juan en que el sexting puede complicarse? ¿Cuáles son las principales razones por las que puede complicarse?
- ¿Quién va a ver ahora la foto de Blanca? ¿Cómo se sentirá Blanca cuando descubra que su foto la tiene todo el mundo?
- ¿Es cierto que es habitual que esto ocurra?
- Cuando esto ha pasado, ¿Cómo han reaccionado los testigos? ¿Cómo ha impactado en la víctima?
- ¿Qué crees que pasará con esas fotos dentro de 10 años?

### Quién tiene la responsabilidad:

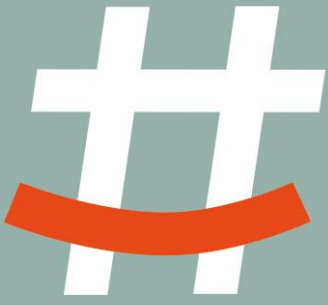
- ¿Qué os parece lo que opina Juan sobre quién tiene la culpa en el caso de Blanca? ¿Quién está de acuerdo en que la culpa la tiene Blanca? ¿Quién cree que la culpa la tienen Antonio y Carlos? ¿Qué razones tenéis para defender vuestra idea? ¿Qué os parece el ejemplo que pone Juan? (Juan pregunta que si Blanca fuera tu prima y Antonio tu amigo ¿un amigo le haría eso a tu prima?)
- ¿Qué otros ejemplos de engaños o de traiciones que se parezcan a lo que pasa en esta historia? (No tanto ejemplos de ciberacoso basado en sexting sino otro tipo de ejemplos que tengan cierto parecido con el acto de engañar y aprovecharse de la confianza)

### Cobardes, valientes y supervalientes:

- ¿Cuál es la forma cobarde de actuar cuando somos testigos de un caso de ciberacoso basado en sexting? ¿Cuál es la valiente? ¿Cuál es la supervaliente?
- ¿Cómo podríamos haber intervenido en los diferentes momentos de la historia de Antonio y Blanca para haber evitado lo que finalmente acabó ocurriendo?

Si vas a realizar la actividad complementaria 1 de este vídeo puedes saltarte las siguientes preguntas puesto que se abordan con mayor profundidad en esa actividad.

- ¿Si fuéramos un amigo o amiga de Blanca y nos enteramos de que le están presionando para enviar la foto, ¿Qué le diríamos?
- Y si fuéramos uno de los colegas del grupo de entrenamiento de Antonio ¿Cómo actuaríamos cuando nos enseña la foto?
- Y si estuviéramos en el grupo de WhatsApp en el que se sube la foto, ¿Qué podríamos decir en el grupo?
- Y si viéramos el perfil falso de Instagram que ha creado Carlos, ¿Qué podríamos comentar?
- Una vez que las fotos ya se han hecho públicas, ¿Cómo podríamos apoyar y defender a Blanca?

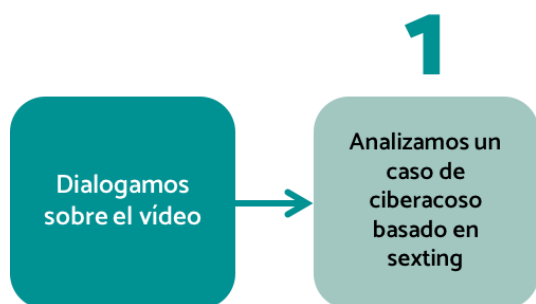


Vídeo 4.  
Del sexting al  
ciberacoso

Actividades  
complementarias

## Vídeo 4. Actividades complementarias

Este vídeo se centra en un tipo específico de ciberacoso. Puesto que con el vídeo anterior ya trabajamos sobre el ciberacoso en general y sobre otros tipos de ciberacoso, en este caso te proponemos una única actividad complementaria que se puede llevar a cabo una vez realizado el Videoforum:



- La actividad está pensada para profundizar en dinámica del proceso que sigue la historia e identificar los comportamientos valientes y supervalientes que se podrían haber desplegado en los diferentes momentos clave de la historia.
- Si solo vas a realizar un Videoforum y no vas a llevar a cabo la actividad complementaria puedes hacer que se extienda más en el tiempo. En caso contrario, puedes hacer un Videoforum más corto puesto que se profundizará sobre los diferentes temas a través de las actividades complementarias.

## 1. El caso de Antonio y Blanca

Participantes	Organización	Tiempo estimado	Espacio
12-17 años 9 a 24 personas	Gran grupo y trabajo en grupos	1 hora - 1 hora y 15 minutos	Aula ordinaria

### Objetivos

- Tomar mayor conciencia de las consecuencias negativas que tiene el ciberacoso basado en sexting para las víctimas.
- Tomar mayor conciencia de la importancia de no apoyar al acosador, de ayudar a frenar el acoso y de apoyar a la víctima.

### Temporalización

- Presentación y organización de grupos **10 minutos**
- Trabajo en grupos **20 minutos**
- Compartimos los resultados **5 minutos por grupo (ej. 3 grupos: 15 minutos)**
- Conclusiones **15 minutos**

### Materiales

- Copias del caso para los grupos.
- Bolígrafos y papel para anotar.
- Pizarra.

### Desarrollo

#### Presentación de la actividad y organización en grupos

- Presentamos la actividad preguntando al grupo si recuerda lo que Juan contaba sobre las consecuencias tan negativas que tuvo el ciberacoso para Blanca. A continuación les planteamos que vamos a profundizar en el caso para ver cómo nos podríamos haber posicionado para que no ocurriera lo que al final acabó ocurriendo.
- Organizamos a los chicos y chicas en grupos heterogéneos de cuatro o cinco personas.
- Si contamos con personas adultas voluntarias que puedan colaborar en la actividad, podemos situar a una de ellas con cada grupo de manera que les puedan ayudar en la realización de la actividad contribuyendo a que el diálogo sea más fluido y se dé el mayor nivel de participación.

## Trabajo en grupos

- Leemos el caso en voz alta.
- Hacemos un esquema temporal que muestre cómo se van dando los acontecimientos en la historia de Antonio y Blanca.
- Dialogamos sobre cómo nos habríamos sentido si nos hubieran ido pasando esas cosas. Podemos compartir (siempre de manera libre, voluntaria y manteniendo la discreción) algún caso que conozcamos y que tenga alguna similitud con el que estamos estudiando.
- Finalmente retomamos el esquema temporal y pensamos en las cosas que podrían haber ocurrido en cada momento y que hubieran cambiado el rumbo de la historia. Podemos pensar en varias cosas por cada acontecimiento clave. Estas preguntas pueden ayudar:
  - » ¿Si fuéramos un amigo o amiga de Blanca y nos enteramos de que le están presionando para enviar la foto, ¿Qué le diríamos?
  - » Y si fuéramos uno de los colegas del grupo de entrenamiento de Antonio ¿Cómo actuaríamos cuando nos enseña la foto?
  - » Y si estuviéramos en el grupo de WhatsApp en el que se sube la foto, ¿Qué podríamos decir en el grupo?
  - » Y si viéramos el perfil falso de Instagram que ha creado Carlos, ¿Qué podríamos comentar?
  - » Una vez que las fotos ya se han hecho públicas, ¿Cómo podríamos apoyar y defender a Blanca?

## La historia de Antonio y Blanca

Antonio y Blanca se acaban de enamorar. Antonio le pide a Blanca que le envíe una foto por WhatsApp y Blanca le envía la foto. A Antonio le encanta tener la foto de Blanca. Así que le pide otra. Y Blanca le pide otra foto suya. Entonces Antonio, que está deseando estar con Blanca, pero en ese momento no pueden verse, le pide que le mande una foto del escote. Blanca duda y le dice que no está segura, pero Antonio insiste e insiste. Blanca no quiere, pero como acaba de empezar con Antonio no quiere decirle que no. Así que le manda la foto.

Antonio está flipando con las fotos de Blanca. Y cuando se va a entrenar con sus amigos las enseña muy orgulloso. Aquí está el lío. ¿Qué ocurre? Que Blanca mandó las fotos a Antonio, solo a él. No a todos sus amigos. Antonio ha conseguido esas fotos presionando a Blanca y encima ha enseñado las fotos que eran privadas. Pero ahí no se queda la cosa.

Los amigos de Antonio le dicen que mande alguna foto íntima de Blanca al grupo de WhatsApp. Y Antonio manda una foto. Carlos, otro chico del grupo de WhatsApp, estuvo hace tiempo con Blanca, y está muy enfadado con ella. Quiere vengarse. Así que sube la foto que Antonio ha enviado a un perfil falso de Instagram.

La foto en Instagram se comparte, recibe un montón de me gustas, tiene un montón de comentarios “difíciles” sobre Blanca. Ya la tiene todo el instituto. Blanca se entera y no se lo puede creer. ¿Cómo ha podido hacerle eso Antonio? Se siente fatal. No quiere ver a nadie y todos le insultan.

### Compartimos los resultados

- En gran grupo, cada grupo expone a los demás el esquema temporal que ha dibujado y las diferentes ideas que se les han ocurrido sobre cosas que podrían haber pasado en cada momento y que habrían evitado que ocurriera lo que ocurrió.
- La persona que esté dinamizando la sesión puede ir anotando en la pizarra estas ideas evitando anotar las que se repiten.
- Cerramos la sesión repasando todas las ideas que han aparecido y dialogando sobre cómo nos podemos comprometer personalmente y como grupo en utilizar estas ideas cuando nos encontremos con situaciones de ciberacoso basado en sexting.



