



Te pongo un reto

#RedesConCorazón

Prevención del ciberacoso y otros riesgos en Internet





Internet... ¿Qué nos ofrece?

- ✓ Nos brinda **infinitas posibilidades** pero tenemos que **aprender a sacarle partido**.
- ✓ **Nos permite comunicarnos** con nuestros amig@s y familiares de forma inmediata.
- ✓ **Ofrece mucha información** para los trabajos del instituto, aprender cosas nuevas, informarnos de lo que ocurre en el mundo...
- ✓ Nos permite **conocer gente y ligar**.
- ✓ Podemos compartir vídeos, música, fotos, textos... y **expresarnos** a través de estos contenidos.

*Todo esto no es bueno ni malo. Si se hace un **uso crítico y responsable**, Internet es una herramienta de utilidad. Pero si se hace un mal uso existen riesgos que debes saber identificar y prevenir para posicionarte de forma activa frente al ciberacoso y otras violencias online.*

La otra cara de la moneda...

... Riesgos en Internet

Acceso a contenidos inadecuados

- Publicaciones de contenido racista, xenófobo, machista...
- Pornografía.
- Páginas web de incitación a conductas nocivas (suicidio, bulimia, anorexia...etc.)
- Publicidad engañosa, estafas, robo de datos, virus...

¿Qué podemos hacer si eso ocurre?

- Abandonar la página, no solo por el contenido, sino además porque puede ser un riesgo para tus dispositivos y tu privacidad.
- Avisar a un adulto de referencia (familiares, profesores/as...).
- Denunciar y/o bloquear la URL, el perfil o la cuenta.



- Consiste en el registro o manejo de datos de otras personas para **actuar en su nombre**.
- Si eres tú quien te haces pasar por otra persona, debes saber que **es un delito**.
- **Nuestro rastro en Internet deja constancia** a través del número IP del dispositivo que estemos usando (móvil, Tablet, pc...). Por tanto, un agresora/a puede ser localizad@ aunque se haya registrado con datos falsos o actúe en nombre de otr@. El anonimato en Internet no existe.

Sexting y sextorsión



- El sexting es en el **envío de mensajes con contenido sexual de forma voluntaria**. Aunque pudiera parecer que se hace de forma voluntaria, a menudo existe chantaje escondido en frases con **intención manipulativa** ("¿por qué no me envías esa foto?, ¿es que ya no te gusto?", "las demás parejas lo hacen"...).
- Además, **todo lo que sale de tu dispositivo, se escapa a tu control** porque potencialmente puede ser usado por otras personas.
- **Piensa antes de enviar fotos comprometidas**, si es algo que realmente quieres hacer o te sientes presionad@ a hacerlo.
- Piensa también **como te sentirías si ese contenido se hiciese público**, o qué puede pasar con ese material en un futuro.

El sexting puede dar lugar al **Revenge Porn o a la Sextorsión (chantajes y amenazas** de publicar o enviar el material gráfico en el cual la víctima se muestra en actitud erótica, pornográfica o manteniendo relaciones sexuales si no se cede al chantaje).

Además, debes saber que tener en tu dispositivo y **difundir imágenes de menores en actitud sexual se considera legalmente Pornografía Infantil** y tiene consecuencias penales graves.

Grooming



Es el abuso **ejercido por una persona adulta para ganarse tu confianza** fingiendo amistad, cariño..., para buscar un posterior beneficio sexual (intercambio de material como fotos, vídeos, quedar contigo...).

Está **presente tanto online como offline** y puede llevarse a cabo por **personas conocidas o desconocidas**.



Tecnoadicciones

Se padece cuando existe una **pérdida de control y abandono de otras actividades básicas de tu vida diaria por un uso abusivo de las tecnología, las redes sociales, juegos online...**

Algunos **síntomas de alerta** a los que debes prestar atención son: incremento desproporcionado de horas de conexión, estrés por revisar constantemente perfiles sociales y notificaciones, pérdida de la noción del tiempo, pérdida de interés por el ocio offline, negación del exceso de uso, deterioro de la salud, alteraciones del sueño, disminución del rendimiento escolar, aislamiento, descuido de la higiene y abandono personal...

Atentados a la privacidad

Toda la información que publicamos en las redes es potencialmente pública. Por tanto, piensa dos veces antes de publicar algo, ya que **puedes perder el control de dicha información.**



- **No subas información privada** como teléfono, mail, dirección, instituto, lugares frecuentes o imágenes que puedan ser utilizadas por terceras personas sin tu consentimiento.
- No lo hagas tampoco con los **datos personales de tus amig@s**.
- El **anonimato** en Internet no es necesariamente algo negativo (en ocasiones es recomendable para proteger nuestra privacidad o para llevar a cabo acciones de ciberactivismo). Sin embargo, también debemos ser conscientes de los riesgos que hay detrás de mantener relaciones con perfiles que no conocemos.

Tu huella digital

¿Qué dicen de ti tus perfiles en las redes sociales?
¿Cómo te presentas de cara al resto del mundo? ¡**Tú vales más que un selfie!**

Si tienes hobbies, aficiones, intereses, practicas deporte, tocas instrumentos... **Claro que puedes compartirlo y mostrar al mundo lo que vales.** Pero también debes pensar que **toda la información que publicas, es la imagen que proyectas de ti al mundo ahora y en un futuro** (cuando vayas a la universidad, búsqueda trabajo, tengas nuevos amig@s o pareja...).



Además, en las redes sociales (a menudo a través de l@ *influencers*) se transmiten estereotipos de belleza, ideales de relaciones, conductas... que queremos imitar. Sin embargo, no pienses que por cumplir éstos cánones serás más feliz. Éstos estereotipos a veces son injustos y están lejos de representar la variedad de cuerpos, personalidades y personas y podemos sentirnos mal si nos obsesionamos por esto.

¡Las diferencias molan y nos hacen únic@s!

Riesgos del abuso de las TIC en la salud



Un mal uso de las TIC también puede tener **riesgos para tu salud.**

- Algunos **síntomas físicos** que puedes experimentar son: dolor abdominal, dificultad para dormir bien, dolor de cabeza, cansancio y falta de energía, dolor de ojos, trastornos de alimentación, dolores musculares...
- Algunos **síntomas psicológicos** comunes son: ansiedad, depresión, baja autoestima, estrés desarrollo de fobias o ideación suicida.



Gossip (rumores)

- Las redes sociales permiten que **el contenido se viralice**, por lo que se amplifican las consecuencias negativas de difundir un **rumor falso**.
- Además, la difusión de estos rumores pueden ser un **detonante o una forma ciberacoso**.

Infoxicación y Fake News

Llamamos infoxicación al **consumo masivo de información y la dificultad de encontrar** información relevante y fiable frente a la que no lo es.

- Esta forma de consumir información fomenta una actitud donde es **más importante la rapidez y acumulación que hacer bien las cosas**.
- En las redes sociales abundan las **Fake News**, noticias falsas cuyo objetivo es la desinformación o la manipulación.
- Frente a ello, debemos saber hacer **curación de contenidos**: selección, filtrado y análisis crítico de la información.



Relaciones sociales



En las redes sociales, **más contactos no significan más amig@s**. Sólo son más personas que tendrán acceso a los contenidos que compartas sin saber sus intenciones reales.

¡En la amistad importa más la calidad que la cantidad!

Además, las interacciones generadas en las redes sociales a través de *likes*, comentarios, seguidores/as, visualizaciones... a menudo demandan una **constante atención y generan una necesidad de aprobación** hacia lo que publicas con expectativas que no siempre son satisfechas y pueden generar frustración, decepción, ira...

¡Vales más que un like!

Ciberacoso o cyberbullying



¿Qué es?

Es **cualquier tipo de maltrato** (insultar, humillar, excluir...) producido de forma intencional **a través de las TIC y de manera repetida en el tiempo.**

En cualquier forma de acoso **hay una diferencia de poder** entre la persona que acosa y la víctima.

Cualquier forma de acoso **es un fenómeno grupal.** Por eso es importante la implicación del grupo para hacerle frente y que puedas **posicionarte en contra de las personas agresoras y sepas ayudar a las víctimas.**

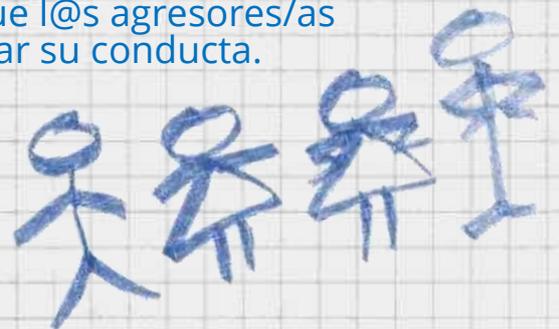
Principales roles implicados:

Víctimas y Agresores, donde se lleva a cabo la desigualdad de poder.

Cómplices del acoso: muestran apoyo a la agresión comentando, dando *likes*, compartiendo... dando más visibilidad a la agresión, manteniéndola en el tiempo y reforzando a la persona agresora.

Espectadores/as: Conocen la situación, pero se mantienen al margen. Debes saber que desde este rol pasivo, también consientes el acoso de forma indirecta, ya que l@s agresores/as necesitan tener espectadores/as para reforzar su conducta.

Defensores: Se posicionan contra el acoso no apoyando las formas de violencia producidas y ayudando a las víctimas. **¡Aquí es donde debes posicionarte tú!**



Algunos consejos para evitar riesgos



Ten cuidado con el contenido que compartes y quién sale, pide permiso antes de compartir y piensa a largo plazo. ¡Ah! Y **revisa tu muro de vez en cuando.**



Bloquea perfiles y contenidos peligrosos o que no te agraden. También puedes bloquear y denunciar cuentas o contenidos peligrosos.



Evita subir información que pueda perjudicarte: vídeos o fotografías con datos personales (domicilio, centro de estudios, número de teléfono...), contenido que atente contra tu privacidad, publicaciones que puedan hacer daño a otras personas...



Utiliza **contraseñas robustas** (mezcla números, símbolos, mayúsculas y minúsculas). No uses la misma contraseña para todos tus registros. No cedas tus contraseñas y cámbiala cuando creas que pueda haber habido algún acceso no deseado.



Desactiva la geolocalización cuando no la uses, **mantén tapada la cámara** y **no te conectes a wifis públicas o desconocidas.**



No es recomendable usar los dispositivos por la noche ni dormir con el móvil encendido. Interrumpen el descanso y dificultan el sueño.

Configura tu perfil en modo privado. Aunque esto no vale de mucho si luego aceptas a cualquiera. ¡La amistad se mide en la calidad de tus contactos, no en la cantidad!



investiga los perfiles antes de aceptar cualquier solicitud de amistad.



Sigue y consulta **cuentas oficiales** para comprobar la veracidad de la información. Pero no te dejes influir por la opinión de much@s *influencers* y contrasta la información.



Conoce las **normas de netiqueta básicas**: la diferencia entre lo que está bien y mal en las redes es la misma que en la vida real, no hagas *spam*, respeta la privacidad de otras personas...



Valora el uso de **nicks y datos falsos** en las plataformas de internet que no sean fiables o vayas a usarlas de forma puntual.



Cuida tu dispositivo: instala y actualiza un antivirus, actualiza el sistema operativo, no instales apps sospechosas...



Si tienes problemas, **pide ayuda y busca orientación.** Puedes hablar con tu familia, profesores/as y otros adultos de confianza, amig@s...



¿Cómo puedo reconocer el ciberacoso?



Envío repetido de **mensajes ofensivos e insultantes**.

Mensajes que incluyen **amenazas e intimidaciones**.



Rumores y cotilleos que dañen tu imagen o la de otra persona.

Suplantación de la identidad (simular ser alguien para difundir información en su nombre).



Compartir **información personal sin consentimiento y con intención de hacer daño** o que suponga situaciones embarazosas.

Excluir a una persona de un grupo online con intención de marginar.



Manipular material digital (fotos, vídeos, mensajes...) para cambiar su significado con intención de hacer daño.

Robo de contraseñas y hackeo de dispositivos para robar información, fotografías...



A diferencia del acoso tradicional...

el ciberacoso añade nuevos elementos...

Produce una **falsa sensación de anonimato** que influye en un perfil más heterogéneo de personas implicadas, tanto agresores, víctimas o espectadores.



Se produce durante **24 horas los 7 días de la semana**.



Mayor audiencia por el riesgo de viralización



Y si conozco a alguien con problemas... ¿Cómo le puedo ayudar?

Una víctima de ciberacoso es **una persona que sufre**. A menudo éstas personas pueden estar deprimidas, tener miedo, sentirse culpables... Todos estos sentimientos llevan a la inacción, a no querer hacer cosas: no salir, no ir al instituto, no ver amig@s... y en el peor de los casos, no querer vivir. Por eso, también será difícil que nos pidan ayuda. Y teniendo en cuenta que cualquier forma de acoso es un fenómeno grupal, **es tu responsabilidad ayudar a las víctimas y no ser cómplices de las agresiones** (ser meros espectadores/as a menudo también nos convierte en una forma de ser cómplices por que las personas que ejercen acoso necesitan tener audiencia para reforzar sus conductas agresivas).

Puedes ayudar a superar el problema y **apoyar a la víctima**: consolar, dar ánimos, acompañar, escuchar, subir la autoestima...

Comparte **líneas de ayuda y/o denuncia** (al final de este cuaderno facilitamos algunas).

Habla con adultos para pedir ayuda y que puedan intervenir.

Habla con la persona agresora para pedirle que pare, retire la publicación, pida perdón...

Habla con amig@s y compañer@s de clase para implicarles en la solución y buscar un apoyo colectivo.

No culpabilices a la víctima y evita juicios tipo "*qué exagerad@ eres*", "*no tenías que haber mandado esa foto*"...

Denuncia el comentario o perfil que realiza las agresiones. Lo puedes hacer dentro de la propia red social o a través de las diferentes líneas de ayuda.





Algunos portales para saber más...

-  **tepongounreto.org:** Nuestro proyecto. Información y recursos para la prevención de riesgos en Internet.
-  **pantallasamigas.net:** Cuenta con material audiovisual para conocer y prevenir riesgos en Internet.
-  **privacidad-online.net:** Creada por Pantallas Amigas para sensibilizar sobre la privacidad en la Red y cómo protegerse.
-  **sexting.es:** Consejos sobre sexting y formas de prevenir riesgos.
-  **segu-kids.org:** Información sobre prevención seguridad en Internet y consejos para prevenir riesgos navegando, en juegos, chats...
-  **osi.es:** Oficina de Seguridad del Internauta. Incluye un apartado de recursos y juegos para saber cómo mejorar la seguridad en Internet.
-  **tudecideseninternet.es/aepd:** Desarrollado por la Agencia Española de Protección de Datos. Recopila información y recursos sobre protección de datos: guías, comics, juegos y una línea de atención telefónica.
-  **https://ssd.eff.org/es:** Autoprotección Digital Contra La Vigilancia. Guía online para proteger nuestra privacidad y evitar el espionaje en línea.

¿Y si tengo algún problema...? Líneas de ayuda

Si tienes algún problema, necesitas ayuda o asesoramiento, puedes contactar con:

Línea de ayuda del Instituto Nacional de Ciberseguridad (incibe): 900 116 117

Servicio de atención psicológica gratuito para jóvenes de la Comunidad de Madrid:

- *Teléfono y WhatsApp:* 900 143 000.
- *Email:* saludmental1430@madrid.org.

Canal Joven Agencia Española de Protección de Datos:

- *Mail:* canaljoven@agpd.es
- *Teléfono:* 901 23 31 44 *Whatsapp:* 616 172 204

Fundación ANAR: 900 20 20 10 (servicio de ayuda a niños/as y adolescentes)

Prevención del suicidio:

- *Teléfono de Prevención del Suicidio:* 024
- *Teléfono de la Esperanza:* 717 003 717

Violencia de género:

- *016 (es de información y asesoramiento, si estás en una situación de emergencia llama al 112).*

