



UNIVERSIDAD DE ALMERÍA  
Facultad de Psicología

UNIVERSIDAD DE ALMERÍA



FACULTAD DE PSICOLOGÍA



Trabajo Fin de Grado en Psicología.  
Convocatoria de Junio, 2020.

# PROGRAMA DE PREVENCIÓN PARA LA CIBERVIOLENCIA DE GÉNERO EN ADOLESCENTES.

(PREVENTION PROGRAMME FOR GENDER-BASED CYBER-VIOLENCE IN  
ADOLESCENTS)

**Autora:** Olivia Expósito Aguirre.

**Tutor:** Rubén Trigueros Ramos.

**Cotutor:** Juan Carlos Rodríguez Rodríguez.

## **Resumen**

Internet y las redes sociales se han convertido en un espacio de socialización para los y las adolescentes, donde pasan la mayor parte del tiempo relacionándose con sus iguales. Este entorno virtual no queda exento de las desigualdades de género que se mantienen en la vida real. En ocasiones se produce Ciberviolencia de Género, que se trata de un acoso producido por una persona hacia otra del sexo opuesto utilizando medios digitales; redes sociales, chats, foros, juegos online, etc.

Este trabajo de Fin de Grado tiene como finalidad realizar un acercamiento al concepto de Ciberviolencia de Género, sus características y sus efectos, así como una propuesta educativa basada en la prevención y concienciación de este fenómeno dirigida a la población adolescente.

**Palabras clave:** ciberviolencia de género, ciberacoso, prevención, adolescentes

## **Abstract**

The Internet and social networks have become a space of socialization for adolescents, where they spend most of their time relating to their peers. This virtual environment is not exempt from the gender inequalities that exist in real life. Sometimes, gender cyberviolence occurs, which is harassment by one person towards another of the opposite sex using digital media; social networks, chats, forums, online games, etc.

The purpose of this End of Degree work is to approach the concept of Gender Cyberviolence, its characteristics and effects, as well as an educational proposal based on prevention and awareness of this phenomenon aimed at the adolescent population.

**Keywords:** gender cyberviolence, cyberbullying, prevention, adolescents.

## ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>2. JUSTIFICACIÓN.....</b>	<b>4</b>
<b>3. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>5</b>
<b>3.1. Adolescencia y espacios virtuales.....</b>	<b>5</b>
<b>3.2. ¿Qué es la ciberviolencia de género?.....</b>	<b>6</b>
<b>3.3. Tipos de ciberviolencia.....</b>	<b>6</b>
3.3.1. <i>Ciberacoso sexista.....</i>	<i>7</i>
3.3.2. <i>Ciberacoso sexual.....</i>	<i>7</i>
3.3.3. <i>Cibercontrol.....</i>	<i>7</i>
<b>3.4. Factores implicados en la ciberviolencia.....</b>	<b>8</b>
3.4.1. <i>Variables sociales.....</i>	<i>8</i>
3.4.2. <i>Mitos del amor romántico.....</i>	<i>9</i>
3.4.3. <i>Variables psicológicas.....</i>	<i>10</i>
<b>3.5. La Inteligencia Emocional como elemento preventivo.....</b>	<b>11</b>
<b>4. PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE PREVENCIÓN EN CIBERVIOLENCIA DE GÉNERO.....</b>	<b>12</b>
<b>4.1. Diseño de la propuesta.....</b>	<b>13</b>
<b>4.2. Objetivos de la propuesta.....</b>	<b>14</b>
<b>4.3. Destinatarios de la propuesta.....</b>	<b>15</b>
<b>4.4. Metodología de la propuesta.....</b>	<b>15</b>
<b>4.5. Temporalización.....</b>	<b>16</b>
<b>4.6. Sesiones de trabajo.....</b>	<b>17</b>
<b>5. CONCLUSIONES.....</b>	<b>27</b>
<b>6. BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>28</b>

## ANEXOS

## **1. INTRODUCCIÓN.**

Las redes sociales y el uso de Internet aumentan día a día. Este espacio virtual se ha convertido en un lugar que puede aportar numerosas ventajas, donde el acceso libre proporciona características digitales que acompañan a las personas como una parte más de su vida hasta tal punto que es resulta difícil diferenciar dónde empieza y acaba esa fusión entre lo virtual y la persona (Donoso, 2018). Hay que destacar, especialmente, la relación que la población adolescente mantiene con los medios digitales. El Instituto Nacional de Estadística (2019) pone el foco entre los niños, niñas y adolescentes (10-15 años) y cifra en un 92,9% el uso de Internet. Preocupa especialmente la población adolescente porque es una etapa evolutiva en la que se está conformando su identidad social y desarrollando sus patrones de relaciones (Donoso, 2018). En estas edades se empiezan a formar las primeras relaciones de pareja y es la etapa en la que comienzan a pronunciarse actitudes diferenciales por sexo (Ferrer y Boscho, 2013 citado en Vilà et al., 2018)

Para los adolescentes que se relacionan y conviven en entornos virtuales, las aproximaciones físicas dejan de ser imprescindibles a la hora de comunicarse, desapareciendo la mayor parte de los comportamientos establecidos tradicionalmente para las relaciones sociales y modificándose los esquemas de tiempo y espacio (Bauman, 2005; Castells, 2001 citado en Muñiz y Cuesta, 2015). Dada esta relación que mantienen con los entornos virtuales, las TIC han cambiado la manera en que los y las adolescentes viven sus relaciones. Las redes sociales han facilitado la exposición de la intimidad, dando la posibilidad de mostrar la situación sentimental, el estado afectivo, la imagen física y la identidad (Rubio et al., 2017). Como consecuencia de esta retroalimentación existente entre el mundo online y offline, se diluye la línea entre lo público y lo privado, dando lugar a que los adolescentes compartan conversaciones o prácticas que se estiman íntimas o privadas sin percibir ningún tipo de riesgo (Muñiz y Cuesta, 2015).

Internet se convierte en un espacio de socialización para los jóvenes propiciado por interacciones caracterizadas por la inconsistencia, permisividad y temporalidad de los vínculos que se establecen y que son un reflejo de la sociedad actual. (Muñiz et al., 2014). Surge en ellos la necesidad de usar las redes sociales como una herramienta de comunicación

y relación interpersonal, convirtiéndose en un entorno donde conviven de la misma forma que lo hacen en el espacio offline. La retroalimentación resultante da lugar a que las relaciones que se producen con la familia, la escuela, los iguales o la comunidad influyen en el contexto online y a su vez, las interacciones que se producen en entornos virtuales repercuten en los modelos tradicionales de relación offline (Muñiz y Cuesta, 2015).

No obstante, este entorno virtual no es un espacio neutro y no está exento de que se produzcan situaciones de acoso, haciendo a los adolescentes altamente vulnerables. Son los propios adolescentes los que dicen que hay más violencia dentro de Internet que fuera y que no existe una intervención clara ante los delitos que se cometen en estos espacios. Agredir en el mundo virtual supone facilidad de acceso, anonimato, diversificación de formas de acoso e insistencia del acoso. Es un acoso silencioso y el anonimato que proporciona facilita la ejecución e impunidad de estas conductas, además de reforzar la vulnerabilidad de quien lo sufre (Verdejo, 2015). En España, los últimos datos disponibles señalan que el ciberacoso a niños y adolescentes ha aumentado un 65% en los últimos cinco años, con una clara tendencia al sexo femenino. Como revela el reciente Informe Violencia Viral. “las niñas y las adolescentes tienen más riesgo de sufrir delitos cibernéticos” (Save the Children, 2019 citado en Pérez, 2019).

Por todo ello, cabe preguntarse si en los entornos virtuales se siguen manteniendo los roles y estereotipos de género que tradicionalmente se han mantenido en nuestra sociedad. Como menciona Muñiz y Cuesta (2015) las TIC favorecen una pobre representación de la mujer y numerosos estudios informan que la proliferación de los estereotipos y clichés de género relacionados con el cuerpo y la sexualidad siguen a la orden del día. Por ello, es de especial interés hacerse eco de las discriminaciones de género que se producen en estos espacios. El Instituto Europeo de la Igualdad de Género (2017) ha informado que la repercusión de Internet, junto con el aumento del uso de las redes sociales, combinado con la violencia contra mujeres y niñas ha repercutido en que la ciberviolencia contra ellas se haya convertido en un problema mundial con consecuencias sociales significativas. Pérez (2019) menciona la preocupación de esta nueva forma de violencia psicológica o de control, pues, bajo el concepto de “amor romántico” se están normalizando conductas abusivas o de excesivo

control que superan los límites. Derivando en otras conductas de ciberviolencia sexualizada para así poder el agresor imponer su voluntad y continuar con el sometimiento de su víctima.

Los adolescentes repetirán o no este tipo de violencia en función de las respuestas o la educación que reciban de su entorno social y como consecuencia, presentar comportamientos inadecuados que contribuyan a aumentar su vulnerabilidad ante este tipo de violencia y configurar sus relaciones de pareja a través de estas dinámicas, mostrando características definitorias de la violencia de género. Según un estudio de la Delegación del Gobierno para la Violencia de Género dirigido por Díaz Aguado (2014), al 32,5% de las adolescentes y jóvenes españolas entre 12 y 24 años han tratado de controlarlas a través de su teléfono móvil, y el 20% ha comprobado cómo sus parejas utilizaban sus accesos y contraseñas a redes sociales, para igualmente supervisar su actividad en estas plataformas. El estudio revela también que un 4,3% de las jóvenes han sufrido de la difusión de fotografías o mensajes privados por Internet o por teléfono sin su permiso (Rubio et al., 2017).

Estébanez y Vázquez (2013) consideran que al negar o normalizar este tipo de conductas se puede llegar a perder la sensibilidad a la violencia y la capacidad de responder ante ella. Asumiendo que los celos y el control son parte natural de la relación de pareja. En el caso de las chicas, observamos que reaccionan con una especie de negación consciente, presentando sentimientos encontrados, ignorando la situación o considerando que es parte del mundo virtual. Además, a menudo, se observa una justificación de esa violencia: si me controla me quiere y los celos son una prueba de amor. En el caso de los chicos, vemos el argumento de sexismo benevolente de que si obligan a sus parejas a subir fotos juntos o a borrar amigos de sus redes sociales lo hacen “por su bien” (Rebollo et al., 2018).

De todas estas consideraciones, se observa, por un lado, un repunte de las conductas machistas en adolescentes; y por otro, se confirma la permanencia y difusión entre generaciones de las desigualdades, estereotipos y roles asociados al género (Pérez, 2019). De esta forma, se entiende que la reproducción de la ciberviolencia de género debe ser vista bajo perspectivas múltiples considerando aspectos socioculturales, familiares e individuales (López, Moral, Cienfuegos y Díaz- Loving, 2013 citado en Muñiz y Cuesta, 2015).

## **2. JUSTIFICACIÓN.**

Este trabajo pretende dar cuenta de la influencia que genera el entorno virtual en los y las adolescentes, facilitando información clara y veraz desde los resultados arrojados en las investigaciones, con el fin de identificar qué factores son los que están implicados para diseñar estrategias de prevención frente a la ciberviolencia de género. Las redes sociales son para los y las adolescentes un medio natural en sus vidas por lo que hacen un uso intuitivo de éstas, pero la mayoría carece de la formación para hacer un uso adecuado y seguro. Esta situación puede generar vulnerabilidad, causando riesgos tanto en el contexto virtual como en la realidad (Alonso, 2017).

El uso del móvil les proporciona una sensación de estar constantemente conectados en las parejas adolescentes, aumentando la comunicación y las relaciones interpersonales, no solo en lo que se refiere a relaciones afectivas, sino también de amistad, pero esta nueva realidad puede suponer un hándicap. Algunas investigaciones (Juhasz y Bradford, 2016; Krasnova, et al., 2016; McDaniel y Coyne, 2016; Roberts y David, 2016 citado en Alonso, 2017) apuntan que la interacción tecnológica en las relaciones de pareja afecta de forma negativa, aumentando los niveles de conflicto, mostrando que su uso puede afectar al bienestar personal, la satisfacción con la vida o elevados niveles de depresión. Además, evidencian que estas conductas les hacían sentirse descuidados/as y contribuyen a generar sentimientos de tristeza, enfado y celos.

Tal y como especifica Rebollo et al. (2018), las conductas presentadas por los y las adolescentes precisan acciones que vayan orientadas a desarrollar y fortalecer sus competencias digitales, enseñándoles a establecer límites entre lo público y lo privado, el respeto a la intimidad tanto personal como de los demás, el recorrido de la información personal ingresada en las plataformas, formas y estrategias para la ciberconvivencia y, por supuesto, vías para denunciar los casos de ciberviolencia de género.

Por ello, este trabajo consiste principalmente en la propuesta de un programa de prevención en ciberviolencia de género dirigido a la población adolescente. Para comenzar, se explicarán

las características del tema a tratar. A continuación, se explicarán el programa de prevención elaborado. Para terminar, se detallarán todas las actividades de dicho programa.

### **3. MARCO TEÓRICO.**

#### **3.1. Adolescencia y espacios virtuales.**

La adolescencia es un periodo caracterizado por el inicio de cambios psico-emocionales, de búsqueda de identidad y referentes, y de reconocimiento por parte de los iguales, donde los y las adolescentes construyen su identidad personal y de género. Consecuencia de estos cambios, se enfrentan a un proceso para adaptarse a su imagen corporal, comparándose con sus iguales o sus referentes y, además, supone un momento de crisis emocional y autoafirmación (Font, 1990 citado en Alonso, 2017).

En este sentido, las redes sociales ayudan a responder a muchos de estos aspectos y, tal y como afirman Segovia et al. (2016) “las Redes Sociales suponen un nuevo espacio de socialización en el que construyen su identidad social sobre la base de las diversas y abundantes interacciones que mantienen con sus iguales y otros miembros de la comunidad virtual” (p. 156). El querer experimentar nuevas sensaciones, arriesgar y probar puede llevar a mostrar públicamente sentimientos de forma impulsiva o a vivir situaciones de conflicto con otros iguales. La necesidad de valoración social los puede llevar a exponerse a través de fotos para conseguir el “me gusta” que les haga sentirse valorados y con un aumento de la autoestima. Debemos comprender que los y las adolescentes tienen una necesidad de estar en el mundo y las redes les dan esta facilidad, y eso emociona y engancha (Estébanez, 2018).

De especial importancia es el aspecto de la sexualidad en la adolescencia, es un momento que supone una búsqueda de su intimidad, la aparición del deseo erótico y dónde se inician las primeras relaciones sexuales, y no es extraño que los y las adolescentes experimenten, no solo en el plano físico, sino a través de los entornos virtuales, ya sea consumiendo pornografía, con sexo online o mediante conductas como puede ser el *sexting*. Estas conductas pueden tener un impacto negativo en el bienestar sexual de los y las adolescentes (Alonso, 2017).

Así, el avance de los espacios virtuales y las nuevas tecnológicas ha transformado las conductas sexuales de los y las adolescentes y, como consecuencia, los abusos digitales en las relaciones afectivas y sentimentales no han sido una excepción (Weathers y Hopson, 2015 citado en Alonso, 2017). Esto se debe a que a través del entorno virtual comparten infinidad de datos personales, con un absoluto desconocimiento de qué se va a hacer con esa información y en ocasiones perdiendo el control de esos contenidos, que ya no les pertenecen. Las edades de mayor vulnerabilidad se sitúan entre los 11 y 17 años, provocando mayor impacto de esta nueva realidad (Alonso, 2017).

### **3.2. ¿Qué es la ciberviolencia de género?**

Se denomina ciberviolencia de género a las conductas de abuso que un hombre ejerce sobre una mujer tanto de forma directa (aislamiento, control y desvalorización online) como indirecta (difusión de rumores, comentarios o imágenes). Además, en muchos casos, la violencia que se ejerce en entornos virtuales en parejas adolescentes predice una violencia física en relaciones sentimentales posteriores (Coker et al., 2000 citado en Muñiz y Cuesta 2015). A pesar de la similitud con la violencia de género tradicional, características como el anonimato de los agresores o una mayor audiencia para la humillación, le otorgan identidad propia y puede acarrear consecuencias más negativas para quienes sufren las agresiones directas (Cañas et al., 2019)

El motivo por el que se produce la ciberviolencia de género es seguir manteniendo la estructura social jerarquizada y discriminatoria basada en el género, consolidar los estereotipos sexuales y ejercer una violencia ideológica y simbólica hacia las mujeres y todas aquellas personas que se apartan de las imposiciones heteronormativas del patriarcado. (Donoso, 2018). La ciberviolencia es un traspaso al entorno virtual de los modelos de dominación basados en la distinción sexual aprendidos en primer lugar en entornos como la familia y posteriormente en la escuela o con los iguales, siendo producidos y reproducidos por la propia estructura social (Muñiz y Cuesta, 2015).

### **3.3. Tipos de ciberviolencia**

La ciberviolencia de género se manifiesta de muy diversas maneras, algunas con carácter sexual y otras con carácter controlador. No obstante, tal y como apunta Rodríguez-

Domínguez et al. (2020), resulta complicado establecer una clasificación de las diferentes formas de ciberviolencia, ya que a medida que evoluciona la tecnología surgen nuevas conductas de este tipo y el uso que hacemos de las mismas. Un ejemplo de ello es el surgimiento del *sexting*, que se trata de un intercambio de mensajes, fotografías o videos con contenido de carácter sexual y, donde en un principio se realiza con consentimiento, son posteriormente utilizados de forma delictiva para extorsionar o dañar a la víctima.

Para el caso que nos ocupa utilizaremos la clasificación empleada por Estébanez (2018), donde divide las practicas de ciberviolencia en tres: ciberacoso sexista, ciberacoso sexual y cibercontrol.

### 3.3.1 *Ciberacoso sexista*

Estaríamos hablando de una humillación pública hacia una chica utilizando como pretexto alguna característica personal que no entra dentro de los comportamientos que se consideran normales en ellas, la utilización de insultos hacia su cuerpo por no entrar en el estereotipo de belleza femenina o rumores sexistas. Con un simple *click* para compartir el mensaje se estaría difundiendo el ciberacoso y la participación de muchas personas a la vez (Estébanez, 2018).

### 3.3.2 *Ciberacoso sexual*

En este caso estaríamos hablando de crear un espacio de carácter sexual e intimidatorio dentro de las redes. El elemento notorio en este tipo de ciberviolencia es la reiteración y el no consentimiento. Se produce a través del envío de mensajes sexuales, petición de fotografías sexuales, envío de este tipo de contenido sin que ellas lo hayan solicitado, o la difusión de contenido (fotografías, videos, mensajes...) de ellas sin su consentimiento (Estébanez, 2018).

### 3.3.3 *Cibercontrol*

Las redes suponen una conectividad constante que hace creer a los y las adolescentes que deben estar disponibles constantemente en sus relaciones. Hablaríamos de cibercontrol a las

conductas de celos y posesividad por parte de los chicos hacia las chicas para conocer donde están, la ropa o el maquillaje que llevan, realizando comprobaciones o preguntando con qué personas hablan (Estébanez, 2018).

### **3.4. Factores implicados en la ciberviolencia.**

No cabe duda de que la manera en la que nos relacionamos ha cambiado debido al uso de Internet y las redes sociales. No solo como establecemos, gestionamos y finalizamos dichas relaciones, sino que han llevado a modificar las diferentes formas en las que interaccionamos y la representación social que hacemos de ello, produciendo nuevos modelos de relaciones de amistad o sentimentales (Muñiz et al., 2014).

#### *3.4.1 Variables sociales.*

A pesar de que en la actualidad se traslade el mensaje de haberse alcanzado una igualdad entre hombre y mujeres, esto no es así. El modelo tradicional de familia y sus valores siguen imperando como modelo social hegemónico. La realidad familiar, social y laboral de las mujeres continúa determinada por la desigualdad, produciéndose formas de violencia sutiles y legitimadas por el entorno social. Como consecuencia, las adolescentes reciben un mensaje erróneo de independencia y libertad con respecto a las relaciones sentimentales, manteniéndose así los estereotipos y mandatos de género que las subordinan en la pareja. En torno al 35% de los y las adolescentes no consideran como una forma de maltrato conductas como el aislamiento, el control social, el insulto o la desvalorización de la pareja (Ramos, 2015).

Así, los estereotipos de género y el sexismo siguen perviviendo en nuestra cultura llenando de contenido los comportamientos y los roles de los y las adolescentes tanto en el mundo real como en el virtual. Los estereotipos de género se refieren a las creencias arraigadas socialmente que tienen que ver con las características que deben tener hombres y mujeres, las actividades que deben realizar y las relaciones que deben mantener entre sí (Rodríguez, 2010 citado en Alonso, 2017). No hay que olvidar que los estereotipos de género son determinantes en el proceso de aceptación e integración de los y las adolescentes en el grupo de iguales (Maeso et al., 2015 citado en Alonso, 2017).

Existen, además, otros elementos sociales implicados en la violencia que sufren las adolescentes. Por ejemplo, la presión social a la que están sometidas con respecto a su imagen corporal, las violencias simbólicas a las que se enfrentan diariamente, los estereotipos y creencias sexistas sobre su sexualidad hacen que este fenómeno tenga unas particularidades concretas y complejas para tener en cuenta. Además, las redes sociales, al ser espacios públicos, facilitan la visibilización de estas conductas violentas fomentando la identificación entre ellas, en las que los problemas que no hemos solucionado como sociedad se ven retratadas como en un selfie (Estébanez, 2018).

#### 3.4.2 Mitos del amor romántico.

Otro factor importante para tener en cuenta son los *mitos del amor romántico* que tienen los y las adolescentes, pues el amor, aunque es un sentimiento global, está definido por los aprendizajes y los condicionamientos socioculturales (Bosch et al., 2013 citado en Alonso, 2017). Los estereotipos de género y las actitudes sexistas establecen como debemos comportarnos en las relaciones sentimentales, y en ese proceso los niños y niñas no adquieren los mismos modelos y aprenden normas diferenciadas según su género. En consecuencia, en esa socialización que se va produciendo se establecen relaciones asimétricas caracterizadas por el dominio y la dependencia (Rodríguez et al., 2013).

En este sentido, tal y como define Yela (2003, p. 264) citado en Rodríguez et al. (2013) los mitos del amor son “el conjunto de creencias socialmente compartidas sobre la supuesta verdadera naturaleza del amor”. A este respecto diversas investigaciones (Barrón et al., 1999; Ferrer et al., 2010; Yela, 2000 citados en Rodríguez et al., 2013) han analizado la multiplicidad de mitos que surgen en torno al amor romántico: el *mito de la media naranja* o la creencia de que existe la pareja perfecta que está destinada a completarnos; el *mito del emparejamiento* o la creencia de que el ser humano ha de emparejarse; el *mito de los celos* o la creencia de que la presencia de éstos son un signo de “verdadero amor”; el *mito de la omnipotencia* o la creencia de que el amor puede con todo; el *mito del matrimonio* o la creencia de que el amor romántico y pasional culmina con la unión de la pareja mediante el matrimonio; el *mito de la pasión eterna* que supone la creencia de que el amor pasional debe

durar mucho tiempo y, por último, el *mito de la compatibilidad amor-violencia* o la creencia de que se deben aceptar conductas violentas dentro de la pareja.

Rodríguez et al. (2013) ponen de manifiesto en su investigación con adolescentes españoles la alta presencia de estos mitos. Las chicas presentan creencias más idealizadas respecto al amor romántico y pasional (*mitos de la perdurabilidad y de la omnipotencia*); en cambio los chicos tienen la creencia de que los celos forman parte del verdadero amor (*mito de los celos*) y manifiestan de una forma más acusada su aceptación del mito de la vinculación amor-violencia frente a las chicas. Se demuestra que el amor se vive y se aprende de forma diferente, ya que parte de modelos culturales, roles y valores diferentes y, por tanto, de conductas, emociones y expresiones también diferentes (Altable, 2000 citado en Rodríguez et al., 2013).

#### 3.4.3. Variables psicológicas.

En relación con las variables psicológicas que presentan tanto las víctimas que sufren ciberviolencia de género como los agresores que la llevan a cabo, sería muy interesante su estudio de cara a obtener una comprensión más profunda de la ciberviolencia de género y sería de gran ayuda para elaborar programas de prevención más eficaces. Pero este campo es novedoso y está poco estudiado.

En una investigación de Cañas et al. (2019) se analizaron diferentes variables de ajuste psicológico: autoconcepto, estrés percibido, soledad, sintomatología depresiva, ansiedad social, satisfacción con la vida e inteligencia emocional, tanto de cibervíctimas como de ciberagresores.

Con respecto a las cibervíctimas del estudio, éstas presentaron un autoconcepto familiar, físico y social más deteriorado que las que no sufrieron ciberviolencia. En relación con las variables de estrés percibido, sentimiento de soledad y sintomatología depresiva también presentaron puntuaciones más elevadas y esto puede ser consecuencia además de una mayor insatisfacción vital general. Mostraron, además, puntuaciones altas en ansiedad social generalizada. Por último, en cuanto a la variable inteligencia emocional las cibervíctimas presentaron un mayor déficit en atención, comprensión y claridad emocional, y en la

regulación de sus emociones. Especialmente, mostraron puntuaciones elevadas en atención emocional. La variable inteligencia emocional es muy importante para el estudio de la cibervictimización, pero a pesar de ello, no existe demasiada literatura científica al respecto (Cañas et al., 2019).

Por otro lado, en cuanto a las puntuaciones de las variables relacionadas con los ciberagresores, en autoconcepto obtuvieron puntuaciones bajas. Para las variables de estrés percibido, sentimiento de soledad y sintomatología depresiva, al igual que las cibervíctimas, los ciberagresores obtuvieron puntuaciones elevadas. En cuanto a la ansiedad social, mostraron un mayor temor por la evaluación negativa de los demás, pero no en situaciones de ansiedad social en general. Por último, en inteligencia emocional, al igual que con las cibervíctimas, existe poca literatura al respecto y la controversia es evidente, no se aprecian diferencias entre el grupo de ciberagresores y los no ciberagresores. Aun así, en este estudio se constata que en otras investigaciones sí se muestran niveles significativamente bajos en inteligencia emocional de ciberagresores (Cañas et al., 2019).

### **3.5. La Inteligencia Emocional como elemento preventivo.**

Las emociones son parte fundamental en la manera en que la persona se adapta al medio que le rodea. La educación emocional es un proceso educativo, que debe ser duradero y continuo, con el que se pretende que los niños y niñas puedan desarrollar las competencias emocionales básicas para la vida, que le ayudarán a mantener una mejor convivencia ciudadana, evitando la violencia (Muñoz, 2009). Las emociones se pueden aprender y mejorar, tener una buena Inteligencia Emocional es posible, únicamente se requiere esfuerzo y motivación. Las personas disponemos de una base neural que hace posibles la educación emocional, hasta el punto en que dicha educación es necesaria para corroborar nuestra condición humana (Cyrułnik y Morín, 2005 citados en Rodríguez-Góngora y Rodríguez, 2019).

El estudio realizado por de Garaigordobil y Oñederra (2010) con víctimas de acoso y agresores muestran que tanto unos como otros presentan un bajo nivel de inteligencia emocional. Estos autores, en vista de los hallazgos encontrados, sugieren la necesidad de implantar programas de intervención en contextos educativos que desarrollen la Inteligencia Emocional (autoestima, tolerancia a la frustración, afrontamiento de situaciones estresantes,

optimismo, afrontamiento de desafíos con orientación de éxito, responsabilidad...). En esta dirección, se demuestra que alumnos/as con mayores puntuaciones en Inteligencia Emocional presentan una mayor satisfacción en las relaciones con sus amigos, interacciones más positivas y menos conflictos con ellos (Lopes et al., 2003; Ciarrochi et al., 2001 citados en Garaigordobil y Oñederra, 2010) y, por el contrario, un déficit en Inteligencia Emocional facilita la aparición de problemas conductuales en el ámbito de las relaciones interpersonales, y afecta al bienestar psicológico (León, 2009 citado en Garaigordobil y Oñederra, 2010).

Todo ello, nos hace plantearnos la necesidad de integrar la educación emocional en el programa de prevención a desarrollar, pues se ha demostrado que los más efectivos son los que promueven las habilidades sociales, competencias emocionales, la autorregulación, la solución de problemas interpersonales y la regulación de la ira (Garaigordobil y Oñederra, 2010).

#### **4. PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE PREVENCIÓN EN CIBERVIOLENCIA DE GÉNERO.**

La realización de este programa de prevención está justificada por todas las investigaciones encontradas, las cuales muestran la necesidad de realizar una intervención de tipo educativo para la prevención y concienciación sobre la ciberviolencia de género en población adolescente, con el objetivo de proporcionarles habilidades para construir relaciones de pareja sanas y sin violencia, dotarles de herramientas para que puedan identificar los primeros signos de violencia y rompiendo los mitos y estereotipos que hay en torno al amor romántico y a la violencia que son los que alimentan las relaciones tóxicas. Como apunta Rodríguez et al. (2013) el amor debe ser ubicado en un espacio desmitificado y real, donde las partes implicadas estén en igualdad de condiciones y asuman como suyos valores como la confianza, el respeto, la reciprocidad y el compromiso emocional.

En la elaboración del programa no debemos olvidar que los medios virtuales forman parte del proceso de socialización de los y las adolescentes y son una herramienta con multiplicidad de utilidades entre las que podemos destacar la cantidad de información con la que pueden contar, la posibilidad de crear nuevos cauces de relación y comunicación y la facilitación de

un material casi interminable para el entretenimiento (Ortega et al., 2012). Por ello, siguiendo a Estébanez (2012) los medios virtuales tienen que ser parte de la solución ya que, son potencialidades para la prevención y la educación, siendo un buen recurso para transmitir un mensaje de sensibilización a la sociedad.

Así, desde la comunidad educativa es necesario establecer medidas y proponer estrategias para poder regular y hacer frente a los usos abusivos y a las consecuencias que pueden ocasionar. En este sentido Aparicio (2014) propone como posibles estrategias:

- Adquirir información objetiva y veraz sobre los riesgos que implica el mal uso de las TIC y fomentar su utilización igualitaria.
- Desarrollar la capacidad crítica y de discusión ante el riesgo de normalización de la violencia y sus diferentes manifestaciones en el entorno virtual.
- Tomar decisiones, críticas, meditadas y responsables, adoptando como referencia la protección de la intimidad.
- Adoptar precauciones básicas, en relación con el manejo de información facilitado en las redes sociales.
- Desarrollar habilidades sociales y emocionales que faciliten la relación entre iguales.
- Profundizar en los conocimientos sobre los riesgos y consecuencias que originan un uso inadecuado de las TIC.
- Ampliar el conocimiento en materia de uso seguro de Internet.
- Reflexionar acerca de la influencia de los estereotipos de género que reproducen las redes sociales.
- Fomentar una educación sobre las TIC, incluyendo elementos de educación emocional y relacional.

#### **4.1. Diseño de la propuesta.**

El programa *#EntreRedes* es un programa de prevención y concienciación de la ciberviolencia de género dirigido a la población adolescente para fomentar las relaciones de pareja saludables mediante un buen uso de las TIC's. Su propósito es ofrecer conocimientos,

desarrollar habilidades y formar actitudes favorecedoras de la convivencia entre iguales basadas en el respeto mutuo.

*#EntreRedes* esta pensado para ser integrado en el currículo de cualquier programa de Educación Secundaria Obligatoria y esta organizado en cuatro talleres con diferentes sesiones cada uno:

- *Taller I*, está enfocado al conocimiento de la ciberviolencia de género.
- *Taller II*, informa sobre los mitos y estereotipos que existen en torno a las relaciones de pareja.
- *Taller III*, proporciona diferentes habilidades emocionales y sociales.
- *Taller IV*, proporciona herramientas sobre el buen uso de las redes sociales.

Dentro de cada taller hay incluidas varias sesiones con contenidos relacionados con el mismo. Estas sesiones comprenden un conjunto de actividades relacionadas con los objetivos propuestos.

#### **4.2. Objetivos de la propuesta.**

Con esta propuesta queremos desarrollar un programa centrado en la formación de jóvenes responsables, autónomos y libres. Se busca una perspectiva integral, contextualizada y global, y entendiendo la prevención como la mejor forma de solución.

Los objetivos del programa son:

- Prevenir la violencia que se produce en las parejas de adolescentes.
- Sensibilizar a las/los adolescentes en el concepto de ciberviolencia de género.
- Eliminar los mitos y estereotipos que existen en torno al fenómeno de la ciberviolencia de género.
- Favorecer el desarrollo de habilidades emocionales y sociales para ser capaces de afrontar los conflictos que puedan surgir.
- Dotar de herramientas y habilidades para hacer un buen uso de Internet.

### **4.3. Destinatarios de la propuesta.**

El programa de prevención esta destinado a la población adolescente de entre 12 y 16 años escolarizados en centros de Educación Secundaria Obligatoria de la provincia de Almería. Esta dirigido tanto a adolescentes en dos estadios de prevención: *primaria*, adolescentes sin ninguna problemática específica; y *secundaria*, adolescentes en situación de riesgo.

### **4.4. Metodología de la propuesta.**

Para la consecución de los objetivos, se propone una metodología flexible y adaptable a las características del centro educativo y al alumnado, con carácter activo y participativo. Esta propuesta se ha desarrollado en tres fases:

#### Fase I: Preevaluación

Antes de poner en práctica el programa realizaremos una sesión informativa en la que explicaremos a los y las adolescentes el tema que vamos a tratar y les realizaremos un “pre-test” con el fin establecer una línea base y evaluar las actitudes que tienen acerca de la ciberviolencia de género y sus estados emocionales, con el fin de comprobar, posteriormente, si el programa de prevención ha tenido éxito. Para ello, les aplicaremos:

- *Escala de Ciber-violencia en Parejas Adolescentes (Cib-VPA)* para evaluar tanto situaciones de violencia perpetrada como de violencia sufrida a través de las redes sociales en parejas adolescentes. Consta de dos subescalas diferentes; una primera subescala, denominada *ciberacoso perpetrado*, incluye ítems relativos a conductas agresivas y de control perpetradas contra la pareja a través de las redes sociales y la segunda subescala, denominada *cibervictimización*, describe estas mismas conductas agresivas y de control, pero evaluando en qué medida los adolescentes han sufrido dichas conductas en su relación de pareja.
- *Escala TMMS-24* basada en el Trait-Meta Mood Scale (TMMS) que evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales mediante veinticuatro ítems. Contiene tres dimensiones claves de la Inteligencia Emocional (percepción emocional,

comprensión de sentimientos y regulación emocional) con ocho ítems cada una de ellas.

#### Fase II: Implementación del programa

El programa está compuesto por dieciséis sesiones las cuales presentan unos objetivos y contenidos específicos detallados en el programa, se llevarán a cabo diversas metodologías en función de los temas que se aborden, por ejemplo: dinámicas de grupos, role playing, debates, reflexiones individuales y grupales, etc.

Todas las actividades propuestas están basadas en alcanzar unos aprendizajes significativos para que puedan integrar los conocimientos de forma adecuada. El fin de éstas es que los y las adolescentes fomenten el pensamiento crítico y puedan desarrollar habilidades sociales que les permitan una interacción basada en la tolerancia y el respeto.

#### Fase III: Post-evaluación

Una vez finalizado el programa de prevención volveremos a administrar la *Escala de Ciber-Violencia en Parejas Adolescentes* y la *Escala TMMS-24* para comprobar si se han llegado a cumplir los objetivos propuestos y si el programa ha evolucionado en la dirección prevista.

Esta evaluación nos permitirá comparar los conocimientos que tenían los y las adolescentes acerca de sus estados emocionales antes de la intervención y los que poseen en la actualidad, así como comprobar si se ha producido alguna variación en la forma de relacionarse entre ellos.

#### **4.5. Temporalización.**

Este programa de prevención está diseñado para tener una duración aproximada de 4 meses. Se impartirá en el horario de tutorías de cada curso, cada sesión tendrá una duración de 60 minutos.

#### 4.6. Sesiones de trabajo

<b>SESIÓN INTRODUCTORIA</b>	
<b>Título</b>	PRESENTACIÓN
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exponer una introducción sobre el tema y las sesiones a realizar.</li> <li>- Determinar los objetivos que se pretenden conseguir.</li> <li>- Reflexionar sobre las ideas previas que tienen acerca del tema.</li> </ul>
<b>Desarrollo</b>	<p>La sesión comenzará explicando al grupo de clase en qué consiste el programa, la organización de los módulos, el número de sesiones y la metodología a utilizar.</p> <p>Posteriormente, mediante la herramienta de <i>Google Forms</i>, le pediremos al grupo que rellenen la Escala de Ciber-violencia en Parejas Adolescentes y la Escala TMMS-24 (ANEXO 1).</p> <p>Una vez completadas las escalas, invitaremos al grupo a sentarse en círculo y a generar opiniones sobre las relaciones de pareja, el concepto del amor o la ciberviolencia de género.</p> <p>Para finalizar, les invitaremos a descargar la aplicación <i>Remind</i> para crear un grupo de clase y poder enviar dudas, noticias, videos, etc., sobre los temas tratados en cada sesión. Además, les propondremos la creación de un <i>blog</i> para ir subiendo el contenido que vayan encontrando y poder recopilar toda esa información en un espacio web.</p> <p>Además de las sesiones, propondremos realizar una actividad en la que realicen por grupos un video, un poema, un corto, una canción, etc., en el que reflejen su opinión de lo aprendido en el programa o experiencias vividas en su entorno, con amigos, etc. (Ejemplo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=O1lLr2_Q6nA&amp;list=RDO1lLr2_Q6nA&amp;start_radio=1">https://www.youtube.com/watch?v=O1lLr2_Q6nA&amp;list=RDO1lLr2_Q6nA&amp;start_radio=1</a>)</p>
<b>Recursos materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aula con ordenadores</li> <li>- Conexión a internet</li> <li>- Proyector/pizarra digital</li> </ul>

## BLOQUE I: ¿QUÉ ES LA CIBERVIOLENCIA DE GÉNERO?

### SESIÓN I

<b>Título</b>	CONCEPTUALIZACIÓN Y TIPOS DE CIBERVIOLENCIA: <i>CIBERCONTROL</i> .
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tomar conciencia del concepto de Ciberviolencia de Género.</li><li>- Reconocer los tipos de Ciberviolencia de Género</li><li>- Desnormalizar el control que los y las adolescentes viven en sus relaciones de pareja.</li></ul>
<b>Desarrollo</b>	<p>En primer lugar, el/la docente realizará una presentación explicando el concepto de Ciberviolencia de Género y los tres tipos que existen (cibercontrol, ciberacoso sexista y ciberacoso sexual).</p> <p>En esta primera sesión nos centraremos en el Cibercontrol. Para ello, proyectaremos el video “Doble check” (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=8tmB-wF_l3c">https://www.youtube.com/watch?v=8tmB-wF_l3c</a>) y plantearemos diversas preguntas: ¿Cómo describiríais la relación? ¿Qué opináis sobre el control que ejerce? ¿Qué pensáis de las reacciones de cada uno?</p> <p>Después les pediremos que escriban 10 normas básicas que ejemplifiquen relaciones sin control. Se elegirán 10 frases finales para crear la primera entrada del <i>blog</i> con un hashtag inventado por la clase.</p>
<b>Recursos materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aula con ordenadores</li><li>- Proyector/Pizarra digital</li><li>- Conexión a internet</li></ul>

### SESIÓN II

<b>Título</b>	TIPOS DE CIBERVIOLENCIA DE GÉNERO: <i>CIBERACOSO SEXISTA</i> .
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Identificar y cuestionar los cánones de belleza.</li><li>- Fomentar el respeto a la diversidad.</li><li>- Identificar las creencias sexistas que nos han enseñado.</li></ul>
<b>Desarrollo</b>	Se organizará la clase en grupos y les pediremos que dibujen a su chico y chica ideal, podrán ayudarse de sus redes sociales (Instagram, Facebook,

	<p>Tik-Tok...) buscando a los seguidores/as que más admiran. A continuación, les pediremos que expliquen las características por las que han elegido a esa persona y debatiremos, comparando los dibujos, con cuestiones como: ¿Qué significa tener el cuerpo perfecto? ¿Qué creéis que se exigen en los cuerpos de chicas y chicos? ¿Cómo creéis que es la personalidad de esa chica y ese chico? ¿Consideráis que los que veis en las redes sociales os influye? ¿De que forma?</p> <p>Para el <i>blog</i> tendrán que realizar un e-poster con el tema: <i>Expectativas vs. Realidad</i> en el representen las creencias y diferencias debatidas en clase.</p>
<b>Recursos materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aula de ordenadores.</li> <li>- Conexión a internet.</li> <li>- Folios y lápices.</li> </ul>

<b>SESIÓN III</b>	
<b>Título</b>	TIPOS DE CIBERVIOLENCIA DE GÉNERO: <i>CIBERACOSO SEXUAL</i>
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar la ciberviolencia que se ejerce hacia las mujeres.</li> <li>- Entender la importancia de no difundir fotos o videos sin consentimiento.</li> </ul>
<b>Desarrollo</b>	<p>Se divide la clase en varios grupos y se les muestra en pantalla los tres textos con situaciones diferentes (ANEXO 2) y tienen que identificar: ¿Qué sentimientos tendrán las protagonistas? ¿Quién tiene la responsabilidad de lo sucedido? ¿Cómo actuaríais en esa situación?</p> <p>Para finalizar, y a modo de reflexión les mostraremos el video “Consentimiento sexual explicado con té” (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=E4WTnJCMrH8">https://www.youtube.com/watch?v=E4WTnJCMrH8</a>)</p> <p>Para el <i>blog</i> les pediremos que busquen y elijan dos videos ejemplificando el <i>ciberacoso sexual</i>.</p>
<b>Recursos materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aula de ordenadores.</li> <li>- Conexión a internet.</li> <li>- Proyector/Pizarra digital</li> </ul>

## BLOQUE II: MITOS Y ESTEREOTIPOS

### SESIÓN I

<b>Título</b>	AMOR, RELACIÓN Y SEXUALIDAD
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conocer las ideas previas, puntos de vista y esquemas que tiene el grupo en relación con el amor romántico y la sexualidad.</li></ul>
<b>Desarrollo</b>	<p>Dividimos la clase en grupos de 4 o 5 personas y les repartiremos tres cartulinas a cada grupo: en una pondremos “amor de pareja”, en otra “relación de pareja” y en la última “sexualidad”. Tendrán que escribir qué “etiquetas” debe tener cada uno de esos conceptos. A continuación, dividiremos la pizarra en tres partes y escribirán las “etiquetas” elegidas.</p> <p>Una vez apuntado, debatimos en grupo con cuestiones del tipo: ¿Qué “etiquetas” tienen en común los tres conceptos? ¿Qué “etiquetas” son imprescindibles? ¿Y prescindibles? ¿Existen otras formas de “etiquetar”? ¿Creéis que siempre se ha “etiquetado” de la misma manera? ¿Qué ha cambiado?</p>
<b>Recursos materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pizarra.</li><li>- Cartulinas.</li><li>- Rotuladores de colores.</li></ul>

### SESIÓN II

<b>Título</b>	LOS MITOS DEL AMOR
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Desmontar algunos de los mitos que sustentan el amor romántico</li><li>- Fomentar una actitud crítica.</li></ul>
<b>Desarrollo</b>	<p>Creamos una encuesta con <i>Kahoot!</i> de verdadero y falso con frases que existen sobre los mitos del amor (ANEXO 3). El grupo tendrá que completarla e iremos viendo los resultados que van obteniendo y debatiendo sobre ellos.</p> <p>Para completar lo debatido en clase, les mostraremos el video “Mitos del Amor Romántico” (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=q_CQUYsDqu8">https://www.youtube.com/watch?v=q_CQUYsDqu8</a>)</p>

	Para el <i>blog</i> , elegirán 10 frases relacionadas con los mitos del amor y crearán las alternativas a esas frases, en formato e-poster.
<b>Recursos materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aula de ordenadores.</li> <li>- Conexión a Internet.</li> <li>- Proyector/Pizarra digital.</li> </ul>

<b>SESIÓN III</b>	
<b>Título</b>	¿SABES LA MÚSICA QUE ESCUCHAS?
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar la presión y cosificación que viven las mujeres en los medios de comunicación.</li> <li>- Fomentar una actitud crítica.</li> </ul>
<b>Desarrollo</b>	<p>Dividimos la clase en grupos de 4 o 5 personas y, a modo de introducción, les mostraremos una recopilación de canciones con letras machistas (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=4P1VktEk0vc">https://www.youtube.com/watch?v=4P1VktEk0vc</a>). A continuación, cada grupo tendrá que elegir una canción que escuchen habitualmente, analizar la letra y exponerla al resto de la clase. Es probable que la temática del videoclip de algunas de las canciones cosifique a la mujer, nos será también de utilidad para complementar la sesión.</p> <p>Para finalizar, les pediremos para la próxima sesión, mientras ven la televisión, se fijen en los anuncios publicitarios y apunten los que consideren que muestran un concepto de hombre y mujer estereotipado.</p>
<b>Recursos materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aula de ordenadores.</li> <li>- Conexión a Internet.</li> <li>- Proyector/Pizarra digital.</li> </ul>

<b>SESIÓN IV</b>	
<b>Título</b>	LO QUE ME ENSEÑA LA PUBLICIDAD
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar los roles y estereotipos de género que nos muestra la publicidad.</li> <li>- Fomentar una actitud crítica.</li> </ul>

<b>Desarrollo</b>	Mostraremos algunos ejemplos de anuncios publicitarios (ANEXO 4) en los que están representados los roles y estereotipos de género. A continuación, el grupo enseñará en clase los anuncios que ellos han buscado durante la semana anterior. Se hará una reflexión acerca de las formas de representar a hombres y mujeres y el concepto de hombre y mujer que se vende en publicidad. Como propuesta, les pediremos que forma grupos y elijan un anuncio que tendrán que representar para replantear ellos los estereotipos y roles reflejados en publicidad. Se subirán al <i>blog</i> una vez realizados, comparando el anuncio existente y sus propuestas.
<b>Recursos materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aula de ordenadores.</li> <li>- Conexión a Internet.</li> <li>- Proyector/Pizarra digital.</li> </ul>

### BLOQUE III: EDUCACIÓN EMOCIONAL

<b>SESIÓN I</b>	
<b>Título</b>	SIENTE, PIENSA Y ACTUA.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquirir un mejor conocimiento de las emociones propias y ajenas.</li> <li>- Reconocer y prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.</li> <li>- Aprender a encontrar soluciones adecuadas.</li> </ul>
<b>Desarrollo</b>	De forma anónima, escribirán en un papel (ANEXO 5) una situación vivida relacionada con las relaciones de pareja o amigos, que les haya provocado sentimientos negativos. Se meterán todos los papeles en una caja y se irán sacando y leyendo. Los y las alumnas deberán proponer alternativas a la situación que se esté leyendo, contestando preguntas como: ¿Cuál puede ser la solución adecuada? ¿Cómo nos sentimos al escuchar nuestro problema? ¿Nos resulta difícil entender los problemas de los demás? ¿Qué situaciones se repiten más? ¿Son importantes las opciones de los demás?
<b>Recursos materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pizarra.</li> <li>- Folios y bolígrafos.</li> </ul>

<b>SESIÓN II</b>	
<b>Título</b>	EL ESPEJO
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejorar la autoestima y el autoconcepto</li> <li>- Desarrollar el autoconocimiento y el conocimiento del resto</li> </ul>
<b>Desarrollo</b>	<p>En primer lugar, cada alumno/a escribirá en un post-it tres cualidades de su personalidad de las que se sientan orgullosos/as. A continuación, se hará un círculo, cada alumno/a se colocará en el centro, por turnos, y el resto de los compañeros/as escribirán en un post-it tres cualidades de ese compañero/a y se lo pegarán al cuerpo.</p> <p>Para finalizar, reflexionarán sobre las características que coinciden y las que no, comentando las diferencias entre lo que lo que piensa uno/a y lo que el grupo piensa de él/ella.</p> <p>Para el <i>blog</i>, se propone crear un collage con los post-it de tos</p>
<b>Recursos materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Post-it y bolígrafos.</li> </ul>

<b>SESIÓN III</b>	
<b>Título</b>	COMUNICATE
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar los distintos estilos de comunicación para prevenir y solucionar conflictos.</li> <li>- Fomentar la comunicación basada en el respeto hacia uno mismo y hacia los demás.</li> </ul>
<b>Desarrollo</b>	<p>Tras una introducción sobre los tres tipos de comunicación que existen, pasiva, agresiva y asertiva, los y las alumnas formarán grupos de 4-5 personas, analizarán las situaciones (ANEXO 6) y las desarrollarán según los distintos estilos.</p> <p>Para finalizar los grupos realizarán un rol playing escenificando una de las situaciones y el resto de los compañeros/as comentarán las posibles consecuencias.</p>

<b>Recursos materiales</b>	- Folios y bolígrafos.
----------------------------	------------------------

<b>SESIÓN IV</b>	
<b>Título</b>	MIRAR AL FUTURO
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ser conscientes de nuestros objetivos de vida.</li> <li>- Aprender la importancia de nuestras decisiones.</li> </ul>
<b>Desarrollo</b>	<p>Cada alumno/a escribirá una lista con tres objetivos que quiera alcanzar, diferenciando que sean a corto, medio y largo plazo. Esos objetivos los relacionarán con TENER, HACER o SER (ANEXO 7). El profesor/a les ayudará a que estén bien formulados, que sean específicos, alcanzables e importantes para el alumno/a.</p> <p>Para finalizar, se reflexionará sobre qué acciones deberán hacer para la consecución de esos objetivos.</p>
<b>Recursos materiales</b>	- Folios y bolígrafos.

<b>BLOQUE IV: USO ADECUADO DE INTERNET</b>
--

<b>SESIÓN I</b>	
<b>Título</b>	NAVEGA EN POSITIVO
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar el uso que se hace de internet y las redes sociales.</li> <li>- Detectar los aspectos positivos y negativos de ese uso.</li> </ul>
<b>Desarrollo</b>	<p>Se divide la clase en grupos de 4-5 personas y se les pedirá que escriban para qué utilizan internet y cuales son las redes sociales que más usan. Después, se hará una puesta en común y reflexionarán sobre los aspectos positivos y negativos del uso que hacen de internet y las redes sociales. Para finalizar, les explicaremos el concepto de “normas de netiqueta” y se les mostrarán las normas (ANEXO 8) que existen para el buen uso de internet y las redes sociales.</p>

	Para el <i>blog</i> , se les pedirá que creen una entrada sobre qué hacer y qué no en internet y las redes sociales.
<b>Recursos materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aula de ordenadores.</li> <li>- Conexión a Internet.</li> <li>- Proyector/Pizarra digital.</li> </ul>

### SESIÓN II

<b>Título</b>	CONDUCTAS EN LA RED
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prevenir riesgos derivados del uso de las redes sociales y de internet.</li> <li>- Identificar y prevenir situaciones de ciberacoso.</li> </ul>
<b>Desarrollo</b>	<p>Se proyectará el video de Amanda Tood (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jDvKm_5QbHA">https://www.youtube.com/watch?v=jDvKm_5QbHA</a>) una joven que se suicido tras sufrir sextorsión y, ser victima de grooming y de cyberbullying. A continuación, se reflexionará con el grupo con preguntas como: ¿La protagonista practica sexting en algún momento de la historia? ¿Cuándo? ¿Hay sextorsión? ¿Por qué? ¿Es victima de algún otro tipo de acoso que se da a través de internet? ¿Cuál? ¿Por qué?</p> <p>Para finalizar, les mostraremos ideas para prevenir el chantaje sexual y otras practicas a través de las redes (ANEXO 9).</p>
<b>Recursos materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aula de ordenadores.</li> <li>- Conexión a Internet.</li> <li>- Proyector/Pizarra digital.</li> </ul>

### SESIÓN III

<b>Título</b>	CONTROLA TU PRIVACIDAD
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concienciar sobre la importancia de mantener la privacidad online y las consecuencias que puede tener no hacerlo.</li> </ul>
<b>Desarrollo</b>	<p>Se proyectará el video de “Adivino Dave” (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qmnhcIKgVg0">https://www.youtube.com/watch?v=qmnhcIKgVg0</a>) para reflexionar sobre la importancia de la privacidad y lo que se publica en las redes</p>

	<p>sociales. A continuación, tendrán que rellenar la fotocopia sobre la información que darían (ANEXO 10). Después comentaremos con el grupo los resultados obtenidos y en qué se diferencia con lo que hacemos en las redes sociales.</p> <p>Para finalizar, les mostraremos la web de la Agencia Española de Protección de Datos (<a href="https://www.aepd.es/es">https://www.aepd.es/es</a>) como herramienta para configurar las opciones de privacidad de sus diferentes redes sociales, sistemas operativos o navegadores.</p>
<b>Recursos materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aula de ordenadores.</li> <li>- Conexión a Internet.</li> <li>- Proyector/Pizarra digital.</li> <li>- Folios y bolígrafos.</li> </ul>

<b>SESIÓN FINAL</b>	
<b>Título</b>	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexionar sobre lo aprendido a lo largo del programa.</li> <li>- Destacar el cambio de actitudes que han tenido con lo aprendido en el programa</li> </ul>
<b>Desarrollo</b>	<p>En esta última sesión, comenzarán rellenando la Escala de Ciber-violencia en Parejas Adolescentes y la Escala TMMS-24, mediante la herramienta de <i>Google Forms</i>, al igual que lo hicieron en la sesión introductoria. Posteriormente, visualizaremos los videos, cortos, poemas, canciones, etc., que hayan creado para reflejar lo aprendido a lo largo de las sesiones y los subiremos al <i>blog</i>.</p>
<b>Recursos materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aula de ordenadores.</li> <li>- Conexión a Internet.</li> <li>- Proyector/Pizarra digital.</li> </ul>

Como complemento a las sesiones, se propone una lista de enlaces de interés que facilitaremos a los y las adolescentes para que puedan tener contenido de calidad sobre lo aprendido en el programa de prevención (ANEXO 11).

## **5. CONCLUSIONES.**

Con la elaboración de este trabajo se ha querido suplir las carencias observadas en la realización del marco teórico. Entre ellas, el mantenimiento del modelo tradicional de familia, caracterizado por la desigualdad de la mujer; la reproducción de los estereotipos y el sexismo en las relaciones entre iguales; la presencia de pobres habilidades emocionales y el aprendizaje de un mensaje erróneo de independencia y libertad con respecto a las relaciones sentimentales.

Algunos autores (Cañas et al., 2019; Estébanez et al., 2013; Donoso, 2018) exponen en sus estudios la necesidad de abordar el tema de la ciberviolencia de género en los y las adolescentes. Por ello, hemos desarrollado esta propuesta educativa, cuyo objetivo principal es conseguir concienciar, sensibilizar y prevenir a los y las adolescentes en la ciberviolencia de género.

Los beneficios que se espera conseguir con la aplicación de esta propuesta son sobre todo dotar a los y las adolescentes del conocimiento necesario para entender el concepto de ciberviolencia de género y que les sea de ayuda para detectar situaciones relacionadas que les puedan estar sucediendo a ellos/as o a alguien de su entorno. Además, se espera desarrollar sus habilidades socioemocionales para conseguir que se relacionen con sus iguales de una forma integrada y efectiva, y por último, dotarles de las herramientas necesarias para que puedan hacer un buen uso de internet y las redes sociales.

Como propuesta de mejora, se debería ampliar la muestra, es decir, adaptar el programa de prevención para alumnos/as de tercer ciclo de primaria, ya que la edad a la que empiezan a utilizarse las nuevas tecnologías y redes sociales es cada vez menor. Además, se propone ampliar el programa y que abarque un curso escolar y así, profundizar en cada uno de los bloques con más detalle.

## 9. BIBLIOGRAFÍA.

- Alonso, P. (2017). *Evaluación del fenómeno del sexting y de los riesgos emergentes de la red en adolescentes de la provincia de Ourense* [Tesis doctoral, Universidad de Vigo] <http://www.investigacion.biblioteca.uvigo.es/xmlui/handle/11093/786?locale-attribute=es>
- Aparicio, H.E., (2014) Violencia contra las mujeres mediante el uso de las TIC. En *Impactos tecnológicos: nuevas formas de violencias contra las mujeres y nuevas posibilidades de acción y prevención*. X Seminario Estatal Isonomía contra la violencia de género, Universidad Jaume I.
- Cañas, E., Estévez, E., Marzo, J.C., y Piqueras, J.A. (2019). Ajuste psicológico en cibervíctimas y ciberagresores en educación secundaria. *Anales de Psicología*, 35(3), 434-443. <https://doi.org/10.6018/analesps.35.3.323151>
- Díaz-Aguado, M.J.; Martínez, R., y Martín, J. (2014). *Evolución de la adolescencia española sobre la igualdad y prevención de la violencia de género*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
- Donoso Vázquez, T (2018). Las ciberviolencia de género, nuevas manifestaciones de la violencia machista. En Donoso, T., y Rebollo, A. (2018). *Violencias de género en entornos virtuales* (págs. 15-29). Barcelona: Octaedro.
- Estébanez, I. (2012). *Del amor al control a golpe de click.! La violencia de género en las redes sociales*. En IV Jornada de Sensibilización sobre Violencia de Género. Cabildo de Lanzarote.
- Estébanez, I. (2018). *La ciberviolencia hacia las adolescentes en las redes sociales*. Instituto Andaluz de la Mujer. Consejería de Igualdad y Políticas Sociales.

- Estébanez, I., y Vázquez, N. (2013). *La desigualdad de género y el sexismo en las redes sociales*. Bilbao: Observatorio vasco de la Juventud. Disponible en: [https://www.euskadi.eus/contenidos/noticia/liburua\\_sexismoa\\_gazteak\\_7/es\\_def/adjuntos/sexismo\\_gizarte\\_sareetan\\_c.pdf](https://www.euskadi.eus/contenidos/noticia/liburua_sexismoa_gazteak_7/es_def/adjuntos/sexismo_gizarte_sareetan_c.pdf)
- Garaigordobil, M., Oñederra, J.A. (2010). *La violencia entre iguales: Revisión teórica y estrategias de intervención*. Madrid: Pirámide.
- Instituto Europeo de Igualdad de Género (2017). *La ciberviolencia contra mujeres y niñas*. DOI:10.2839/270174
- Instituto Nacional de Estadística (2019). *El uso de las nuevas tecnologías entre los menores se encuentra muy extendido, según el INE*. Recuperado el 2 de marzo de 2020 de [http://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=8362](http://www.infocop.es/view_article.asp?id=8362)
- Muñiz, M., Monreal, M.C., y Povedano, A. (2014). Violencia virtual y adolescentes: socialización, identidad y estereotipos online. *V Congreso Universitario Internacional Investigación y Género*, 903-914. <https://idus.us.es/handle/11441/41040?>
- Muñiz, M., y Cuesta, J. (2015). Violencia de género en entorno virtuales. *Revista del Cisen Tramas*, 3 (2). <http://ppct.caicyt.gov.ar/index.php/cisen/article/view/7604>
- Muñoz, F. (2009). “Siento... Luego actuó”. *Crítica*, 964, 48- 53.
- Ortega, R., Del Rey, R., y Sánchez, V. (2012). *Nuevas dimensiones de la Convivencia Escolar y Juvenil. Ciberconducta y Relaciones en la Red: ciberconvivencia*. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Gobierno de España. DOI: 10.13140/2.1.3141.1520
- Pérez, A.M. (2019). Ciberacoso sexualizado y ciberviolencia de género en adolescentes. Nuevo marco regulador para un abordaje integral. *R.E.D.S*, 14.

- Ramos, M. (2015). Prevenir la violencia de género en las redes sociales. *Escuela*, 3, 1-8.
- Rebollo, A., Mayor, V. y Vico, A. (2018). La otra cara de la luna: la violencia invisible contra las mujeres en las redes sociales. En Donoso, T., y Rebollo, A. (2018). *Violencias de género en entornos virtuales* (págs. 105-120). Barcelona: Octaedro.
- Rodríguez-Góngora, J. y Rodríguez, J. C. (2019). *Educar las emociones: revisión de tres programas educativos*. Presentado en V Congreso Internacional en Contextos Psicológicos, Educativos y de la Salud, Madrid. Recuperado de <https://bit.ly/2xMoAzo>
- Rodríguez, C., Pérez, P.J. y Durán, M. (2020). Ciberviolencia en las relaciones de pareja: una revisión sobre su metodología de investigación. *Anales de psicología*, 36 (2), 200-209. <https://doi.org/10.6018/analesps.370451>
- Rodríguez, Y., Lameiras, M., Carrera, M.V. y Vallejo, P. (2013). La fiabilidad y validez de la escala de mitos hacia el amor: las creencias de los y las adolescentes. *Revista de psicología social*, 28 (2), 157-168. DOI: 10.1174/021347413806196708.
- Rubio, M.J., Donoso, T., Vilà, R. y Aneas, A. (2017). Experiencias y respuestas ante la ciberviolencia de género de adolescentes de Barcelona. En AIDIPE, XVIII Congreso Internacional de Investigación Educativa (987-995)
- Segovia, B., Mérida, R., Olivares, M., y González, E. (2016). Procesos de socialización con redes sociales en la adolescencia. *Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa-RELATEC*, 15 (3), 155-167. DOI: 10.17398/1695288X.15.3.155.
- Verdejo, M.A. (2015). *Ciberacoso y violencia de género en redes sociales. Análisis y herramientas de prevención*. Universidad Internacional de Andalucía. [https://dspace.unia.es/bitstream/handle/10334/3528/978-84-7993-281-7\\_2da.pdf](https://dspace.unia.es/bitstream/handle/10334/3528/978-84-7993-281-7_2da.pdf)

Vilá, R., García, R. y Aneas, A. (2018). Predictores de la violencia de género en las redes sociales. En Donoso, T., y Rebollo, A. (2018). *Violencias de género en entornos virtuales* (págs. 31-51). Barcelona: Octaedro.

**ANEXO 1.** Escala de Ciber-violencia en parejas adolescentes y Escala TMMS24.

<b>1= Nunca</b>	<b>2= Algunas veces</b>	<b>3= Bastantes veces</b>	<b>4= Siempre</b>
-----------------	-------------------------	---------------------------	-------------------

<u>Subescala Ciberacoso perpetrado</u>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1. Me enfado si veo que mi chico/a está en línea y no me contesta enseguida.				
2. Estoy pendiente de si mi chico/a está en línea en el móvil o conectado en redes sociales				
3. No dejo a mi chico/a chatear con algunos amigos/as, y si lo hace me enfado y le hago sentir mal				
4. Le he hecho eliminar o bloquear amigos/as de sus redes sociales o de su móvil para que no tenga contacto con ellos				
5. Me pongo celoso/a por comentarios, fotos o videos suyos en redes sociales y se los hago eliminar				
6. He contado rumores o mentiras sobre mi chico/a en redes sociales				
7. He insultado o amenazado por privado a mi chico/a				
8. Le he dicho a mi chico/a que, si corta conmigo, diré o publicaré en redes sociales cosas personales tuyas				
9. He hecho comentarios públicos sobre mi chico/a en Internet o en grupos del Whatsapp que le han hecho sentir mal.				
10. He enviado o subido a redes sociales fotos, videos o mensajes tuyos que no quería que la gente viese sin su permiso				

<u>Subescala Cibervictimización</u>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1. Mi chico/a se enfada si ve que estoy en línea y no le contesto enseguida.				

<p>2. Mi chico/a está pendiente de si estoy en línea en el móvil o conectado en redes sociales</p> <p>3. No me deja chatear con algunos amigos/as y se enfada si lo hago</p> <p>4. Me ha hecho eliminar o bloquear amigos/as de mis redes sociales o de mi móvil para que no tenga contacto con ellos</p> <p>5. Mi chico/a me ha hecho eliminar comentarios, fotos o videos míos en redes sociales porque le ponían celoso/a</p> <p>6. Ha contado rumores o mentiras sobre mí en redes sociales</p> <p>7. Mi chico/a me ha insultado o amenazado por privado</p> <p>8. Me ha dicho que, si corto con él/ella, dirá o publicará en redes sociales cosas personales mías</p> <p>9. Mi chico/a ha hecho comentarios públicos sobre mí en Internet o en grupos del Whatsapp que me han hecho sentir mal</p> <p>10. Mi chico/a ha enviado o subido a redes sociales sin mi permiso fotos, videos o mensajes míos que yo no quería que la gente viese</p>				
---	--	--	--	--

**TMMS-24.**

1	2	3	4	5
Nada de Acuerdo	Algo de Acuerdo	Bastante de Acuerdo	Muy de Acuerdo	Totalmente de Acuerdo

<b>1</b>	Presto mucha atención a los sentimientos.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>4</b>	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>5</b>	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

6	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

## **ANEXO 2.** Situaciones diferentes.

### **Caso 1:**

María ha conocido a un chico por Internet, al que ha añadido como contacto en todas sus redes sociales. Se llama Miguel, y rápidamente han congeniado. Aún no se conocen físicamente, pero se gustan. Hablan diariamente y han empezado a compartir algunos secretos e intimidades. Miguel ha pedido a María una foto donde salga con una pose erótica o sexi, porque le gusta lo poco que ha visto de ella y cree que se está enamorando. Ha recibido varios mensajes de Miguel con este propósito, pero aún no le ha contestado, y él sigue insistiendo. Ella teme perder su bonita relación con Miguel si no accede a su petición.

### **Caso 2:**

Estáis de fiesta en casa de un amigo/a y suena vuestra canción favorita. Os ponéis a bailar y algunos chicos deciden hacer un striptease, y una de las chicas se anima también. Al día siguiente, os llega por varios grupos de WhatsApp un video donde aparece la chica desnudándose.

### **Caso 3:**

Estás en casa viendo la tele y de repente un amigo/a te manda una foto al WhatsApp: “¿Esta no es tu amiga Belén?” Abres la foto y es una foto de tu amiga desnuda. Escribes enseguida a Belén y le cuentas lo que está circulando: “Lo sé, estoy desesperada, fueron unas fotos que me hice con Jorge cuando estábamos juntos, y las ha reenviado a todo el mundo. Ahora la llaman #laguarra.

### **ANEXO 3.** Frases para encuesta de *Kahoot!*

1. El amor puede con todo.
2. El amor es algo mágico.
3. Solo se quiere de verdad una vez.
4. Los celos son una muestra de amor.
5. El amor verdadero lo perdona todo y lo aguanta todo.
6. Mi media naranja me completa.
7. Quien bien te quiere te hará llorar.
8. Si me quiere, no puede sentir atracción por otra persona.
9. Quien se pelea se desea.
10. Cualquier sacrificio es valido por amor.
11. Los polos opuestos se atraen.
12. Es algo normal cambiar cuando se quiere a alguien de verdad.
13. Cuando hay amor verdadero la pasión dura para siempre.
14. Cuando se quiere de verdad nos entregamos sin esperar nada a cambio.
15. Seré feliz cuando encuentro a mi pareja ideal.

ANEXO 4. Ejemplos de anuncios publicitarios.



**ANEXO 5.** Situación anónima.

<b>Situación</b>	<b>Cambios fisiológicos</b>	<b>Pensamientos</b>	<b>Comportamiento</b>

**ANEXO 6.** Situaciones con estilos diferentes.

- 1. Has quedado con tu amigo/a y llega una hora tarde. No te ha escrito para avisarte y tu estas enfadado/a. Le dices:**

<b>ESTILO</b>	<b>CONSECUENCIAS</b>
PASIVO	
AGRESIVO	
ASERTIVO	

2. Un/a amigo/a y tú estáis en el parque y unos/as compañeros/as de clase están sentados cerca y hablando de vosotros/as. Le dices:

<b>ESTILO</b>	<b>CONSECUENCIAS</b>
PASIVO	
AGRESIVO	
ASERTIVO	

3. Un/a compañero/a te pide constantemente que le des las soluciones de los deberes. Tu decides terminar con esa situación. Tu compañero/a te lo acaba de volver a pedir. Tu le dices:

ESTILO	CONSECUENCIAS
PASIVO	
AGRESIVO	
ASERTIVO	

**ANEXO 7.** Objetivos de futuro.

**SER:** objetivos relacionados con la manera de pensar, actuar... (Por ejemplo: quiero cambiar lo desordenado/a que soy).

**HACER:** objetivos relacionados con habilidades profesionales (Por ejemplo: quiero hacer una carrera universitaria).

**TENER:** objetivos relacionados con el logro de cosas materiales (Por ejemplo: quiero un móvil nuevo).

	<b>SER</b>	<b>HACER</b>	<b>TENER</b>
<b>CORTO PLAZO</b>			
<b>MEDIO PLAZO</b>			
<b>LARGO PLAZO</b>			

## **ANEXO 8.** Normas básicas netiqueta.

- Trata a las demás personas como te gustaría que te trataran: con educación y respeto. Si alguien hace o dice algo que te molesta, díselo con tranquilidad y educadamente.
- Utilizar emoticonos para acompañar algunas frases ayuda a que no se malinterpreten tus palabras.
- Evita escribir en mayúsculas, se entenderá que estas gritando.
- Pide permiso antes de etiquetar fotografías subidas por otras personas
- Pide permiso para publicar fotos o videos en las que salgan otras personas.
- Utiliza las etiquetas de manera positiva, nunca para insultar, humillar o dañar a otras personas.
- Antes de publicar o enviar una información (datos, videos, comentarios...) que te han remitido de manera privada, pregunta si lo puedes hacer.
- Mide bien las críticas que publicas. En ocasiones, sin saberlo puedes vulnerar los derechos de otras personas o provocar consecuencias psicológicas y emocionales negativas para esa persona.
- Facilita a las demás personas el respeto de tu privacidad e intimidad. Comunica a tus contactos, en especial a los nuevos, cómo quieres manejarlos.
- Si una persona conocida lo está pasando mal por las relaciones que mantiene por internet y las redes sociales, préstale tu apoyo y aconséjale que hable con una persona adulta de su confianza.

## **ANEXO 9.** Prevenir el chantaje sexual.

- Pensar antes de enviar fotos o videos de contenido sexual: una vez salga de tu móvil, escapará de tu control. Ninguna app para enviar fotos es 100% segura.
- Evitar tener imágenes privas en tu móvil u ordenador. Si no las tienes bien protegidas o las pierdes, pueden robártelas y publicarlas.
- Si compartes videos, chats o fotos eróticas con tu pareja, reflexiona: puede que esa relación no sea para toda la vida.
- Si te chantajea con una foto tuya, no cedas ante el chantaje. Pide ayuda a una persona adulta y denuncia.
- Si reenvías, tuiteas, comentas, le das a me gusta o callas este tipo de actos, estas convirtiéndote en cómplice de la humillación y acoso. No olvides que la víctima esta sufriendo.
- Si ves que humillan a alguien en una red social o por WhatsApp. Ayuda a esa persona.
- Liga, diviértete, comparte tu vida con tus amigos/as, pero hazlo siempre con respeto y en positivo.

**ANEXO 10.** Información que darías.

<b>SITUACION</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
Vas caminando por la calle y una persona te para y te pregunta tu dirección de casa, ¿se la darías?		
Estás en un bar y se acerca el camarero y te pregunta a qué instituto vas, ¿se lo dirías?		
Subes en el autobús y te sientas al lado de una mujer de 50 años, ¿le contarías sin que te pregunte cómo te llamas, dónde vives, quiénes son tus padres, sus nombres, direcciones del trabajo, modelo de teléfono móvil que tienen, es decir, le contarías tu vida?		
¿Abrirías la puerta de tu casa para que entrara cualquier persona que pase por la puerta?		
Estas en la calle y un chico te pide que le des una fotografía en bañador, ¿se la darías?		
¿Saldrías a la calle gritando para que todo el mundo se entere que te vas de vacaciones y que tu casa va a estar sin ocupar durante todo el mes de agosto?		
¿Le darías tu cuenta del banco donde tienes todo tu dinero a un vendedor ambulante?		

## ANEXO 11. Enlaces de interés y links.

### Videos:

- ¿Necesitamos reprogramar nuestra concepción de amor romántico?:  
<https://www.youtube.com/watch?v=aFBcezZ6TBE>
- Mierdas del amor romántico que deberían arder en el infierno:  
[https://www.youtube.com/watch?v=qWpgW\\_9Uz3I](https://www.youtube.com/watch?v=qWpgW_9Uz3I)
- Querido papa: [https://www.youtube.com/watch?v=iue\\_2fa93dI](https://www.youtube.com/watch?v=iue_2fa93dI)
- 

### Apps:

- Cibermolo
- Pillada por ti
- Enrédate sin manchismo

### Canciones:

- La Otra-Contigo: <https://www.youtube.com/watch?v=2hrtObEhXUg>

### Web:

- <http://tudecideseninternet.es/concurso-v2/>
- <https://www.pantallasamigas.net/>
- <https://jaimeburque.com/blog/walt-disney-y-el-amor/>