

Guía Divulgativa Docente: Adolescencia Conectada en un Mundo Digital

Parte 3: Cuando la conexión hace daño: las violencias digitales

---

Dra. Estefanía Estévez
Profesora Titular de Psicología
Área de Psicología Evolutiva y de la Educación
Universidad Miguel Hernández de Elche

Índice

Introducción

- Presentación y Marco Didáctico: Educar en la Era Conectada
- Enfoque Pedagógico: Del Tiempo de Pantalla al Respeto Relacional
- Objetivos de Aprendizaje
- Marco de Seguridad y Precauciones Transversales en el Aula
- Idea para el Aula: Propuesta de Sesión de 55 Minutos

Módulos

- Módulo 1. Violencia Digital y Ciberacoso entre Iguales: Del Desacuerdo al Hostigamiento
- Módulo 2. «Curis», Humor Escolar y Humillación Pública: Dónde Termina la Broma
- Módulo 3. Discriminación Digital, Prejuicios y el Rol de los Testigos
- Módulo 4. Violencia de Género Digital y Control en las Relaciones de Pareja
- Módulo 5. Intimidad Digital, Consentimiento y Alfabetización ante la Pornografía: Ficción frente a Relaciones Reales

Recursos para el aula

- Banco Ampliado de Actividades Prácticas (Dinámicas 1 a 5)
- Protocolo de Actuación ante una Revelación de Violencia Digital
- Directorio de Recursos de Ayuda

Cierre

- Referencias Documentales y Fuentes de Consulta

Presentación y Marco Didáctico: Educar en la Era Conectada

Esta guía divulgativa nace con el propósito firme de acompañar al profesorado de Educación Secundaria en la **compleja, apasionante y urgente tarea de educar en la era digital.** La adolescencia actual no transcurre en dos mundos paralelos ni estancos; por el contrario, las experiencias presenciales y virtuales del alumnado se entrelazan de manera continua en su desarrollo social, cognitivo y afectivo.

Las tecnologías median comunicaciones, aprendizajes, formas de ocio, oportunidades de participación y prácticas de consumo. Por ello, educar para la vida digital no consiste en añadir un tema periférico, sino en abordar un contexto habitual del desarrollo. La evidencia reciente invita a **reconocer simultáneamente las oportunidades y los riesgos,** sin atribuir automáticamente efectos beneficiosos o perjudiciales a cualquier uso de pantallas (OECD, 2025; UNICEF Innocenti, 2025).

El proyecto **«Adolescencia conectada en un mundo digital»** constituye la puerta de entrada a una secuencia que trata temas relacionados con el uso de redes sociales, diversas violencias digitales y prevención. En concreto, se compone de 4 secciones.

Este proyecto se compone de 4 secciones



PARTE 1

Crecer en un mundo conectado.



PARTE 2

Redes sociales, algoritmos y adicción tecnológica.



PARTE 3

Esta guía y Vídeo 3

¡Estamos aquí ahora! Cuando la conexión hace daño: las violencias digitales



PARTE 4

Prevención: ¿y entonces qué podemos hacer?

Esta guía acompaña al **tercer vídeo** del proyecto **«Adolescencia conectada en un mundo digital»**. Su finalidad no es reproducir el guion audiovisual, sino ampliar sus ideas y facilitar que el profesorado promueva una reflexión informada, crítica y no culpabilizadora.

Cómo utilizar el documento

Se propone visionar primero el vídeo, íntegramente o por fragmentos, y seleccionar después las preguntas o actividades que mejor encajen con el grupo. Se recomienda formular preguntas abiertas, escuchar diferentes posiciones y evitar el «uso correcto» como respuesta predefinida. La reflexión educativa es más fértil cuando se distinguen hechos comprobados, hipótesis, preferencias personales y normas de convivencia.

El enfoque pedagógico de este material parte de una premisa clara: educar para la vida digital no consiste en añadir un tema periférico al currículo, sino en abordar el contexto habitual en el que se despliega la maduración juvenil. Se rehúsan rotundamente los discursos alarmistas, la demonización de las pantallas o la culpabilización de la juventud. En lugar de partir de la restricción coercitiva o el mero reproche, esta propuesta invita a construir un espacio de reflexión compartida, crítica y fundamentada en el aula.

Esta guía encuentra su encaje curricular idóneo en las **Horas de Tutoría**, en el desarrollo de la **Competencia Digital Ciudadana** y en áreas transversales clave como **Lengua Castellana y Literatura** (a través de la lectura crítica, la argumentación y el debate formal) y **Educación en Valores Cívicos y Éticos**. Reconocer que los entornos digitales ofrecen oportunidades valiosas de aprendizaje, relación y creación es la condición indispensable para enseñar a transitarlos con autonomía y criterio.

Enfoque Pedagógico: Del Tiempo de Pantalla al Respeto Relacional

Material de Apoyo para Educación Secundaria: Tutorías, Orientación y Convivencia Escolar.

Esta tercera entrega del proyecto Adolescencia conectada en un mundo digital aborda un cambio de perspectiva fundamental en la educación digital: desplazar la atención desde el mero «tiempo de pantalla» hacia la calidad de las relaciones interpersonales que tienen lugar a través de las tecnologías.

Internet y los dispositivos móviles ofrecen enormes oportunidades para comunicarse, colaborar y compartir. Sin embargo, también se convierten en canales donde pueden producirse situaciones de humillación, discriminación, control en la pareja o vulneración de la intimidad. La plataforma tecnológica constituye el medio, pero el núcleo del problema reside en la conducta, el significado relacional y el daño provocado a las personas.

Idea para el aula: Un mismo grupo de mensajería o una misma red social pueden servir para organizar una actividad cooperativa o para excluir deliberadamente a una persona del grupo. El objetivo pedagógico no es generar alarma ni infundir temor a las pantallas, sino entrenar el juicio crítico para reconocer cuándo una interacción deja de ser respetuosa.

Objetivos. Con esta guía, el profesorado podrá:



Diferenciar conflicto, broma y violencia

Distinguir un desacuerdo puntual, una broma desafortunada y una situación de ciberacoso, humillación pública o discriminación digital.



Reconocer la discriminación digital

Identificar ataques, burlas y exclusiones por origen, género, aspecto, discapacidad u orientación, y la normalización de comentarios discriminatorios en los chats.



Cuestionar el control y la ficción

Reconocer el control digital en las primeras relaciones de pareja y analizar con juicio crítico los guiones de la pornografía frente a las relaciones reales.



Identificar señales de alerta y actuar

Detectar indicadores de malestar, escuchar sin juzgar y activar los protocolos del centro y los recursos de ayuda.



Promover debates seguros y no culpabilizadores

Dinamizar actividades con casos ficticios, protegiendo la privacidad del alumnado y fomentando el consentimiento y la intervención segura de las personas testigas.

Marco de Seguridad y Precauciones Transversales en el Aula

Al trabajar temas sensibles vinculados a la violencia y la privacidad digital en el entorno escolar, es imprescindible establecer pautas previas para garantizar un clima de debate seguro:

Protección de la privacidad individual

No se debe solicitar al alumnado que comparta vivencias personales de victimización, historias íntimas, capturas de pantalla reales, nombres de perfiles o contraseñas.

Uso de casos ficticios y contextuales

Las dinámicas y reflexiones deben apoyarse siempre en situaciones simuladas, tarjetas de rol o datos agregados.

Regla de no señalamiento

Queda expresamente prohibido hacer bromas o referencias a casos reales del centro educativo o nombrar a personas del grupo docente o de la comunidad escolar.

Actuación ante revelaciones espontáneas

Si una persona joven comunica en privado una situación de agresión o malestar, la labor docente no consiste en improvisar mediaciones públicas o investigaciones particulares, sino en escuchar con empatía sin juzgar y activar los protocolos oficiales de orientación y convivencia del centro.

💡 IDEA PARA EL AULA: PROPUESTA DE SESIÓN DE 55 MINUTOS

1 Activación (5 min)

Pregunta detonante inicial para recoger ideas previas en gran grupo, sin juzgar ni etiquetar a nadie: *"¿Crees que se puede ejercer violencia a través de aplicaciones online y redes sociales?"*

2 Visionado (15 min)

Proyección del Vídeo 3 del proyecto «Adolescencia conectada en un mundo digital», que puede visionarse íntegramente o por fragmentos, con la posibilidad de realizar pausas estratégicas.

3 Debate y Trabajo en Grupo (30 min)

Selección de preguntas de las diapositivas expresamente diseñadas para el alumnado y puesta en marcha de alguna de las 5 dinámicas del Banco Ampliado.

4 Cierre (5 min)

Síntesis individual donde cada persona del alumnado expresa en una sola frase su principal aprendizaje de la sesión.

⚠ Las actividades y debates deben fundamentarse **siempre en casos y supuestos ficticios**. Bajo ninguna circunstancia se pedirá al alumnado que muestre conversaciones privadas, perfiles personales, fotografías, aplicaciones instaladas o experiencias íntimas sensibles. Asimismo, ante cualquier indicio de vulneración de derechos, acoso o violencia digital, la reflexión grupal en el aula no sustituye a la atención individualizada ni a la activación inmediata de los protocolos institucionales de protección e intervención del centro educativo.

Módulo 1. Violencia Digital y Ciberacoso entre Iguales: Del Desacuerdo al Hostigamiento

Fundamentación Pedagógica

La violencia digital abarca cualquier comportamiento donde se emplean herramientas tecnológicas para amenazar, humillar, excluir, suplantar la identidad o coaccionar a personas o grupos.

Para abordar esta realidad en Secundaria, resulta crucial diferenciar entre un desacuerdo puntual, una broma desafortunada y una situación estructurada de ciberacoso entre iguales.

Tres Tipos de Interacción: Desacuerdo, Broma y Ciberacoso

Tipo de Interacción	Características Principales	Criterios de Diferenciación
Desacuerdo Puntual	Conflictos de opinión o discusiones esporádicas.	Ausencia de desequilibrio de poder sostenido o intencionalidad de daño continuo.
Broma Desafortunada	Comentario fuera de lugar en entorno de confianza.	Existe disculpa inmediata al percibir incomodidad; no busca humillar ni marginar.
Ciberacoso en Red	Hostigamiento, exclusión, suplantación o difusión de rumores.	Intención explícita de dañar, reiteración/persistencia y desequilibrio de poder grupal.

Manifestaciones Principales del Ciberacoso

El ciberacoso en la etapa adolescente no se limita al envío directo de insultos. Frecuentemente adopta formas indirectas o relacionales:

1 Exclusión deliberada

Expulsar o dejar fuera sistemáticamente a alguien de grupos de chat o canales de la clase.

2 Difusión de rumores y burlas

Crear o hacer circular imágenes manipuladas, votaciones denigrantes o informaciones falsas.

3 Suplantación de identidad

Crear perfiles falsos o usar cuentas ajenas para publicar mensajes que dañen la reputación de la víctima.

4 Coacción y chantaje

Exigir conductas o contenidos privados bajo amenaza de exclusión o difusión pública.

Dato Clave y Señales de Alerta

Dato Clave (OCU, 2025)

Según la encuesta realizada a menores españoles de 12 a 17 años, un 10 % declaró haber sufrido acoso u hostigamiento reiterado en Internet, un 19 % estuvo expuesto a mensajes discriminatorios y un 5 % recibió amenazas vinculadas a sus imágenes privadas. Estos datos no son acumulables, pero evidencian realidades que requieren atención educativa inmediata.

Señales de Alerta e Intervención Docente

El malestar digital puede manifestarse mediante indicadores inespecíficos: irritabilidad, cambios de humor, problemas de sueño o concentración, rechazo repentino a conectarse o aislamiento social. La presencia de estos signos no constituye un diagnóstico automático de acoso, pero sí una señal de alarma para ofrecer una escucha respetuosa, observar el contexto del aula y coordinar el acompañamiento con el equipo de orientación del centro.

❓ Preguntas directas para tu alumnado: Ciberacoso y Límites

Pregunta 1

¿Por qué un comentario publicado en Internet puede causar un daño profundo fuera de las pantallas, en la vida real?

Pregunta 2

Si un meme se reenvía muchas veces, ¿quién tiene la responsabilidad del daño: solo quien lo creó o también quienes lo comparten y celebran?

Pregunta 3

¿Qué diferencia hay entre tener una discusión acalorada con un amigo en un chat y sufrir ciberacoso?

Pregunta 4

Si notas que un compañero o compañera cambia su comportamiento y se aísla de los grupos online, ¿cómo podrías ofrecerle apoyo de forma segura?

Módulo 2. «Curis», Humor Escolar y Humillación Pública: Dónde Termina la Broma

Fundamentación Pedagógica

Uno de los fenómenos más actuales en los centros educativos es la aparición de cuentas anónimas o colectivas en redes sociales (a menudo denominadas «curis»), dedicadas a publicar memes, capturas, dibujos o cotilleos sobre la vida escolar.

En octubre de 2026, la Policía Nacional emitió una alerta específica sobre el uso indebido de estas cuentas para señalar, ridiculizar y humillar tanto a alumnado como a profesorado.

Broma Compartida frente a Humillación Pública

Dimensión	Broma Compartida	Humillación Pública («Curi» problemática)
Consentimiento	Todas las personas representadas participan libremente y se ríen voluntariamente.	La persona señalada no ha dado su permiso y sufre vergüenza o aislamiento.
Identificación	Entorno íntimo donde no se vulnera la dignidad ni se expone públicamente.	Se identifica a la persona mediante motes, caricaturas, detalles de clase o fotos sin su consentimiento.
Difusión	Queda circunscrita a una interacción privada y respetuosa.	Se busca el impacto masivo, la acumulación de «me gusta» y el reenvío viral.
Límites	Si alguien manifiesta incomodidad, la broma se detiene y se pide disculpas.	Se justifica la agresión bajo el pretexto de que «es solo humor» o «era una broma».

Idea para el Aula y Reflexión: Humor frente a Humillación

Idea para el Aula

El número de interacciones o "me gusta" en una publicación jamás mide su respeto o decencia. Que un grupo numeroso se ría de un contenido no demuestra que la persona retratada esté de acuerdo o no lo esté pasando mal en silencio por miedo a la reacción del grupo.

❓ Preguntas directas para tu alumnado

- ¿Qué condiciones crees que deben cumplirse para que una broma en redes sea realmente divertida para todas las partes?
- ¿Por qué decir "es solo una broma" no borra el daño que siente una persona cuando se la ridiculiza en público?
- Si en una publicación anónima no aparece el nombre de alguien pero todo el mundo sabe de quién se trata, ¿sigue existiendo el mismo impacto?
- ¿De qué manera el botón de "compartir" o "dar a me gusta" puede convertir un comentario en un linchamiento colectivo?

Módulo 3. Discriminación Digital, Prejuicios y el Rol de los Testigos

Fundamentación Pedagógica

La discriminación digital ocurre cuando se ataca, ridiculiza o excluye a una persona por razón de su origen étnico o racial, género, religión, discapacidad, apariencia física, orientación sexual o identidad de género.

Rigor en los Datos: Exposición frente a Observación

Al analizar la discriminación con el alumnado, es necesario utilizar los estudios estadísticos con rigor sin confundir conceptos.

Dos Cifras Compatibles que Miden Aspectos Distintos

Exposición directa en entornos digitales (OCU, 2025)

Un 19 % de las personas menores de 12 a 17 años afirma haber recibido o presenciado mensajes discriminatorios en redes o chats.

Observación de discriminación en la vida diaria (Observatorio Social la Caixa, 2025)

Más del 54 % de la juventud de 12 a 16 años señala haber presenciado situaciones de discriminación hacia otras personas adolescentes en su vida cotidiana (ámbito educativo y social general).

Ambas cifras son compatibles pero miden aspectos distintos: la primera evalúa el ámbito online directo y la segunda analiza la percepción general de prejuicios en el entorno social.

La Intervención Segura de los Testigos

Quienes observan una agresión en un chat o red social juegan un papel determinante. La educación digital no debe exigir a las personas testigas que inicien enfrentamientos directos que pongan en riesgo su seguridad, sino promover acciones de cuidado de alto impacto:

1 ## Desactivar la viralidad

No compartir, no reenviar y no celebrar agresiones o burlas en grupos.

2 ## Ofrecer apoyo privado

Enviar un mensaje de respaldo a la persona afectada para que sepa que no está sola.

3 ## Comunicar a personas adultas

Informar al profesorado, equipo de tutoría o familia para que intervengan por los canales adecuados.

❓ Preguntas directas para el alumnado: Discriminación y testigos

Pregunta 1

¿Qué diferencia hay entre debatir respetuosamente sobre una idea y atacar a una persona por quien es o por su aspecto?

Pregunta 2

¿Por qué crees que en un grupo de chat a veces se normalizan comentarios racistas, machistas o LGTBIfóbicos como si no tuvieran importancia?

Pregunta 3

Si ves que alguien está siendo humillado o excluido en un grupo digital, ¿qué cosas sencillas podrías hacer para cortar la cadena sin ponerte en riesgo?

Pregunta 4

¿Qué responsabilidad crees que tiene cada persona para evitar que las redes sean un espacio hostil?

Módulo 4. Violencia de Género Digital y Control en las Relaciones de Pareja

Fundamentación Pedagógica

La violencia de género en entornos digitales se manifiesta a través de conductas de dominación, vigilancia, amenaza y vulneración de la intimidad dirigidas hacia las mujeres por razón de género, reproduciendo estereotipos y desigualdades de poder.

En las primeras relaciones afectivas de la adolescencia, el control suele camuflarse bajo discursos de «preocupación», «protección» o «romantización de los celos».

Atención y Cuidado Respetuoso frente a Control y Fiscalización Digital

Dimensión	Atención y Cuidado Respetuoso	Control y Fiscalización Digital
Comunicación	Preguntas con respeto e interés genuino.	Exigencias de explicaciones constantes y ubicación en tiempo real.
Tiempos	Libertad y comprensión si la otra persona tarda en responder.	Enfados, reproches y chantaje emocional ante demoras.
Privacidad	Respeto absoluto a los contenidos, conversaciones y contraseñas.	Exigencia de claves de acceso o revisión del teléfono.
Relaciones	Apoyo a la red de amistades y espacios propios de la persona.	Intento de aislamiento, celos infundados y fiscalización de contactos.

Dato Clave: Confianza no es Renuncia a la Intimidad

Dato Clave (Barómetro Juventud y Género, Fad 2026)

En una muestra de jóvenes españoles de 15 a 29 años, un 21,9 % declaró que su pareja revisaba el contenido de su teléfono móvil y un 24 % afirmó haber sufrido enfados o reproches por no responder de manera inmediata a los mensajes.

La Confusión entre Confianza y Renuncia a la Intimidad

Frases cotidianas como "Si me quieres, dime tu contraseña" o "Mándame tu ubicación para comprobar dónde estás" deben analizarse críticamente en el aula. Querer a alguien no otorga el derecho a fiscalizar su vida. La confianza en una relación respetuosa se demuestra garantizando la autonomía y los espacios privados de la otra persona, no exigiendo el control de sus comunicaciones.

❓ Preguntas directas para el alumnado: Relaciones y Privacidad

Pregunta 1

¿Dónde está la frontera entre que tu pareja se preocupe por ti y que intente controlar lo que haces a través del móvil?

Pregunta 2

¿Por qué compartir tus contraseñas o tus chats privados no es una prueba de amor sino una pérdida de tu privacidad?

Pregunta 3

¿Qué sentirías si alguien te exige responder al instante y se enfada si estás ocupado o no deseas contestar?

Pregunta 4

¿Por qué es fundamental poder decir "no" en una relación sin sentir miedo a represalias o al chantaje emocional?

Módulo 5. Intimidad Digital, Consentimiento y Alfabetización ante la Pornografía: Ficción frente a Relaciones Reales

Fundamentación Pedagógica

Consentimiento Específico e Inalienable

El intercambio voluntario de imágenes o mensajes privados con una persona concreta jamás constituye una autorización para su reenvío, publicación o uso posterior.

El consentimiento digital es siempre específico, informado y revocable. La extensión de presiones o amenazas basadas en la difusión de imágenes privadas (fenómeno denominado sextorsión) representa una forma grave de violencia. La responsabilidad legal y ética del maltrato o de la difusión no autorizada recae única y exclusivamente en quien coacciona o difunde, nunca en quien confió en alguien.

Ficción frente a Educación Afectivo-Sexual Real

Dato Clave (ESTUDES / OEDA, 2026)

El 50,5 % del alumnado español de 14 a 18 años declara haber visto pornografía en los últimos 12 meses, y el 37,0 % lo ha hecho en los últimos 30 días. Estos datos de frecuencia reflejan una exposición muy extendida entre la adolescencia.

El tramo final de la educación en convivencia digital debe abordar el impacto de los contenidos de entretenimiento adulto y la pornografía en la formación de expectativas afectivo-sexuales.

Desde la psicología educativa, se subraya que la pornografía comercial representa guiones de ficción diseñados para el entretenimiento, no un manual educativo sobre relaciones reales. Suele omitir elementos esenciales de las relaciones saludables: la comunicación verbal, la reciprocidad, el cuidado mutuo, el respeto a los límites y el consentimiento libre.

❓ Preguntas directas para tu alumnado: Intimidad y Ficción

Pregunta 1

Si se envía una foto o un mensaje privado a alguien de confianza, ¿por qué esa persona no tiene ningún derecho a reenviarlo a terceros?

Pregunta 2

¿Por qué es injusto culpar a la persona que sufre la difusión de una imagen privada en lugar de señalar a quien la ha compartido sin permiso?

Pregunta 3

¿Qué cosas importantes sobre el afecto, la comunicación y el consentimiento ocurren en las relaciones reales y casi nunca aparecen en las películas o en la pornografía?

Pregunta 4

Si tú o alguien que conoces se siente presionado o chantajeado con imágenes íntimas, ¿a quién o a qué servicios podría acudir de inmediato?

Banco Ampliado de Actividades Prácticas

Para facilitar la aplicación directa en las sesiones de tutoría y convivencia, se presenta una selección concentrada de 5 dinámicas de alto impacto, estructuradas paso a paso.

1 Dinámica 1: El mismo mensaje, tres contextos

Analizar cómo la intención, el consentimiento y la relación modifican el significado y la gravedad de un mensaje digital.

2 Dinámica 2: El tribunal del meme ficticio

Reflexionar sobre los límites entre el humor compartido y la humillación pública en cuentas escolares tipo «curis».

3 Dinámica 3: El semáforo de límites en la pareja

Identificar la diferencia entre interés respetuoso, situaciones ambiguas y conductas de control digital.

4 Dinámica 4: Decálogo de Ficción vs. Relaciones Reales

Desarrollar el juicio crítico sobre la influencia de las pantallas y la pornografía en las expectativas afectivas.

5 Dinámica 5: Acuerdo de Convivencia y Cuidados Digitales del Grupo

Redactar de forma participativa un compromiso colectivo de buen trato en redes sociales y chats de clase.

Dinámica 1. El mismo mensaje, tres contextos

Datos de la actividad

Objetivo: Analizar cómo la intención, el consentimiento y la relación modifican el significado y la gravedad de un mensaje digital.

Tiempo estimado: 20 minutos.

Materiales: Tarjetas con tres situaciones ficticias que contienen la misma frase: "Vaya foto te has hecho, luego hablamos".

- **Caso A:** Broma entre dos amigas de confianza que se ríen juntas del resultado.
- **Caso B:** Comentario repetido en el perfil de una compañera por parte de un grupo que busca ponerla en evidencia.
- **Caso C:** Mensaje enviado por la pareja exigiendo explicaciones tras la publicación de la imagen.

Consigna para el alumnado

En grupos de 4, analizar los tres casos respondiendo: ¿Quién escribe? ¿Existe consentimiento? ¿Hay intención de dañar o supervisar? ¿Qué consecuencias puede tener?

Mediación docente

Guiar la puesta en común para concluir que una misma tecnología y un mismo texto varían radicalmente según el contexto relacional, evitando evaluar los mensajes de forma aislada.

Dinámica 2. El tribunal del meme ficticio

Datos de la actividad

Objetivo: Reflexionar sobre los límites entre el humor compartido y la humillación pública en cuentas escolares tipo «curis».

Tiempo estimado: 20-25 minutos.

Materiales: Un meme ficticio proyectado (sin rostros de personas reales ni insultos explícitos, pero con una caricatura sobre un tropiezo en clase).

Consigna para el alumnado

Cada equipo adopta un rol de deliberación:

- **Equipo 1 (Perspectiva de la creación):** Argumenta por qué considera que es una broma graciosa.
- **Equipo 2 (Perspectiva de la persona retratada):** Argumenta por qué puede generar vergüenza, señalamiento o malestar.
- **Equipo 3 (Perspectiva de la mediación):** Propone una versión rediseñada del meme que mantenga la chispa humorística sin señalar a nadie.

Mediación docente

Enfatizar que la dignidad individual y el consentimiento están por encima del entretenimiento del grupo. No utilizar bajo ningún concepto memes reales del instituto.

Dinámica 3. El semáforo de límites en la pareja

Datos de la actividad

Objetivo: Identificar la diferencia entre interés respetuoso, situaciones ambiguas y conductas de control digital.

Tiempo estimado: 20 minutos.

Materiales: Tarjetas con conductas ficticias en relaciones de pareja:

- **Tarjeta 1:** Preguntar con educación si alguien ha llegado bien a casa tras una salida.
- **Tarjeta 2:** Exigir que te envíen la ubicación en tiempo real mediante videollamada para comprobar dónde estás.
- **Tarjeta 3:** Enfadarse y enviar decenas de mensajes si la otra persona no contesta mientras está en clase o con amigos.
- **Tarjeta 4:** Pedir la clave del teléfono como prueba de fidelidad.

Consigna para el alumnado

Clasificar las tarjetas en un panel de tres colores: Verde (Cuidado respetuoso), Ámbar (Situación dudosa / Alerta) y Rojo (Control inaceptable / Violencia digital). Justificar la clasificación.

Mediación docente

Remarcar que el amor respetuoso fomenta la libertad y la confianza, mientras que el control digital genera miedo e inseguridad.

Dinámica 4. Decálogo de Ficción vs. Relaciones Reales

Datos de la actividad

Objetivo: Desarrollar el juicio crítico sobre la influencia de las pantallas y la pornografía en las expectativas afectivas.

Tiempo estimado: 20 minutos.

Materiales: Tarjetas con conceptos clave: Comunicación, Ficción, Consentimiento, Límites, Estereotipos, Respeto mutuo.

Consigna para el alumnado

En grupos, construir una tabla comparativa con dos columnas:

1. Lo que muestran las ficciones / pornografía (roles rígidos, ausencia de diálogo, prisa, cuerpos irreales).
2. Lo que necesita una relación real y respetuosa (escucha, acuerdos, libertad para decir no, afecto mutuo).

Mediación docente

Orientar la actividad hacia la alfabetización mediática sin abordar detalles explícitos ni pedir testimonios personales.

Dinámica 5. Acuerdo de Convivencia y Cuidados Digitales del Grupo

Datos de la actividad

Objetivo: Redactar de forma participativa un compromiso colectivo de buen trato en redes sociales y chats de clase.

Tiempo estimado: 25 minutos.

Materiales: Cartulina o documento compartido para la tutoría.

Consigna para el alumnado

Escribir entre toda la clase 5 compromisos redactados en positivo. Por ejemplo:

- "Antes de publicar o compartir una foto de alguien, le preguntaremos si le parece bien."
- "Si alguien decide salir de un grupo de chat, respetaremos su decisión sin recriminarle nada."
- "No utilizaremos el chat del grupo de clase para difundir burlas ni excluir a nadie."

Mediación docente

Velar porque las normas redactadas sean realistas, respetuosas y no responsabilicen a las víctimas de posibles agresiones.

Protocolo de Actuación ante una Revelación de Violencia Digital

Si durante las sesiones una persona del alumnado comunica de forma privada o deja entrever una situación de ciberacoso, humillación en redes, control por parte de su pareja o chantaje con imágenes íntimas (o muestra señales como aislamiento, rechazo a conectarse o malestar mantenido):

1 Escuchar con empatía en privado

Agradece su confianza, sin juzgar, sin culpabilizar y sin prometer confidencialidad absoluta. No improvises mediaciones públicas ni investigaciones propias, y pide que no borre mensajes ni capturas.

2 Activar los protocolos del centro

Comunica la situación a la tutoría y al equipo de orientación o de convivencia del centro, según los canales establecidos, y orienta hacia los recursos de ayuda: Teléfono contra el Acoso Escolar (900 018 018), INCIBE (017) y Fundación ANAR (900 20 20 10).

3 Situaciones de riesgo o emergencia

Ante amenazas, riesgo para la integridad de la persona o violencia de género (016), activar de inmediato los protocolos del centro y contactar con los servicios especializados o con el 112.

Directorio de Recursos de Ayuda

Ante cualquier sospecha o comunicación de violencia digital, ciberacoso o chantaje en el centro educativo, es fundamental recordar los canales públicos y gratuitos de asistencia disponibles en España

Servicio	Ámbito de Atención	Datos de Contacto
Teléfono contra el Acoso Escolar (Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes; gestionado por la Fundación ANAR)	Atención a casos de acoso escolar, malos tratos y ciberacoso en el ámbito de los centros educativos. Para alumnado, familias, profesorado y cualquier persona que conozca un caso. Gratuito, confidencial, 24 horas los 365 días del año; también dispone de chat.	900 018 018
INCIBE (Tu Ayuda en Ciberseguridad)	Asesoramiento gratuito y confidencial para menores, familias y profesorado sobre ciberacoso, privacidad y seguridad online.	017 · WhatsApp 900 116 117 · Telegram @INCIBE017
Fundación ANAR (Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo)	Línea de atención psicológica, jurídica y social para niños, niñas y adolescentes. Gratuita y confidencial.	900 20 20 10 · 116 111 (en las comunidades donde está disponible)
Policía Nacional y Guardia Civil	Contacto con las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad para denunciar delitos como amenazas, chantaje o difusión de imágenes íntimas. La denuncia también puede presentarse en comisarías, cuarteles y por vía telemática.	091 (Policía Nacional) · 062 (Guardia Civil)
Violencia de Género	Atención a víctimas de violencia de género (gratuito y no deja huella en la factura telefónica).	016
Línea de Atención a la Conducta Suicida (Ministerio de Sanidad)	Atención ante pensamientos o riesgo de suicidio, para la propia persona o su entorno.	024
Urgencias y Emergencias	Atención inmediata ante situaciones de emergencia o riesgo inminente.	112

Referencias Documentales y Fuentes de Consulta

- Centro Reina Sofía de Fad Juventud. (2026). Barómetro Juventud y Género 2025. Fundación Fad Juventud.
- Chen, Q., Lin, W., Wu, Q., & Chan, K. L. (2025). The effectiveness of interventions on bullying and cyberbullying bystander: A meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse, 26*(5), 938–954.
- González Sanguino, C., Rodríguez Medina, J., Ayuso Lanchares, A., Betegón Blanca, E., Irurtia Muñiz, M. J., & Valdivieso León, L. (2025). *La estigmatización y la discriminación como factores de vulnerabilidad en la adolescencia*. Observatorio Social de la Fundación "la Caixa".
- Ministerio del Interior. (2026, 23 de octubre). *La Policía Nacional alerta sobre el uso de cuentas «curis» utilizadas para humillar a alumnos y profesores*.
- Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (OEDA). (2026). *Informe sobre adicciones comportamentales y otros trastornos adictivos 2025*. Ministerio de Sanidad.
- Organización de Consumidores y Usuarios (OCU). (2025, 17 de septiembre). *Los menores, a favor de mejorar la seguridad online, según una encuesta de OCU*.