



# Somos más

## CONTRA EL ODIO Y EL RADICALISMO, SOMOS MÁS

GUÍA PARA CHICAS Y CHICOS QUE VIAJAN POR LA GALAXIA DEL CIBERESPACIO

### 7. IDENTIDADES SEGURAS CONTRA EL RADICALISMO EN LAS REDES

Autoras: Luz Martínez Ten y Eva Martínez Ambite



*En la primera década del siglo XXI se inició un proceso muy interesante de interacción a través de las redes sociales. Las investigaciones que se han ido sucediendo nos han ido mostrando la importancia de la psicología evolutiva para ayudar a las nuevas generaciones a construir identidades seguras que hagan frente al radicalismo en toda la galaxia.*

*Agne Karrg, directora del departamento de Psicología Evolutiva de la escuela Andrómeda.*

**OBJETIVOS DE LA MISIÓN**

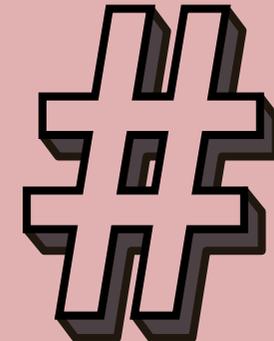
1. Aportar estrategias para construir identidades seguras y hacer frente a las situaciones de radicalismo.
2. Favorecer la comprensión de las etapas evolutivas del desarrollo moral como prevención del radicalismo.
3. Explicar por qué se dan comportamientos antisociales en el contexto presencial y en las redes sociales.

**PARÁMETROS DE LA MISIÓN**

Tardamos en encontrar la fuente de los insultos. Fue gracias a Yim que creó un rastreador que nos llevó hasta la pista de un jovencísimo estudiante que había sido captado por una célula radical. Afortunadamente contamos con un departamento especializado en psicología en el que iniciaron un programa de desintoxicación. He pedido a la doctora Agne Karrg que dirija hoy la sesión. Y que se centre en la formación de identidades seguras.

**DIRECCIÓN DE LA MISIÓN**

Agne Karrg, directora del Departamento de Psicología, ha realizado investigaciones sobre el desarrollo y los comportamientos en las redes. Es una firme defensora de los beneficios de la comunicación en las redes sociales para la adquisición de valores positivos.



## IDEAS PARA REFLEXIONAR

Fuera caras largas. Vamos a solucionar este problema, y lo que es más importante vamos a aprender a prevenirlo. Por cierto, ¿dónde está Yina?

—**Amaal.** Me temo que vendrá un poco más tarde, profesor. Se encontraba un poco grisácea y la he recomendado que visitara la enfermería.

—**Jhon Belmor.** De acuerdo. Creo que conocéis a Agne Karrg, psicóloga del centro. Hoy dirigirá la misión para hablarles de identidad en las redes.

—**Agne Karrg.** Buenos días —dijo sonriendo—. Veo algunas caras conocidas (con frecuencia los y las estudiantes necesitaban tutoría al extrañar a sus familias y comunidades). Comenzaremos hablando de la construcción de la **identidad**, es decir, aquello que nos hace únicos y diferentes a otros<sup>26</sup>. Una vez superada la infancia, todos debemos construir una personalidad que encaje cómodamente con nuestros deseos y aspiraciones; sin embargo, la formación de la identidad no puede darse en una burbuja subjetiva: también debe tener sentido para la comunidad y el entorno. Es durante la etapa de la adolescencia y la juventud cuando decidimos quién queremos ser, a qué queremos dedicarnos, qué creemos... A partir de este momento el camino hacia la independencia está en marcha, para comenzar a tomar las riendas de nuestra vida. En este proceso hay una parte de la identidad que permanece (que hemos ido construyendo desde el nacimiento) y hay otra nueva que se descubre.

El sociólogo norteamericano Michael Gurian menciona las cuatro búsquedas que todo joven realiza en su proceso para llegar a la vida adulta, aunque yo agregaría que estas son las búsquedas que nos lleva toda una vida conseguir:

- Búsqueda de identidad → Quién es
- Búsqueda de autonomía → Ser adulto
- Búsqueda de la moralidad → Valores guía
- Búsqueda de la intimidad → Amar<sup>27</sup>.

Como todos los procesos de cambio, en la adolescencia, se abren caminos a la incertidumbre. En este periodo comenzamos a tomar decisiones y hacerse cargo de mayores responsabilidades, entre las que se encuentran no ponerse en peligro, ocuparse de quehaceres como cuidarse o colaborar con las tareas y, sobre todo, comenzar a definir quiénes quieren ser. Para lo cual, se produce un distanciamiento simbólico de las personas que hasta entonces nos han tutelado y guiado, para aproximarnos al grupo de iguales con los que vamos a compartir dudas, expectativas, proyectos... Y aunque es una etapa de autonomía, las personas que nos han cuidado y enseñado siguen siendo importantes para poder aventurarnos en lo desconocido y encontrar respuestas, en situaciones que no podemos resolver o sobre las que debemos decidir y en cierta forma nos superan.

Si en la infancia nos decían lo que debíamos hacer y nos ponían los límites necesarios para regular nuestra vida, en la adolescencia tendemos a una autonomía donde las decisiones van a depender de nuestras ideas. Los límites que durante la infancia han sido externos, los interiorizamos como propios. Es importante subrayar que los límites son importantes para la construcción de una identidad equilibrada, así como para la organización de la vida interna y externa.

Cuando hablamos de límites, no nos referimos exclusivamente a las normas, aunque sea la acepción más extendida. Incluye también, y de forma fundamental, la función de diferenciación necesaria en el desarrollo, que permite discriminar estados internos y externos, saber quiénes somos y en qué nos diferenciamos de los demás. Los límites nos ayudan a interiorizar las prohibiciones básicas<sup>28</sup> que nos van a ayudar a definir tanto lo que está bien o mal, como a reconocer el peligro y los riesgos. Recordemos que somos seres sociales que necesitamos hacer nuestros los valores que nos ayuden a sentirnos parte de la comunidad en la que vivimos. El peligro de no tener una identidad segura, asentada en valores de solidaridad, justicia y tolerancia, puede llevarnos a situaciones de pérdida y marginalidad que lleve a buscar nuestras referencias en conductas de riesgo o grupos radicales.

<sup>26</sup>Para más información sobre el proceso de la adolescencia: Ana María López Fuentetaja y Ángeles Castro Masó, *Adolescencia. Límites imprecisos (Alianza Ensayo)* (Spanish Edition), Alianza Editorial, edición de Kindle.

<sup>27</sup>Mónica Bulnes, *Generación App: entender y formar a los adolescentes en la era digital (Spanish Edition)*, Grupo Planeta - Argentina, edición de Kindle.

<sup>28</sup>Ana María López Fuentetaja y Ángeles Castro Masó, *Adolescencia. Límites imprecisos (Alianza Ensayo)* (Spanish Edition), Alianza Editorial, edición de Kindle.

# PREGUNTAS PARA PENSAR

Yina entró en clase dejando un rastro de olor a lavanda y se sentó junto a Raxa con la que realizó una transmisión telepática de la clase. Con toda la información en su mente, levantó resueltamente la mano para preguntar.

**—Yina.**

Me gustaría preguntarle a la doctora, ¿qué es exactamente la adolescencia?

**—Agne Karrg.**

La adolescencia es un largo periodo de cambio y transformación. No tiene un comienzo brusco ni un final completo. Al igual que los límites de inicio son difusos, también lo son los de terminación y, en algunos aspectos, puede que no termine nunca. Suele ser definida en términos como proceso, crisis, etapa evolutiva... que nos remiten a su carácter dinámico y a su vertiente de conquista, progreso y superación. Abarca una forma de pensar, de comprender la realidad y de interactuar con ella. También, un modo particular de afrontar los conflictos, en el que las manifestaciones y aspectos infantiles se alternan con adquisiciones maduras, dando como resultado un desarrollo progresivo.

**—Raxa.**

He escuchado atentamente su explicación sobre la construcción de la identidad. También he estudiado la historia de la Tierra en las primeras décadas del siglo XXI y he podido comprobar que existió un momento muy delicado por el surgimiento de grupos radicales y discursos de odio en las redes que intentaron captar a jóvenes. Algo muy parecido está ocurriendo en mi planeta. ¿Podría decirme qué consejos podría darme para prevenir la radicalización entre nuestra juventud?

**—Agne Karrg.**

Sí, así fue. Y le diré que el papel más importante de prevención contra el radicalismo está en la educación de las familias y los centros educativos. Pero también los medios de comunicación y sus amistades van a tener un papel muy importante. Comencé esta sesión de trabajo

hablando de las identidades seguras, porque si las chicas y los chicos tienen claro quiénes son y cuáles son sus valores, será difícil que se dejen convencer para actuar desde el odio o la intolerancia. Si su autoconcepto es frágil, no pueden establecer relaciones de diálogo y no se sienten aceptados por el entorno, estamos colocándoles en una situación de riesgo. Por eso creo que es muy importante trabajar la autoestima y la confianza para que puedan decir no, cuando alguien intenta captarles, ofreciéndoles la pertenencia a un grupo radical.

**—Raxa.**

Perdone que acapare la conversación, pero ¿qué debemos fortalecer en la juventud para que desarrollen una identidad segura y un autoconcepto positivo?

**—Agne Karrg.**

El sentido de seguridad; cuando tenemos la sensación de que estamos en entornos seguros es cuando somos capaces de ponernos a prueba y atrevernos a hacer cosas nuevas, de forma que aprendemos a identificar nuestros puntos débiles y fuertes sin temer ser rechazados. Por eso es fundamental trabajar estos tres factores:

- 1) Autoestima. El concepto positivo de nosotros mismos.
- 2) Empatía. La capacidad para sentirse como se siente la persona que tenemos delante evita que llevemos a cabo una acción dañina para esa persona. En Internet no vemos la cara de nuestro interlocutor o interlocutora pero podemos imaginar cómo se siente al recibir nuestros mensajes.
- 3) Regulación emocional. Que evitará las conductas disruptivas y ayudará a comprender las emociones.

**—Amaal.**

Mi formación es más de sanadora pero he podido observar que los jóvenes suelen confundir el riesgo con la libertad. ¿Influye esto en la posibilidad de radicalización?

**—Agne Karrg.**

Efectivamente, algunos adolescentes y jóvenes confunden el “ser

alguien” con el peligro. Buscan tener emociones intensas y demostrar que son importantes. Pero este tipo de conductas de riesgo, en realidad esconde el hecho de que algo está dañado en el mundo de los afectos.

Rom agitó todas sus antenas mientras formulaba la pregunta que llevaba horas rumiando.

**—Rom.**

¿Cómo podemos detectar que hay una conducta de riesgo?

**—Agne Karrg.**

A través de comportamientos desordenados que se prolongan en el tiempo, así como la agresividad en los desafíos a figuras de autoridad o la ausencia de culpa.

Rom interrumpió a Polar que quería intervenir y preguntó.

**—Rom.**

¿Por qué adolescentes y jóvenes pueden ser influidos por grupos radicales?

**—Agne Karrg.**

La influenciabilidad del adolescente es uno de los factores que con mayor frecuencia se asocia a la práctica de conductas de riesgo. Se considera al grupo de iguales como uno de los agentes con mayor poder de persuasión, sin embargo, existen otras vías por las que algunos adolescentes “resuelven” sus inseguridades e incertidumbres, sustituyéndolas por certezas incuestionables. Nos referimos al poder que pueden ejercer sobre el psiquismo adolescente determinados grupos radicales, que pueden aprovecharse de su vulnerabilidad de los adolescentes y jóvenes.

**—Polar**

¿Qué mecanismos utilizan los grupos radicales para atraer a adolescentes y jóvenes?

**—Agne Karrg.**

El comportamiento de los grupos radicales es muy parecido al de las sectas o las pandillas. Voy a definir algunas de las formas que tienen de actuar para que lo tengamos en cuenta como prevención.

- Ofrecen una acogida incondicional aportando una falsa sensación de pertenencia (“Tú eres de los nuestros”).
- Te hacen sentir que eres una persona única. Se han fijado en ti por tu valentía, convicciones... te han elegido porque eres especial.
  - Te hacen creer que te necesitan. Que eres aceptado incondicionalmente, “son tu familia verdadera”, por lo que están cubiertas todas tus necesidades de afecto.
- Ofrecen un proyecto de vida. “Prestan” una identidad con un propósito y unas ideas, aunque éstas lleven a cometer las mayores atrocidades.
- Tienen unas reglas rígidas que controlan todos los aspectos de la vida, lo que ayuda a evitar el sentimiento de vacío que a veces se produce en la adolescencia y en la juventud.
- No dejan espacio a la crítica ni al pensamiento propio por lo que evitan el dolor de la duda o los pensamientos de responsabilidad.
- Te aíslan de tus personas de referencia, de forma que no puedas contrastar opiniones o pedir consejo sobre emociones, sentimientos, valores o las acciones que vas a realizar. De esta forma te secuestran mentalmente para que tengas una total dependencia del grupo.
- Te hacen creer que la causa del grupo y defender a “los tuyos” es más importante que la vida o la muerte, que el presente o el futuro.
  - Te otorgan un poder casi mágico porque tienes una “misión” de la que dependerá la verdad absoluta. Aunque esta misión implique cometer crímenes o sacrificar a personas inocentes. Este sistema regido por términos absolutos no deja lugar para dudas o ambivalencias, o mejor dicho protege de ellas.

Y aunque todas estas acciones conducen a alienar a la persona, las realizan de tal forma que quien cae en la trampa piensa que tiene autonomía y poder de decisión. “Estoy aquí porque quiero”. Para los chicos y chicas que se sienten perdidos, solos o que están en una

situación de fragilidad, este tipo de grupos les aportan una situación de autocontrol y una causa que falsea la sensación de vacío.

—Polar.

Pero no entiendo, ¿por qué es tan difícil salir de este tipo de grupos?

—Agne Karrg.

Porque trabajan para adoctrinar desde la total obediencia y control. Este tipo de grupos actúan desde posicionamientos muy simples que no permiten cuestionar ni las órdenes, ni la organización. De esta forma consiguen la uniformidad entre sus miembros. "O estás conmigo o estás contra mí". No hay términos medios. De esta forma se crea un núcleo de pertenencia casi insoluble que hace que sus miembros se sientan diferentes al resto de la sociedad que no comparte su misión. Participar de idénticos pensamientos, ideales, sentimientos, que el resto de los miembros, puede convertirse en el único soporte existencial, sin que exista lugar para lo particular o único de cada individuo. En definitiva, estos grupos ofrecen una identidad colectiva a quien, no pudiendo desarrollar una propia, se sirve de ella, sintiendo que de esa forma satisface su necesidad de ser.

Korko preguntó con voz ronca, bajando la mirada al suelo, sin atreverse a mirar a la profesora:

—Korko

¿Y cómo podemos prevenir que adolescentes y jóvenes sean captados en este tipo de grupos?

—Agne Karrg.

Ante todo educar en los derechos humanos, en la resolución pacífica de conflictos y en los valores democráticos. La clave de la prevención, como explican los estudios sociológicos, se encuentra en la educación y en el acompañamiento del desarrollo psicosocial de la persona. Se trata, por tanto, de que adolescentes y jóvenes construyan identidades seguras desarrollando los siguientes factores:

**-Sentido de seguridad:** que les permitan ponerse a prueba y atreverse a hacer cosas nuevas, aprendiendo a conocernos.

**-Sentido de identidad:** definiendo los valores que nos hacen formar

parte de una sociedad democrática. Aprendiendo a participar desde el espíritu crítico y constructivo. Empatizando con nuestras emociones y con las de los demás. Entendiendo nuestras circunstancias y construyendo un autoconcepto positivo.

**-Sentido de pertenencia:** somos seres sociales que necesitamos que nos acepten como somos. Por eso es tan importante el respeto a la diversidad.

**-Sentido de propósito:** fijando una hoja de ruta para consolidar metas y objetivos vitales que nos ayuden a proyectarnos en un futuro mejor, y nos motiven para ir mejorando poco a poco.

**-Sentido de competencia:** reconociendo las capacidades y fortalezas, así como las responsabilidades y obligaciones tanto para nosotros mismos como para los demás.

—Rom.

¿Qué acompañamiento podemos aportar los adultos en el proceso de autonomía para que no vivan estos peligros?

—Agne Karrg.

El riesgo es inherente al crecimiento y al proceso de autonomía y, en general, a la vida<sup>29</sup>. Esto es algo que constatamos cuando los hijos e hijas crecen y no podemos tener control sobre lo que hacen en todo momento porque es tiempo de que tomen decisiones y continúen construyendo su identidad. Pero aunque haya un proceso conveniente y sano de autonomía, no podemos olvidar que debemos estar siempre, para escuchar, para poner límites, para proteger y, sobre todo, para apoyarles. Es preciso recordarles que las experiencias que viven revierten en la configuración de su identidad. El "ser" se va forjando con el "hacer". Las conductas de riesgo pueden comprometer su futuro, afectando a todos los niveles del espectro evolutivo: personal, académico, laboral y social. La multitud de implicaciones que conlleva la conducta de riesgo no se agota en sus efectos directos. Por esta razón, tenemos la obligación de advertirles de los peligros. Tanto en casa como en el instituto o en las asociaciones es fundamental crear espacios de diálogo donde puedan exponer sus dudas y opiniones.

<sup>29</sup>Ana María López Fuentetaja y Castro Masó, Ángeles. *Adolescencia. Límites imprecisos* (Alianza Ensayo) (Spanish Edition), Alianza Editorial, edición de Kindle.

## SABÍAS QUE...

### Hablemos sobre identidades en Internet...

Las redes sociales nos ayudan a despertar relaciones dormidas con personas que hace tiempo que no contactábamos. Solamente el 7% de los contactos son desconocidos, gente que nunca se ha conocido en persona, y solo el 3% son contactos con los que nos hemos encontrado una sola vez. El resto son amigos de amigos que no son relaciones activas, sino lazos dormidos que pueden, en algún momento en el tiempo, convertirse en valiosas fuentes de información o contacto para la satisfacción de múltiples necesidades<sup>30</sup>.

Danah Boyd, especializada en adolescentes, define el rol de Internet como primer entorno de socialización en el que los jóvenes interactúan con los mismos amigos que en la escuela, el trabajo, la iglesia, el club. Las redes sociales permiten, por su carácter multimedia, según la autora, enriquecer la identidad que se proyecta en esa etapa, pero no reemplazan el mundo social<sup>31</sup>.

Las personas jóvenes con acceso a los recursos digitales experimentan un cambio cultural que repercute en la construcción de su identidad y en sus prácticas sociales. Tal transformación es producto de la apropiación plena de estas herramientas, que desde ese lugar aportan a la juventud características singulares en los ámbitos laborales, estudiantiles, comunicativos, expresivos y de acción social<sup>32</sup>.

Contrariamente a lo que solemos pensar el anonimato en las redes es muy reducido. Nuestra identidad objetiva se transmite a través de nuestros comentarios, lo que compartimos o producimos. Todas las interacciones reflejan quiénes somos, quién es el joven, cuál es su formación y en qué tiene experiencia, y las redes, por su parte, contribuyen a reforzarla con su apertura a numerosos contactos. Asumir la propia identidad y puntos de vista, manifestándonos al margen de las esperadas aprobaciones, es también una actitud que se desarrolla con el tiempo, en la medida en que la identidad se consolida.

La utilización de las redes sociales ayuda a romper con el aislamiento y desarrollar una identidad propia y natural que busca la aceptación y desarrollar sentido de pertenencia grupal y social. La participación en las redes sociales debe basarse en el desarrollo de una actitud empática y tolerante que tienda a recrear climas de diálogo y respeto a la diversidad y de resoluciones negociadas<sup>33</sup>.

<sup>30</sup>Dolors Reig Hernández, *Socionomía: ¿Vas a perderte la revolución social?* (Spanish Edition), Grupo Planeta, edición de Kindle.

<sup>31</sup>Dolors Reig Hernández, *Socionomía: ¿Vas a perderte la revolución social?* (Spanish Edition), Grupo Planeta, edición de Kindle.

<sup>32</sup>Delia Covi Druetta, *Redes sociales digitales: lugar de encuentro, expresión y organización para los jóvenes* (Spanish Edition) Ediciones La Biblioteca, edición de Kindle.

<sup>33</sup>Tirado Serrano, F. J.; Badia Garganté, A.; Fuentes Agustí, M.; Vayreda Duran, A.; Escofet i Roig, A.; Rodríguez Illera, J.L.; Domènech Argemí, M. *Internet y competencias básicas: Aprender a colaborar, a comunicarse, a participar, a aprender*. Editorial GRAÓ, de ERIF S.L (2005)

## **CONCEPTOS IMPORTANTES**

### **Identidad.**

Es el sentimiento de mismidad personal, o sea el conjunto de cualidades esenciales que distinguen una persona de otra. La función de la identidad consiste en la aportación de un sentido para la vida, la sensación de ser y existir. El ser humano puede vivir con obstáculos muy difíciles pero no puede vivir sin un sentido.

### **Autoestima.**

Es la valoración global de toda nuestra persona en función de un determinado comportamiento, idea, emoción, etc., o en el peor de los casos, en función del resultado obtenido, del éxito o el fracaso y de la aprobación recibida.

### **El pensamiento crítico.**

Es la capacidad para analizar con criterio una información, determinar su valor y entenderla en su auténtico sentido. Un buen ejemplo del uso del pensamiento crítico lo vemos en Sócrates (470-399 a. C.) que a través de la dialéctica planteaba sobre diversas cuestiones, analizaba las respuestas, las evidencias y los conceptos básicos. Todo ello propiciaba la búsqueda del conocimiento crítico.

El informe Delphi 1990 (Eduteka, 2006) expone que pensar críticamente consiste en un proceso intelectual que, de forma decidida, regulada y autorregulada, busca llegar a un juicio razonable. Conlleva hacer un proceso de interpretación, análisis, evaluación, inferencia, explicación y autorregulación.

### **Moral.**

Conjunto de principios, criterios, normas y valores que dirigen nuestro comportamiento.

### **Ética.**

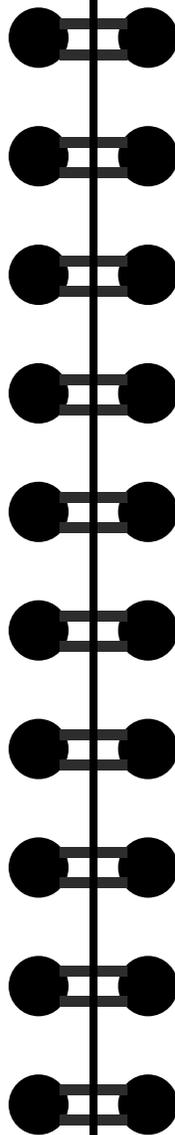
Es la reflexión teórica sobre la moral. La ética es la encargada de discutir y fundamentar reflexivamente ese conjunto de principios o normas que constituyen nuestra moral.

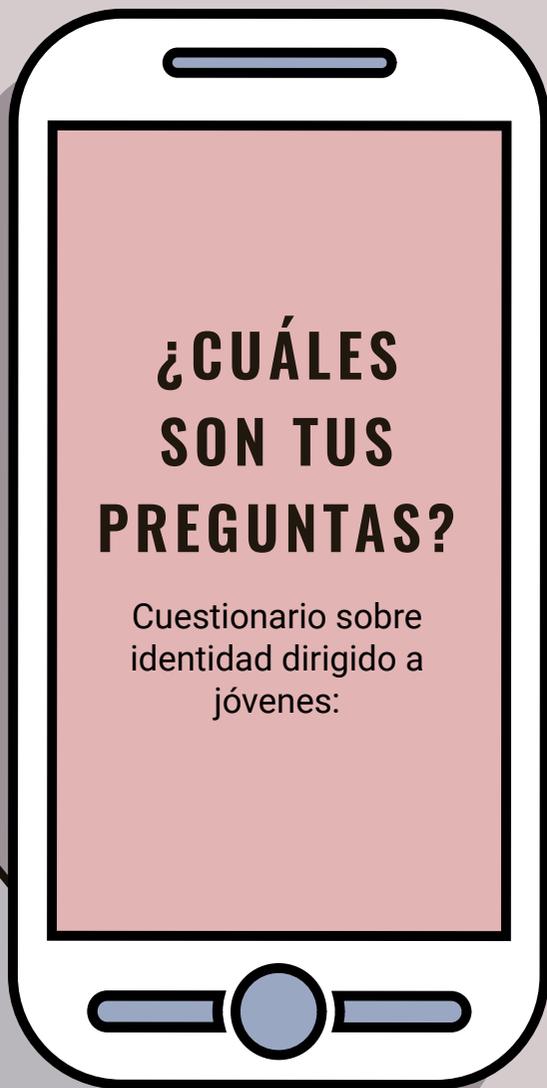
### **Razonamiento o juicio moral.**

Proceso de razonamiento a través del cual resolvemos dilemas morales. Es un proceso cognitivo que permite reflexionar sobre nuestros valores, ordenarlos en una jerarquía y tomar decisiones.

### **Valores.**

Los valores son convicciones profundas de los seres humanos que determinan su manera de ser y orientan su conducta y sus decisiones. El valor es el grado de importancia que damos a las cosas.





## ¿CUÁLES SON TUS PREGUNTAS?

Cuestionario sobre identidad dirigido a jóvenes:

· ¿Cómo te defines? ¿Cuáles son tus sueños, planes y metas a futuro?

· ¿Qué diferencias piensas que existen entre una persona joven y un adulto? ¿Cómo te ves dentro de diez años? ¿Cómo te comunicas a través de las redes?

· ¿Qué experiencias te permiten las redes sociales? ¿Cómo contribuyen las redes sociales a definir tu identidad? ¿Cuáles son tus principales valores?

· ¿Qué retos tienes para el futuro?

· ¿Cuáles son tus puntos débiles?

· ¿Cómo has experimentado el cambio de la infancia a la adolescencia y juventud?

· ¿Qué le pides a tu familia y profesorado?

· ¿Qué sabes de los grupos radicales? ¿Por qué crees que tienen interés en captar a gente joven?

· ¿Cómo aconsejarías a una compañera o compañero que se esté acercando a grupos radicales?

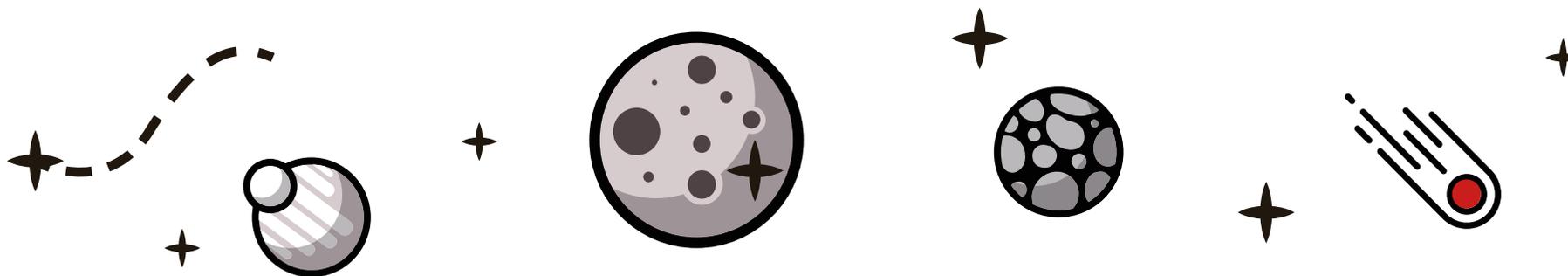
· ¿Qué precauciones deberíamos adoptar ante los mensajes de odio de los grupos radicales en el ciberespacio?

· ¿Cómo podemos hacer del ciberespacio un lugar libre de discursos de odio?

· ¿Acudes a tu familia o profesorado para resolver problemas o dudas? ¿Qué relación tienes con tus amigos y amigas?

· ¿En qué se diferencia tu identidad presencial de tu identidad virtual? ¿Qué te inspira confianza en las redes sociales? ¿Qué valor das a la credibilidad en las redes sociales?

# Y SI INTERNET FUERA UNA GALAXIA DE PLANETAS...



## VALORES A TRABAJAR

**RESPONSABILIDAD Y PROTECCIÓN**

**BIEN COMÚN**

**COMPROMISO EN LAS INSTITUCIONES**

La Confederación ha pedido ayuda para detener a diez grupos radicales que se han establecido en la Red. Para localizarlos los vigilantes del espacio realizan un meticuloso estudio de análisis de las causas por las que se han radicalizado y sus formas de expresión.

¿Qué elementos creemos que identifican sus mensajes de expresión de odio?

## RECUERDA QUE...

• El proceso de interiorización de límites, ya iniciado desde la infancia, desempeña un papel de organizador fundamental para la constitución de la identidad en la adolescencia. Cuando hablamos de límites, no nos referimos exclusivamente a las normas, aunque sea la acepción más extendida. Incluye también, y de forma fundamental, la función de diferenciación necesaria en el desarrollo, que permite discriminar estados internos y externos, saber quién es uno mismo como diferente a los otros, y, desde luego, la interiorización de prohibiciones básicas<sup>34</sup>.

• La adolescencia es un largo periodo de cambio y transformación. No tiene un comienzo brusco ni un final completo. Al igual que los límites de inicio son difusos, también lo son los de terminación y, en algunos aspectos, puede que no termine nunca. Suele ser definida en términos como proceso, crisis, etapa evolutiva... que nos remiten a su carácter dinámico y a su vertiente de conquista, progreso y superación. Abarca una forma de pensar, de comprender la realidad y de interactuar con ella. También, un modo particular de afrontar los conflictos, en el que las manifestaciones y aspectos infantiles se alternan con adquisiciones maduras, dando como resultado un desarrollo progresivo<sup>35</sup>.

• En el proceso de desarrollo vamos experimentando cambios tanto físicos como biológicos que van conformando nuestra búsqueda de la identidad entre el ser y el deber ser.

• Vivimos en la sociedad de la información, de la transparencia y la búsqueda de la autenticidad. Son muchas las investigaciones que hoy concluyen que lo online es una simple extensión de nuestra vida offline. Según Danah Boyd, especializada en adolescentes, Internet se ha convertido en un entorno de socialización en el que los jóvenes interactúan con los mismos amigos que en la escuela, el trabajo, la iglesia, el club... Las redes sociales permiten, por su carácter multimedia, según la autora, enriquecer la identidad que se proyecta en esa etapa, pero no reemplazan el mundo social.

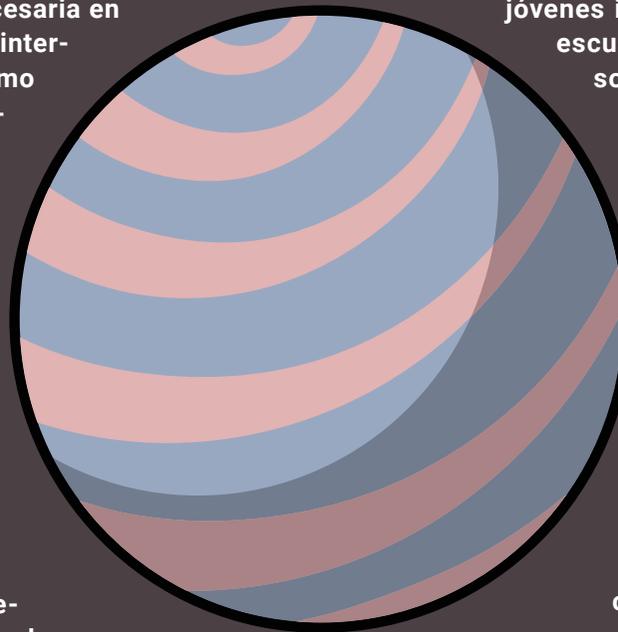
• El comportamiento de los grupos radicales es muy parecido al de las sectas o las pandillas:

• Ofrecen una acogida incondicional aportando una falsa sensación de pertenencia. ("Tú eres de los nuestros").

• Te hacen sentir que eres una persona única. Se han fijado en ti por tu valentía, convicciones..., te han elegido porque eres especial.

• Te hacen creer que te necesitan, que eres aceptado incondicionalmente ("son tu familia verdadera"), por lo que están cubiertas todas tus necesidades de afecto.

• Ofrecen un proyecto de vida. "Prestan" una identidad con un propósito y unas ideas, aunque estas lleven a cometer las mayores atrocidades.



<sup>34</sup>Ana María López Fuentetaja y Ángeles Castro Masó, Adolescencia. Límites imprecisos (Alianza Ensayo) (Spanish Edition), Alianza Editorial, edición de Kindle.

<sup>35</sup>Ana María López Fuentetaja y Ángeles Castro Masó, Adolescencia. Límites imprecisos (Alianza Ensayo) (Spanish Edition), Alianza Editorial, edición de Kindle.

## PARA SEGUIR REFLEXIONANDO EN GRUPO. CUADERNO DE BITÁCORA

### ACTIVIDAD 1

#### Identidad y relaciones personales

##### ORIENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La mirada que los demás tienen de nosotros y nosotras influye en nuestra concepción de lo que somos y lo que podemos ser. Por eso en Internet solemos buscar los likes porque son un refuerzo importante. Sin embargo el reconocimiento es algo mucho más profundo que comienza con el respeto por nuestra capacidad de ser coherente con nuestras ideas. Tener una identidad segura, confiar, saber quiénes somos es un largo camino que no hacemos en solitario. Necesitamos el apoyo y el diálogo de los demás. De la misma forma, nuestros actos influyen en las otras personas dañando o aumentando su autoestima.

##### Objetivos.

- **Demostrar la importancia de las retroafirmaciones y de interpretar correctamente las señales que emite nuestro interlocutor.**
- **Comprender la manera en que las percepciones de otros, en particular, las primeras impresiones, influyen sobre las relaciones interpersonales.**

**Metodología.** Grupal.

**Tiempo.** 45 minutos.

**Material.** Tantas pegatinas blancas como personas haya en el grupo, rotuladores.

##### Desarrollo de la actividad.

1. Se escribe en cada pegatina una característica determinada, por ejemplo: mentirosa, sucio, simpático, colaboradora, etc.
2. Se le pega en la frente a cada participante, sin que sepa lo que lleva escrito y se coloca de espaldas al resto del grupo.
3. Se les informa de que van a tener que emprender un viaje muy largo y que deberán buscarse una persona que les acompañe.
4. Si el número de personas fuera impar, una de ellas hará de observadora.

##### Instrucciones para el grupo.

- 1) Dispersaos por la sala cuando yo dé la señal.
- 2) Tenéis diez minutos para elegir vuestra "pareja ideal" de viaje.
- 3) (Pasados diez minutos) Todos y todas debéis estar emparejados.
- 4) Debéis sentaos juntos, cogidos de la mano.

##### Después del emparejamiento:

- ¿Qué persona has elegido?
- ¿La conocías antes del juego? ¿Era amiga tuya?
- ¿Influyó en tu elección la etiqueta que llevaba en la frente?
- ¿Has rechazado a algún/a compañero/a por el calificativo de la etiqueta?
- Al contrario, ¿has elegido deliberadamente a alguien que tuviera una característica negativa? ¿Por qué?

##### Preguntas para la reflexión.

- ¿Cómo nos sentimos cuando antes de conocernos ya tienen una idea preconcebida de nosotros?
- ¿Cómo trasladamos estas ideas a las relaciones de Internet?
- ¿Por qué solemos atribuir ciertas características a los grupos?
- ¿Cómo se siente una persona cuando tiene que demostrar que a pesar de las diferencias es igual a ti?
- Cuando te sientes discriminada/o, ¿a quién acudes?



## ACTIVIDAD 2

### ¿Cómo somos?

### Autoconciencia

#### ORIENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La autoconciencia significa tener un profundo entendimiento de nuestras emociones, fortalezas, debilidades, necesidades e impulsos. Las personas con una fuerte autoconciencia se aproximan al equilibrio, al no ser demasiado críticas, ni tampoco considerarse excepcionales. La

autoconciencia nos aporta un grado de honestidad que nos ayuda a reconocer cómo los sentimientos nos afectan e influyen en las relaciones con otros miembros de la organización, nos posicionan ante nuestro trabajo y militancia.

El ejercicio de autoconciencia, el conocimiento, nos permite fijar nuestros valores, no perdernos en una lógica que no es nuestra y estimar lo que realmente nos importa. Una persona altamente autoconsciente sabe hacia dónde se dirige y por qué, y por ello es capaz de ser firme a la hora de rechazar sumarse a un grupo radical o hacer frente a los discursos del odio. Se trata de seguir siendo quien eres sin mimetizarte con posiciones en las que no crees.

El autoconocimiento es como una brújula que nos permite saber hacia dónde nos dirigimos y por qué.

#### Objetivos.

- **Tomar conciencia de nuestros valores, puntos fuertes y débiles.**
- **Reflexionar sobre nuestro comportamiento en Internet.**
- **Comprender cómo nos ven las personas del grupo.**

**Metodología. Grupal.**

**Tiempo. Cincuenta minutos.**

#### Material.

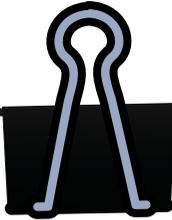
- **Papel continuo.**
- **Rotuladores.**

#### Desarrollo de la actividad.

1. Repartimos un trozo de papel continuo a cada integrante del grupo lo suficientemente grande como para que puedan hacer un agujero por el que meter la cabeza. Tiene que colgar por delante y por detrás como un poncho.
2. Se les pide que antes de ponerlo escriban: un valor importante, una cualidad, un defecto.
3. Se les pide que formen un círculo y coloquen la parte escrita por delante.
4. Cada compañero o compañera que tenga a la izquierda escribirá en la parte de atrás de su poncho tres cualidades positivas que le definan.
5. Cada participante explicará el valor, cualidad y defecto que ha escrito.
6. Al terminar la ronda volverán sus ponchos para ver lo que opinan sus compañeros y compañeras.

#### Preguntas para la reflexión.

- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿La idea que tienen los demás se corresponde con vuestro autoconcepto?
- ¿Cómo influyen las ideas de los demás en vuestro autoconcepto?
- ¿Nos mostramos de la misma forma en Internet?



## ACTIVIDAD 3

### El derecho a un nombre

#### ORIENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD

A pesar de que el anonimato en las redes es mucho más reducido de lo que se piensa, la existencia de ser un fantasma en el

ciberespacio influye en la forma en que construimos la identidad digital. En relación a la importancia del nombre, es

preciso recordar que de los primeros derechos que se aprobaron en la Convención de los Derechos de la Infancia fue el de tener un nombre y una nacionalidad. El hecho de tener un nombre es fundamental para acceder a los derechos de sanidad, participación, educación, justicia... Aún existen muchos niños y niñas en el mundo cuyos nombres no han sido registrados y cuya desaparición deja un vacío sin reconocimiento.

Imaginemos que en el año 2095 la importancia de la identidad virtual es tan importante como la identidad presencial.

#### Objetivos.

- Tomar conciencia de la importancia de la identidad virtual.
- Reflexionar sobre la importancia de la confianza para establecer relaciones en Internet.
- Analizar cómo podemos detectar los peligros en Internet.
- Comprender cómo nos ven las personas del grupo.

#### Metodología. Grupal.

Tiempo. Cincuenta minutos.

#### Material. Folio.

#### Desarrollo de la actividad.

1. Formamos grupos de cinco personas.
2. Cada grupo debe contestar a las siguientes preguntas.
  - a) En qué se diferencia vuestra identidad presencial y virtual.
  - b) Con quién establecéis relaciones de confianza en Internet.
  - c) Cómo reconocéis las señales de peligro.
  - d) Qué hacéis cuando detectáis que hay una conducta de acoso o violencia en Internet.
3. Puesta en común y debate.

## ACTIVIDAD 4

### La montaña rusa de la autoestima

#### ORIENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Con frecuencia calificamos a toda nuestra persona como “buena” o “valiosa” en función de determinado comportamiento que hemos tenido o del éxito obtenido; por lo tanto, si queremos tener una alta autoestima tendríamos que tener una valoración positiva o buena de toda nuestra persona. De esta forma, cuando tienes éxito en todo lo que haces, obtienes siempre los resultados deseados y le gustas a todo el mundo te concedes a ti mismo o a ti misma una calificación global positiva. Sin embargo, el día en que no te salen las cosas todo lo bien que a ti te hubiera gustado, recibes la crítica o desaprobación de alguien o alguna persona te rechaza, entonces ese día te concedes a ti mismo o ti misma una calificación global negativa.

Recuerda que autoestima y autoconcepto son aspectos esenciales de las competencias emocionales, los cuales se amplían a la autoconfianza, autoeficacia, automotivación, etc., en el marco de la autonomía emocional.

#### Objetivos.

- Favorecer la reflexión sobre los peligros de la autoestima alta y la autoestima baja.
- Proporcionar conocimientos y herramientas para desarrollar una buena aceptación de uno mismo o una misma y no caer en los “altos” y “bajos” de la autoestima.

**Metodología.** Individual.

**Tiempo.** Cincuenta minutos.

**Material.** Hoja de trabajo.

#### Desarrollo de la actividad.

1. Les entregamos la hoja de trabajo 1 y les pedimos que, de forma individual, piensen y reflexionen sobre qué es lo que hace o qué tiene que suceder para que sientan que tienen que la autoestima baja y qué sucede cuando tienen la autoestima alta.
2. Les solicitamos que rellenen la hoja de trabajo 1.
3. Una vez que han finalizado el trabajo individual les pedimos que se coloquen en grupos de cuatro o cinco personas y compartan sus anotaciones.

#### Hoja de trabajo 1:

##### La montaña rusa de la autoestima

**Piensa en qué ocurre, qué piensas, qué sucede cuando tienes la autoestima baja y en qué situaciones, momentos o acontecimientos sientes alta autoestima:**

	¿QUÉ TIENE QUE OCURRIR? ¿QUÉ SUCEDIÓ? ¿QUÉ PENSÉ?
AUTOESTIMA BAJA	
AUTOESTIMA ALTA	

#### Preguntas para la reflexión.

- ¿Cómo podemos valorarnos de forma estable?
- ¿Cómo podemos regular nuestra autoestima?

## ACTIVIDAD 5

### ¿Nos aceptamos de forma incondicional?

#### Objetivos.

- Favorecer el conocimiento y la reflexión sobre las diferencias entre el concepto de autoestima y el de aceptación incondicional.
- Reflexionar sobre la forma en que pensamos sobre uno mismo o una misma. Cómo nos valoramos y en función de qué.

#### Metodología. Grupal

Tiempo. Cincuenta minutos.

#### Material. Hoja de trabajo.

#### Desarrollo de la actividad.

1. Les entregamos la hoja de trabajo.
2. En grupos de cinco o seis personas les pedimos que lean las diferencias que aparecen en la hoja de trabajo, intenten entender las ideas planteadas por todos los miembros del equipo y debatan sobre cómo piensan acerca de ellos mismos y de ellas mismas en su vida cotidiana. Deberán analizar si se valoran según los principios expuestos en la columna de la izquierda o en los de la derecha.
3. El profesor o la profesora apoyará el trabajo de los grupos, aclarando o explicando las ideas planteadas y solucionando las dudas surgidas en los grupos.
4. Finalmente se compartirán las conclusiones de los grupos con el resto de la clase.
5. El profesor o profesora procurará dinamizar el debate y trasladar las conclusiones e ideas planteadas a situaciones y ejemplos de la vida cotidiana.

ACEPTACIÓN INCONDICIONAL	AUTOESTIMA
No condicionas tu valor como persona a nada.	Tu valor como persona está condicionado a algo.
Decides aceptarte a ti mismo o a ti misma solamente por el hecho de que existes, solo por estar vivo, sin entrar en ningún tipo de juicio valorativo que vaya más allá de ese hecho. ¡Por ninguna otra razón o motivo!	Te aceptas a ti mismo o a ti misma solamente cuando aciertas, cuando haces las cosas bien, cuando los demás te aceptan...
No concederte ninguna clase de valoración global o general que califique a toda tu persona. Solamente calificas o valoras por separado cada uno de los aspectos que componen tu persona.	Haces continuamente valoraciones globales de toda tu persona. Te calificas como "bueno" o "malo".
Aceptas que como seres humanos que somos, no somos perfectos, ni perfectas, cometemos errores y nos equivocamos.	Solo te aceptas si no cometes errores, si no te equivocas.
Tu propia estima no puede ser verificada por las demás personas. Tú vales porque tú dices que es así. Si dependes de los demás para valorarte, esta valoración estará siempre hecha por los demás.	Tú vales más o menos dependiendo de la opinión que otras personas tengan de ti.
No confundes nunca tu propio valor como persona con tus actos o con los actos de otras personas hacia ti. Diferenciamos entre nuestros actos y nuestra persona. Podemos valorar muy negativamente alguno de nuestros actos y seguir aceptándonos.	Si no cometo equivocaciones y le gusto a los demás, me gusto a mí mismo o a mí misma y tengo alta autoestima. Pero si no me gusta mi comportamiento y no le gusto a los demás, yo no me gusto, tengo baja autoestima.
Te amas a ti mismo o a ti misma y no exiges el amor de los demás. No exiges que las demás personas te quieran y te valoren como te gustaría pero sí lo haces tú contigo mismo y contigo misma.	Como tu propio valor depende de la opinión de los demás, exigimos a los demás que nos quieran y nos valoren como nos gustaría.
Favoreces el comportamiento constructivo y funcional.	Favoreces el comportamiento disfuncional y la resignación.
Piensas de manera lógica, realista y evitas la generalización de errores.	Piensas de manera poco realista y haces generalizaciones excesivas.
Está relacionada con una forma de pensamiento flexible y preferencial.	Está relacionada con una forma de pensamiento rígido y exigente.
Tus emociones son adecuadas y sanas.	Tus emociones son inadecuadas, muy desagradables y nada funcionales.
Aceptas de forma incondicional a otras personas y no condicionas su valor a las cosas que hagan, las posesiones que tengan, lo guapos que sean, etc.	Condicionas el valor de otras personas a los comportamientos que tengan o a cosas externas a la persona.

# *Somos más*

## **CONTRA EL ODIO Y EL RADICALISMO, SOMOS MÁS**

GUÍA PARA CHICAS Y CHICOS QUE VIAJAN POR LA GALAXIA DEL CIBERESPACIO

Autoras. Luz Martínez Ten y Eva Martínez Ambite

