

Participación positiva en Internet

Guía para el alumnado

Lola Ramón Martínez



#Somos más

Participación positiva en Internet

Guía para el alumnado

Lola Ramón Martínez

Este material es propiedad de *#Somos más*, estando disponible en su página web. Se autoriza su reproducción siempre que se garantice la gratuidad de su distribución, así como la expresa referencia de *#Somos más*.

Autora

Lola Ramón Martínez

*Especialista en comunicación para el cambio social
y coordinadora de la agencia de publicidad y activismo digital
El Megáfono. ¡Siempre al acecho de nuevos proyectos!*
www.elmegafono.es

Ilustraciones de cubierta e interiores

Mauricio Maggiorini Tecco
www.mmaggiorini.com

Diseño, maquetación y edición de textos

Cyan, Proyectos Editoriales, S. A.

#Somos más



Contenido

INTRODUCCIÓN. Una red global de la que sentir orgullo	5
1. LA CONSTRUCCIÓN DE MI YO DIGITAL. Cómo soy y cómo me muestro en Internet	7
2. DESARROLLO DE MIS HÁBITOS E INTERESES. ¿Para qué sirve Internet?	25
3. CONOCIENDO GENTE EN LA RED. ¿Amistad o contacto?	41
4. MI FORMA DE DIRIGIRME AL MUNDO. ¿Cómo comunicarme en Internet?	53
5. MI POSTURA FRENTE AL DISCURSO DEL ODIO Y LA DISCRIMINACIÓN. ¿Qué es el discurso del odio?	61
6. UN LUGAR PARA EXPRESARME Y CONSTRUIR. Mi propia acción digital en Internet	71
7. CIUDADANÍA DIGITAL. Por un Internet positivo y alentador	85

INTRODUCCIÓN

UNA RED GLOBAL DE LA QUE SENTIR ORGULLO

- Internet ha revolucionado nuestra vida en todos los aspectos. Ha cambiado la forma en que entendemos el mundo, nuestro día a día, nuestra manera de pensar y cómo nos relacionamos.

Es, históricamente, la herramienta que más rápida e internacionalmente ha transformado a la humanidad. Y tenemos la suerte de haber nacido en el momento oportuno para verla desarrollarse.

Gracias a la red global y a tecnologías como los *smartphones*, hoy hay más acceso a la información que nunca. Antes, solo las personas más afortunadas o con más recursos podían mirar y conocer más allá de su entorno inmediato. Hoy, en menos de treinta segundos, desde una pantalla, puedes encontrarte mirando una imagen de las profundidades de la selva amazónica, escuchar casi cualquier canción que haya estado de moda o aprender sobre prácticamente todo lo que se te ocurra.

Y precisamente porque Internet, los *smartphones*, las tabletas, las consolas son una ventana abierta al mundo llena de oportunidades, es imprescindible que aprendamos a utilizarlos de manera positiva y en nuestro favor.

En esta guía vamos a aprender a participar de forma positiva en la red para, en conjunto, construir un mundo virtual en el que sentirnos a gusto, a salvo y con fuerza de decisión.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

- I ¿Cómo de importantes son Internet y las nuevas tecnologías en nuestro día a día?
- I ¿Qué entendemos por participación positiva en Internet?
- I ¿Por qué es importante?
- I ¿Qué nos gustaría que apareciera en esta guía?



LA CONSTRUCCIÓN DE MI YO DIGITAL

Cómo soy y cómo me muestro en Internet

OBJETIVOS FORMATIVOS



- I Reflexionar y aprender a valorar y cuidar nuestra identidad en Internet.
- I Tomar consciencia de nuestra presencia y conductas en Internet.
- I Aprender a estructurar nuestra identidad virtual en función de nuestros objetivos vitales.

CONTENIDOS FORMATIVOS



- I Definición e importancia de la identidad digital.
- I Construcción y cuidado del yo digital.
- I Pautas para aprender a valorar el tiempo, las capacidades, la autoestima, la seguridad y la privacidad propias.

APUNTES

Internet es un medio fantástico en el que apoyarnos a la hora de descubrir **quiénes somos y cómo queremos que nos vean los demás**. Nos ayuda a definir aquello que nos gusta, a desarrollar el pensamiento crítico y a identificar y comprender lo que nos genera rechazo. Sin embargo, su naturaleza interactiva y multiforme lo convierte también en un universo ambiguo, y confuso a veces, en el que resulta muy sencillo perder la conciencia de uno o una misma.

Como internautas y ágiles usuarios y usuarias de los medios digitales es fundamental que entendamos y cuidemos el concepto del "yo digital".

› ¿QUÉ ES EL YO DIGITAL?

Cuando hablamos del yo digital nos referimos a nuestra **identidad y conducta en Internet y los medios digitales**. Como sabemos, Internet no es un ente desconectado del mundo. Hoy en día la gran mayoría de personas pasamos una parte importante de nuestro tiempo en Internet, y con nuestro comportamiento e interacciones lo vamos dando forma. Cada vez que pulsamos un "me gusta", hacemos una compra o subimos una foto, no solo estamos expresándonos, también estamos **contribuyendo a la construcción de los discursos y tendencias que conforman la realidad de Internet**. Todo ello tiene valor en sí mismo, es relevante en la definición de nuestra personalidad y provoca tanto consecuencias positivas como negativas.

› EL VALOR DE LA IDENTIDAD VIRTUAL

Analizar y valorar quién soy en Internet y cómo trasciende mi personalidad en los medios virtuales es igual de importante que hacerlo en nuestra vida diaria. Lo es en la medida en que interactuamos con otra gente, pero también y sobre todo para cada uno como persona.

Ya sea en nuestras relaciones presenciales con el entorno o en las virtuales, conocernos nos ayuda a entender por qué nos sentimos como lo hacemos y a corregir aspectos de nosotros y nosotras mismas que no nos gustan.

Marta y sus amigas quedan todos los viernes para ir al cine. Normalmente ella se comporta como es: simpática, lista y animosa. Cuenta chistes, disfruta del tiempo que pasan juntas, se encuentra cómoda. Sin embargo, el viernes pasado antes de quedar con ellas había discutido con su padre y llegó a la cita algo malhumorada. A todo lo que le decían Marta respondía seca, sin prestar atención y cortante. Sus amigas enseguida lo notaron y se lo dijeron. Gracias a ello, Marta terminó contándoles lo que había pasado con su padre y ellas la ayudaron a desahogarse.

Cuando Marta está mal todas se dan cuenta y gestionan el problema. Marta se desahoga, toma conciencia de su comportamiento, comprende que ha sido injusta y termina sintiéndose mejor.

La gestión emocional es muy importante para cualquier persona, y vivir en sociedad nos ayuda en su aprendizaje. La convivencia nos permite definir cómo somos y cómo queremos ser, y comprender mejor nuestras emociones.



Cuaderno 1

PARTICIPACIÓN POSITIVA EN INTERNET

Gestionar las emociones en nuestras interacciones presenciales es más sencillo que hacerlo en las virtuales porque tenemos una identidad más clara y refuerzos sociales que nos sirven de espejo. Por eso, en este capítulo, queremos ahondar en la **importancia de definir quiénes somos y quiénes queremos ser en Internet y en los medios digitales en general.**

➤ DEFINIENDO MI IDENTIDAD VIRTUAL

Para definir mi identidad virtual tengo que preguntarme: ¿quién soy, quién quiero ser y cómo quiero que me vean en la red?

Es el tipo de pregunta que no está hecha para contestarse en un minuto, que hay que repetirse de vez en cuando y dedicarle tiempo.

Una buena manera de encaminar nuestra reflexión es imaginar que Internet es un videojuego al que vamos a jugar y tenemos que elegir un personaje.

Pongamos que hay cinco atributos determinantes en su rendimiento, aunque si se te ocurren otros que son importantes para ti puedes añadirlos a la lista:

- I **La simpatía** → te permitirá relacionarte y ganar el favor de aliadas y aliados.
- I **El humor** → te servirá para pasarlo mejor y que los demás te sigan.
- I **El físico** → te ayudará a llamar la atención de los demás.
- I **El pensamiento crítico** → será determinante para conocer el camino que quieres tomar, y saber cuándo estás a salvo o a gusto con algo y cuándo no.
- I **El aprendizaje** → gracias a él podrás ir creciendo en las habilidades que te plantees.

Pues bien, si elegimos un personaje que solo tiene, por ejemplo, físico y simpatía —es decir, que nos pasamos todo el día subiendo *selfies*— nos valdrá para llamar la atención y hacer contactos, pero ¿de qué nos sirven si ni lo pasamos bien ni estamos seguros de estar a salvo?

Si en lugar de ello, elegimos un personaje solo basado en el humor —es decir, que se pasa el día compartiendo memes—, esto nos servirá para que nos presten atención, pero a nuestro alrededor todo el mundo pensará que no soy más que un o una bufona.

Cuanto más descompensada esté nuestra identidad digital, más difícil será que nuestra experiencia en Internet nos sea favorable y beneficiosa a medio y largo plazo. Igual que en cualquier videojuego, necesitamos un personaje completo.

Esto quiere decir que para sentir orgullo de mi identidad virtual y que me sirva para crecer como persona, no debo dedicarle tiempo solo a parte de los atributos que considero importantes, sino a todos ellos.

› MI MANDO, MI YO DIGITAL

Además de una personalidad y un comportamiento en Internet compensados, tengo que asegurarme de que el tiempo que paso en las redes sociales, viendo vídeos, comunicándome con los demás, leyendo noticias, etc., me hace bien.

Esto a veces no es fácil porque de la misma manera en que a Marta sus amigas le hacen ver que está comportándose injustamente con ellas cuando quedan para ver una película, en la red dedicamos nuestro tiempo en solitario. Aunque interactuamos con otras personas es común la sensación de que en el mundo digital todo vale, y no es así.

Internet tiene varias particularidades que lo convierten en un universo único en el que resulta muy fácil dejarse llevar sin tenerse en cuenta a uno o una misma y a los demás.

Cuaderno 1

PARTICIPACIÓN POSITIVA EN INTERNET

Como comentábamos al principio de este capítulo, lo creamos entre todos y todas porque es un medio interactivo. De esa forma, los contenidos que se vuelven populares y a los que, por tanto, dedicamos nuestra atención son en general muy llamativos, atractivos y de consumo rápido.

Además genera una falsa sensación de anonimato que en ocasiones nos lleva a actuar de formas que: a) no son propias de quien somos; b) no responden a lo que haríamos fuera del entorno digital y c) nos hacen sentir mal aunque no seamos directamente conscientes de ello.

Por eso, es importante cuidar de nuestro yo digital para que nuestras acciones no nos afecten ni repercutan en los demás de una manera negativa.

Internet es un medio real en el que mis acciones son reales.



➤ PAUTAS PARA CUIDARME EN LOS MEDIOS DIGITALES

1. VALORA TU TIEMPO: como hemos mencionado, los medios digitales están pensados para resultar muy atractivos. Esto nos lleva a veces a malgastar nuestro tiempo.

Cuando tenemos entre 12 y 18 años cuesta un poco darle valor al tiempo. Sin embargo, es lo más valioso que tenemos. Todo en nuestra vida se consigue con tiempo. Lo explica muy bien José Mújica en el macrodocumental *Human*: “[...] lo que estamos gastando es tiempo de vida, porque cuando yo compro algo, o tú, no lo compras con plata, lo compras con el tiempo de vida que tuviste que gastar para tener esa plata, pero con esta diferencia, la única cosa que no se puede comprar es la vida”.

¿Cómo puedo valorar más y mejor mi tiempo?

- a) Establece un tiempo máximo frente a las pantallas: depende de ti, pero dedicarle más de una o dos horas al día a los dispositivos digitales debería hacerte reflexionar.
 - b) Equilibrio entre el mundo real y el digital: créate una rutina que te haga estar feliz contigo. Si te pasas el tiempo viendo series sin dedicarte tiempo de calidad haciendo cosas por ti, al cabo de un tiempo te sentirás triste e inútil.
 - c) Evita la navegación compulsiva: no pases tu tiempo mirando posts compulsivamente o viendo un vídeo tras otro. Date cuenta de que no son contenidos que te aporten ni a corto ni a largo plazo. ¡Mereces disfrutar más y mejor de tu tiempo!
2. VALORA TUS CAPACIDADES:
 - a) Tu inteligencia: no busques respuestas inmediatas en Internet y menos mientras haces otra cosa —por ejemplo, estudiar—. Utiliza el cerebro. Si te surge una duda importante, apúntala en una nota, pero no detengas lo que estás haciendo para buscarla.

Cuaderno 1

PARTICIPACIÓN POSITIVA EN INTERNET

- b) Tu pensamiento crítico: no creas todo lo que ves en Internet. Aprende a discernir entre lo que es útil y lo que no lo es.
- c) Tu creatividad: el hacer cosas sin la ayuda permanente de Internet nos ayuda a sentirnos mejor porque nos demostramos lo que somos capaces de lograr.
- d) Tu potencial: si pasas la vida mirando lo que otros pueden hacer, ¿cuándo vas a hacerlo tú? Recuerda que quien ahora consigue dar tres saltos mortales seguidos en un vídeo lo hace porque dedicó mucho tiempo a aprender a hacerlo.

3. VALORA TU AUTOESTIMA:

- a) Respetando tus objetivos: ¿por qué estoy haciendo esto? Si no tiene respuesta, no lo hagas.
- b) Respetando tus necesidades: que algo sea popular en Internet no significa que sea beneficioso. Pregúntate siempre si lo que haces te hace sentir bien y asegúrate de que en ningún momento te resulta incómodo.
- c) Buscando refuerzo positivo real y duradero: los "me gusta" son una trampa. Sean Parker, primer presidente de una de las grandes redes sociales y quien consiguió popularizar estas plataformas en un inicio, reconoció que explotaron "una vulnerabilidad de la psicología humana" y añadió que trabajaron de forma consciente para que todas las interacciones tuvieran un efecto similar a la dopamina, un neurotransmisor relacionado con la sensación de placer y recompensa en el cerebro. "Teníamos que dar un poquito de dopamina cada rato. O bien porque alguien había dado a 'me gusta' o porque habían comentado tu foto"¹.
- d) Aprendiendo a gestionar tus emociones: recurrir a Internet cuando sientes frustración es contraproducente. Los contenidos, las aplicaciones, plataformas y pantallas están pensados como vía de escape y entretenimiento muy efectivos. Sin

¹ Luna, José Antonio (20 de febrero de 2018). "Renegados de Silicon Valley que pasaron a luchar contra la tecnología". Artículo de eldiario.es.

embargo, no te ayudan a solucionar tus problemas y a esforzarte en ser la persona que quieres ser; con frecuencia más bien te distraen.

- e) Stop autobombo: ¿conoces a alguien que publique solo fotos de sí mismo y hable sin parar de lo genial que es su vida? Imagina que en lugar de en la vida virtual lo hiciera en su día a día, ¿te caería bien? ¿Pensarías que su vida es maravillosa o que más bien intenta convencerte de ello? Quien hace esto demuestra tener un problema de baja autoestima. Si te ha pasado alguna vez, recuerda que la autoestima se refuerza con motivación y esfuerzo diarios.

4. VALORA TU SEGURIDAD:

- a) Mantén siempre el control: no te pongas en riesgo innecesariamente. Plantéate cuál es el objetivo de lo que estás haciendo y, si es una tontería, no lo hagas. ¿Para qué ibas a hablar con alguien a quien no conoces ni puedes tener la seguridad de que sea quien dice ser? Si ves algo sospechoso, denuncia.
- b) Sé inteligente: infórmate sobre las medidas de seguridad necesarias en la red y tus dispositivos, y aplícalas con inteligencia. ¿Cómo te sentirías si dejas la puerta de casa abierta y alguien entra a robar? Pensarías que no eres muy inteligente, ¿verdad? Pues en Internet puede pasar exactamente lo mismo.
- c) No fastidies al personal: no publiques fotos o información de terceras personas, no etiquetes sin consentimiento ni trates mal a nadie.

5. VALORA TU PRIVACIDAD:

- a) No compartas públicamente información que alguien desconocido no tiene porqué conocer: tu edad o año de nacimiento, tu nombre, apellidos, dirección, contraseñas, fotos, intereses, miedos, etc.

Una identidad digital que responda a mis objetivos

LA RUEDA DE LA VIDA

ACTIVIDAD PARA TRABAJAR EN CLASE

INDIVIDUAL/ GRUPAL



MATERIALES



TIEMPO

Media hora de trabajo individual y media hora para el trabajo plenario.

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre nuestra presencia y comportamiento en Internet.
- Tomar conciencia de nuestros intereses vitales.
- Reflexionar sobre si nuestros objetivos y comportamientos en Internet se corresponden.

INSTRUCCIONES

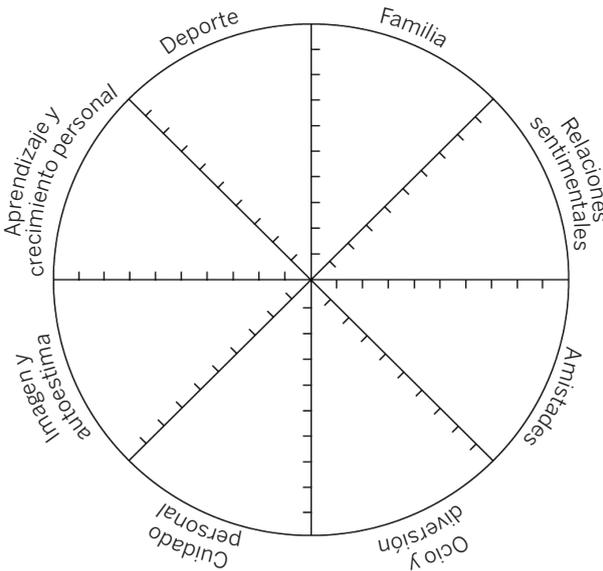
De forma individual dibujar un círculo y dividirlo dibujando 4 rayas que lo crucen de lado a lado, logrando 8 porciones. Una vez hecho esto, dividir los laterales de cada porción dibujando 10 marcas que nos permitan puntuar del 1 al 10: el centro representará el 0 y las marcas irán ascendiendo hasta el 10 según la porción se va ensanchando. Junto a cada porción, en el exterior del círculo escribir los siguientes conceptos: familia, relaciones sentimentales, amistades, ocio y diversión, cuidado personal, imagen y autoestima, aprendizaje y crecimiento personal, y Deporte.

Una vez esté hecho, repetir todo el proceso para tener dos ruedas iguales.



Ahora toca rellenarlas:

Marca del 1 al 10 cómo valoras los aspectos de tu vida diaria que aparecen reflejados en la primera rueda que has dibujado. Hazlo trazando una línea de una marca a otra según el valor que consideres. Una vez lo hayas rellenado, colorea con un color que te guste aquellos aspectos vitales que son más importantes para ti y deja en blanco los que no lo son tanto.



Cuaderno 1

PARTICIPACIÓN POSITIVA EN INTERNET

Ahora vuelve a hacerlo solo teniendo en cuenta el tiempo que dedicas a Internet y los medios digitales.

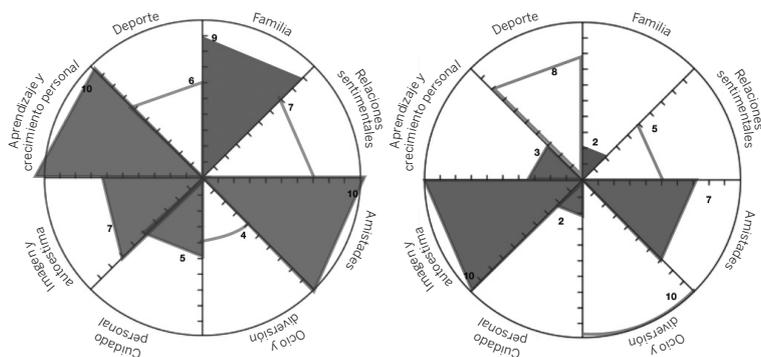
Señala el tiempo que dedicas a cada cosa, después colorea de nuevo las áreas que son más importantes para ti de un color que te guste.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

- ¿Coinciden ambas ruedas?
- ¿Deberían hacerlo?
- ¿Qué significa que no lo hagan?
- ¿Cuáles son los valores vitales más importantes? ¿Por qué?
- ¿Qué conseguiré si dedico mucho tiempo en Internet a aspectos de mi vida que no me importan tanto como otros?

Debatir en grupo con la clase las conclusiones

Ejemplo:



Analizando estereotipos digitales

QUIÉN ES QUIÉN

ACTIVIDAD PARA TRABAJAR EN CLASE

INDIVIDUAL/ GRUPAL



MATERIALES



TIEMPO

10 minutos de trabajo plenario por perfil.

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre cualidades posibles de la identidad digital.
- Trabajar la compensación en el tiempo dedicado a Internet.
- Aterrizar reflexiones abstractas de la socialización digital.

INSTRUCCIONES

Veamos unos cuantos estereotipos de identidades digitales.

El o la docente leerá los perfiles de los estereotipos digitales descritos al final del ejercicio y, a continuación, dedicaremos 10 minutos a reflexionar con las “preguntas para la reflexión” como guía.

Nota para el o la docente: los perfiles están descritos sin género. Atender a la posible atribución de género por parte del alumnado y reflexionar sobre ello conjuntamente.

Cuaderno 1

PARTICIPACIÓN POSITIVA EN INTERNET

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

- I ¿Por qué creemos que se comporta así?
- I ¿Es una persona cuyos atributos en su identidad digital están compensados?
- I ¿Qué no está trabajando que nos parece importante?
- I ¿Cómo creemos que podría mejorar?
- I ¿Se nos ocurren más estereotipos digitales? Si es así, describámoslos y repasemos las preguntas de nuevo.



Estereotipos de identidad digital

- I **Influencer:** tengo un perfil en cada red social de moda a los que dedico el 99% de mi tiempo en Internet. Acostumbro a subir las fotos que me hago cada día con ropa distinta y nuevos complementos. Me gusta ver mi atractivo en las fotos y me siento bien

cuando le gusta al resto. Tengo bastantes seguidores que comentan a menudo mis posts y mis fotos. Dedico tanto tiempo a las redes sociales que me cuesta identificar cuándo estoy triste y, aunque tengo muchos seguidores y seguidoras, me cuesta hacer amistad con la gente a mi alrededor. Tengo la sensación de que piensan que soy inaccesible, que solo me importa la imagen o que no tengo conversación.

- **Chistecitos:** tengo varios perfiles en las redes sociales y participo en toda clase de foros friquis. Me expreso a través de memes y *gifs*. Cada vez que alguien trata de expresar su opinión, aporto un chiste. Muchas veces ni presto atención a lo que me están diciendo, solo lo entiendo como una oportunidad para colocar un meme. Si me paro a pensar, me doy cuenta de que me cuesta compartir lo que realmente pienso o siento. Se me ocurre antes un chiste que mi verdadera opinión sobre algo. A veces tengo la sensación de que la gente no me toma en serio.
- **Gamer:** me paso el día jugando a juegos en la consola y el móvil. Cuando no estoy jugando, miro vídeos de *influencers* que comparan sus jugadas o comento con mis colegas el último juego que ha salido. Tengo pocos intereses fuera del mundo *gaming*, más allá de la música o los cómics. Cuando me hablan de cualquier otra cosa, me cuesta un poco mantener el interés.
- **Fan:** puedo ver cuarenta y cinco vídeos seguidos en una tarde. Me encanta ver lo que es capaz de hacer la gente: el *parkour*, los *fails*, ver vídeos de animales. Veo muchos de deporte extremo, pero luego no corro ni detrás del bus.

Conociendo mi yo digital

DIARIO DE HÁBITOS EN INTERNET

ACTIVIDAD PARA TRABAJAR EN CASA

INDIVIDUAL/ GRUPAL



MATERIALES



TIEMPO

15 minutos diarios durante una semana.

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre nuestros hábitos en el uso de Internet y la tecnología.
- Ser conscientes del tiempo diario que dedicamos a las pantallas.
- Reflexionar sobre si nuestro uso nos es o no favorable.

INSTRUCCIONES

Durante esta semana vamos a rellenar un diario de nuestros hábitos delante de las pantallas y usando Internet. Cada día rellenaremos la siguiente lista y apuntaremos abajo un pequeño resumen de nuestras reflexiones en esa jornada. Las preguntas del tiempo de uso pueden contestarse entrando en los ajustes del dispositivo, buscando el tiempo de uso o descargando una aplicación de gestión del tiempo. Es recomendable que cada cual encuentre la herramienta que más le convenga para analizar estas funciones, pero si no fuera posible, siempre puede hacer un recuento consciente apuntándolo manualmente en un cuaderno o papel.



1. Suma del tiempo de uso de mi/s dispositivo/s electrónico _____ minutos.
2. ¿A qué he dedicado la mayor parte de mi tiempo con un dispositivo digital?
 - a) Redes sociales.
 - b) Repositorios de vídeos.
 - c) Foros.
 - d) Lectura y estudio.
 - e) Mensajería instantánea.
 - f) Juegos.
3. ¿Cuántas veces he mirado el móvil? _____ veces².
4. ¿He navegado de manera compulsiva, sin tener claro el objetivo?
Una metáfora que es útil para frenar este comportamiento es imaginar que somos un hámster en una rueda.

² Una de cada tres personas mira el móvil más de cien veces al día, lo que significa que lo consultamos una media de una vez cada diez minutos, sin contar las horas de sueño. El 25% de los menores de veinticinco años lo hace una media de ciento cincuenta veces al día (una vez cada siete minutos). Estudio de IKEA "¿Estamos hiperconectados?".

Cuaderno 1

PARTICIPACIÓN POSITIVA EN INTERNET

5. ¿He utilizado algún dispositivo digital como vía de escape o para evitar el aburrimiento? Si lo he hecho, ¿me ha hecho sentir mejor?
6. ¿He considerado hacer algo que no requiriera un medio digital: hacer deporte, salir a dar un paseo, quedar con alguien; pero he renunciado por pereza y me he metido en Internet?
7. ¿He buscado en Internet alguna cosa que no viniera a cuento y que me ha distraído de lo que estaba haciendo?
8. ¿Qué uso he hecho de Internet y de los medios digitales que verdaderamente me haya sido útil y beneficioso?
9. ¿Me he metido en alguna plataforma nada más despertarme?
10. ¿Qué hice ayer antes de dormir?
11. ¿Alguna experiencia en el medio digital ha hecho que el día mereciera la pena?

CONCLUSIONES

DESARROLLO DE MIS HÁBITOS E INTERESES

¿Para qué sirve Internet?

OBJETIVOS FORMATIVOS



Analizar nuestro uso de Internet:

- I Aprender a construir hábitos positivos.
- I Aprender a identificar hábitos negativos.
- I Aprender a identificar y comprender la importancia de no compartir noticias falsas, *clickbaits*, bulos y cadenas.

CONTENIDOS FORMATIVOS



- I Cómo afecta la red a nuestro cerebro.
- I Hábitos positivos y negativos en Internet.
- I Definición de los intereses.
- I Definición y pautas para identificar noticias falsas y otros bulos.

APUNTES

Somos generaciones afortunadas porque tenemos Internet para profundizar en nuestras aspiraciones e intereses y encontrar nuestro lugar en el mundo. ¿Imaginas el cambio que eso supone respecto a épocas pasadas? Antes éramos mucho más dependientes del entorno para moldearnos. Ahora tenemos una enorme plataforma universal en la que socializar y sentirnos parte de comunidades y proyectos que nos nutren y nos ayudan a crecer como personas.

Y es que los medios digitales son herramientas muy positivas a la hora de potenciar nuestras capacidades, pero si no mantenemos un espíritu crítico y alerta pueden tener el efecto contrario: pueden contribuir a anestesiar e incluso disminuir nuestras capacidades y convertir tareas sencillas y valiosas en auténticos rompecabezas.

Por eso, una vez hemos hecho un primer acercamiento a nuestra identidad digital y comprendemos la importancia de cuidarnos y ternos en cuenta en Internet, **vamos a ahondar en nuestro comportamiento o conducta en la red.**

Empecemos por una pregunta: ¿para qué sirven Internet y los medios digitales?

Habrá quien diga: “Para aprender”, quien añada: “Para facilitarnos la vida”, quien bromee: “Para ver vídeos de gatos”. Bueno, todo puede ser y todo es cierto porque, como sabemos, Internet además de ser un medio interactivo y universal, es una herramienta multifunción, es decir, tiene infinidad de usos.

Esto es muy emocionante y nos abre un sinfín de posibilidades pero también implica una responsabilidad esencial: **tenemos que decidir de forma consciente y meditada el uso que hacemos de Internet y los medios digitales.**

Para hacerlo, vamos a ver primero cómo nos influye Internet a nivel neurológico.

› ¿CÓMO AFECTA A MI CEREBRO EL USO QUE HAGO DE INTERNET?

El entorno y nuestros hábitos y conductas afectan nuestro sistema neurológico. Para entender cómo, basándonos en el estudio del autor estadounidense Nicholas Carr en varias de sus publicaciones, vamos a hablar de la neuroplasticidad y de la dopamina.

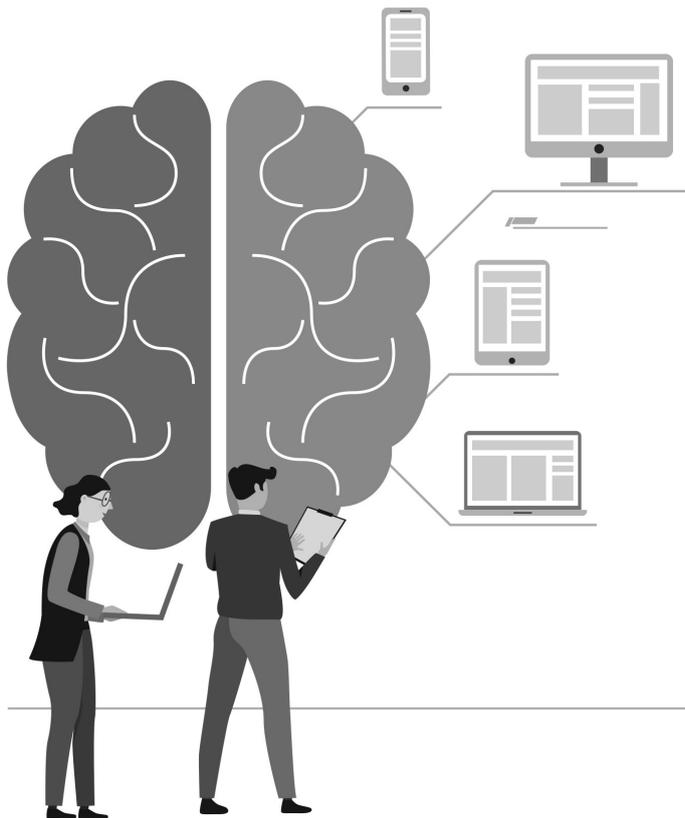
La **neuroplasticidad o plasticidad cerebral** viene a explicar que nuestro cerebro es moldeable, es decir, que en función de nuestra interacción con el entorno, cambia. Esto es fantástico porque significa que, si nos lo proponemos, podemos modificar cosas que no nos gustan de nosotros y nosotras mismas, pero también supone que, aunque no nos lo propongamos, nuestros hábitos cambian nuestras capacidades cerebrales.

Por otro lado, está la **dopamina**. La dopamina es un neurotransmisor, una molécula mensajera que propaga información que recibe nuestro cerebro. A veces se la llama “hormona de la felicidad”, aunque no es una hormona. Es responsable del placer, la motivación y el deseo. Nos hace buscar recompensas y para ello nos ayuda a tener motivaciones. Sin embargo, las recompensas no tienen por que ser positivas necesariamente. Liberamos dopamina al pintar un cuadro, al estudiar, pero también lo hacemos al comer comida basura o al jugar con el móvil.

Internet nos supone un reto importante como personas porque la mayor parte de los contenidos y plataformas están pensados para que generemos mucha dopamina de forma continuada. Los juegos, las redes sociales, los titulares, los *clickbaits* —de los que hablaremos más adelante—, los anuncios *banner* están diseñados para ello.

Cuaderno 1

PARTICIPACIÓN POSITIVA EN INTERNET



En general la información se nos presenta en formatos breves, inmediatos y simples, con recompensas simuladas que no son tangibles y que, en la mayoría de los casos, no suponen un beneficio real más allá del premio en sí mismo.

Esto nos genera dos problemas fundamentales: por un lado, por causa de la neuroplasticidad, **modificamos nuestra capacidad de obtener y retener la información**. Ganamos habilidades como las de escanear la información de la pantalla, leer textos por encima

resaltando solo aquello que nos parece relevante, atender a más de un estímulo a la vez, es decir, la multitarea, o bloquear estímulos que no nos interesan, como los *banners*; pero perdemos capacidad a la hora de hacer reflexiones profundas y desarrollar el pensamiento crítico. Y esto es muy triste, porque **necesitamos poder reflexionar y hacerlo de forma crítica para definir quiénes somos, quiénes queremos ser y tener objetivos vitales que nos hagan sentir bien.**

Por otro lado, como Internet y otros medios digitales como los videojuegos están plagados de estímulos que nos proporcionan recompensa, producen otra importante dificultad. Al liberar mucha dopamina de forma continuada **nos volvemos insensibles a sus efectos.** Esto genera que cada vez nos resulte más difícil buscar recompensas que no estén vinculadas a los medios digitales porque son menos estimulantes y con ellas liberamos menos dopamina; perdemos el interés y la motivación. Y es trágico, porque **la motivación es lo que nos arranca a buscar cosas que nos llenan y nos hacen crecer como personas.**

Por supuesto, esto no significa que no podamos recuperar la capacidad reflexiva, el pensamiento crítico y la motivación, o que debamos deshacernos de nuestros dispositivos y no volver a navegar por Internet jamás; significa que si queremos disfrutar de los medios digitales, tenemos que **esforzarnos en que nuestros hábitos en Internet nos beneficien en lugar de perjudicarnos.**

¿Cómo podemos hacerlo? Vamos a aprender a identificar los hábitos positivos y los que no lo son.

➤ **APRENDIENDO A DIFERENCIAR HÁBITOS POSITIVOS Y NEGATIVOS**

Internet es una herramienta y no es inofensiva. Para entender qué hábitos nos benefician, tenemos que tener claro este concepto.

Cuaderno 1

PARTICIPACIÓN POSITIVA EN INTERNET

Como es una herramienta, comprenderemos qué hábitos son positivos cuando interioricemos que los medios digitales sirven para **llegar a un objetivo** que nos hemos marcado previamente. Si navegamos sin objetivo, nos estamos dejando llevar por la herramienta en lugar de utilizarla para conseguir lo que queremos.

Un objetivo no es “pasar el rato”, ni “pasarme la pantalla”, ni “descansar después de un día duro en el instituto”, ni “ver vídeos de cómo pintar uñas en bucle”. Un objetivo es “encontrar la ruta más corta para ir al parque”, “buscar un concierto para el fin de semana”, “resolver una duda para terminar el trabajo de clase” o “aprender a programar”.

Por supuesto no queremos decir que tengamos que renunciar al entretenimiento, solo que tenemos que ser inteligentes y **no dejar que el entretenimiento y las recompensas huecas se conviertan en hábito.**

Algunas de las plataformas que más dopamina liberan son: las redes sociales, los videojuegos, los repositorios de vídeo, los memes y *gifs*, o los *clickbaits*.

Estas plataformas nos proporcionan la información de tal manera que su efecto puede compararse con la comida rápida o comida basura: nos proporciona mucha sensación de placer, pero en realidad no nos nutre y si comemos demasiada produce malestar.

En general coinciden en que son aplicaciones y contenidos que no utilizamos para un fin concreto, sino para “pasar el rato” y lograr recompensas directas (los “me gusta”, los *retuits*, los premios de los videojuegos, etc.).

Por eso es fundamental que hagamos uso de ellas con moderación y siendo conscientes de sus efectos.

➤ **MALOS HÁBITOS EN INTERNET Y LOS MEDIOS DIGITALES³**

- I **Navegación en bucle:** cuando pasamos de un contenido a otro sin objetivo concreto: vídeos, demasiados capítulos de una serie o *scroll* interminable en alguna red social. Tras ello nos sentimos como anestesiados y anestesiadas. Son formatos con mucha carga dopaminérgica, que nos hacen malgastar gran cantidad de tiempo y, a menudo, sentirnos culpables.
- I **Evasión:** sea porque estamos tristes, sentimos soledad, estrés, es muy común recurrir a Internet, a las redes sociales, a las series, a los juegos, para no pensar en la razón de nuestro sufrimiento. El problema es que esto no solo no nos ayuda a reflexionar y remendar nuestros problemas, sino que nos hace sentir cada vez más soledad, tristeza, etc.
- I **Aplazamiento:** cuanto más tarea tenemos pendiente, más nos metemos en Internet sin ton ni son para retrasar el momento de ponernos a trabajar. Al igual que con la navegación en bucle, nos decimos “cinco minutos más”, como si nos costase la vida separarnos del móvil o el ordenador. Al igual que el resto de hábitos negativos que podemos tener en Internet, el aplazamiento solo nos perjudica, no nos aporta nada.
- I **Búsquedas a discreción:** da igual que estemos en un momento de plena concentración e inspiración a punto de resolver un enigma nunca antes resuelto, de pronto nos surge una duda y la tenemos que buscar en Internet inmediatamente. Normalmente son dudas irrelevantes o cuestiones que recordaríamos si pensásemos treinta segundos (“¿cómo se llamaba la actriz de la serie esta?”) pero, cada vez con más frecuencia, sacamos el móvil y lo miramos ávidamente. Aunque nos parezca un hábito inofensivo, nos hace perder la concentración y acostumbra a romper continuamente nuestro flujo de pensamiento. Si estamos haciendo tareas complejas como estudiar o escribir una canción, nos las hace más difíciles y nos impide aprovechar todo nuestro potencial.

³ Información basada en el manifiesto y las reflexiones de Nosurf.

I Indagación interminable: a veces dedicamos más tiempo a recabar información para hacer algo que a practicar eso que queremos hacer. Nos ocurre, por ejemplo, cuando nos ponemos un objetivo tipo “quiero aprender francés” y dedicamos mucho tiempo a buscar las mejores academias, los pros y los contras de hacerlo *online*, las herramientas más eficaces. Muchas veces incluso abandonamos el objetivo porque perdemos el interés antes de llevarlo a cabo.

› DEFINIR MIS INTERESES Y PELEAR POR ELLOS

En realidad la manera de hacer mejor uso de los medios digitales e Internet es simple: consiste en definir mis intereses y objetivos, y utilizar Internet como herramienta para lograrlos, no para evadirme y conseguir recompensas vacías para sentirme bien y no pensar demasiado.

Cosas tan sencillas como preguntarnos si lo que estamos haciendo responde a un objetivo o fijarnos un tiempo máximo de conexión, nos ayudarán a crear rutinas saludables.

Si, por ejemplo, me gusta la fotografía está bien que busque un curso *online* con el que aprender los principios básicos y abra un perfil social para mostrar mis fotos y seguir a otras personas; pero debo evitar dejarme llevar por la corriente y pasar horas mirando posts con la mente en blanco como si me hubiera vuelto zombi.

› EL EJEMPLO DEL *CLICKBAIT*

Quizás no te suene el nombre, pero casi seguro que lo has visto alguna vez. Los *clickbaits* son materiales digitales que están diseñados para conseguir *clicks* y así generar ingresos publicitarios (la mayoría de las campañas publicitarias se pagan por número de *clicks*). Un ejemplo claro son los textos escritos en formato de artículo con un titular sensacionalista tipo: “No creerás lo que esconde el tatuaje de Sergio Ramos”.

El contenido que ofrecen nunca suele ser ni mínimamente interesante, pero apelan a nuestro sentido de la curiosidad para que hagamos *click* en la “noticia”.

Se trata de un ejemplo claro de cómo nos afectan las estrategias para llamar la atención en Internet.



› NOTICIAS FALSAS, BULOS Y CADENAS

De la misma manera que los *clickbait*s apelan a nuestra curiosidad, las *fake news*, los bulos y cadenas lo hacen a nuestros deseos e ideología y al sentimiento de pertenencia.

El objetivo de quienes los originan suele ser económico (ganan dinero a través del número de *clicks* y el tráfico web) y/o ideológico. Veamos sus características:

- ❑ **Noticias falsas o fake news:** una noticia falsa es un tipo de bulo en el que se distribuye una noticia cuya información no es veraz ya sea total o parcialmente.
- ❑ **Bulos:** es un contenido falso que se propaga por Internet. Existen muchos tipos. Entre ellos el bulo informático por correo electrónico, la noticia falsa, el bulo propagado por las aplicaciones de mensajería instantánea, etc.
- ❑ **Cadenas:** son bulos que tratan de convencerte de que los reenvíes o compartas.

Todos estos materiales falsos son muy perjudiciales porque propagan contenidos que causan miedo y desinformación.

No debemos compartirlos en ningún caso y, por eso, vamos a aprender a identificarlos para no confundirlos con contenido útil y veraz.

¿Cómo identificar un bulo, una noticia falsa o una cadena?

1. LEE AL COMPLETO: no te limites a leer el titular. Si no lees el texto al completo no podrás saber si es digno o no de tu atención, tus comentarios o —importante— de compartir. Sospecha también de las erratas y los titulares extremadamente efectistas con palabras tipo: “espectacular”, “inaudito”, “no imaginas [...]”, “nunca creerás [...]

Si el titular te causó una reacción fuerte: sorpresa, mucha curiosidad, incredulidad, enfado, reafirmación; desconfía. Están pensados para ello.

2. **REVISA LA FUENTE Y LA URL:** si está publicado en un medio o una página no fiable, no des crédito. Y revisa la URL porque muchas veces son dudosas y tienen caracteres de más.

Si no tiene fuente y es solo una imagen, un vídeo y un audio que te ha llegado por mensajería instantánea o por alguna red, ten en cuenta que las probabilidades de que la información que contiene sea falsa, errónea o imprecisa son muy elevadas. No compartas.

3. **REVISA LA FECHA:** con frecuencia los bulos vuelven a ponerse de moda repentinamente y mucha gente ni se fija en que se publicó equis años atrás. Esto suele ser indicativo de que o bien la información no es cierta o está descontextualizada.
4. **COMPRUEBA LA AUTORÍA:** ¿aparece el nombre de quien lo ha creado? Investiga si trabaja como profesional en alguna plataforma fiable sin sesgo ideológico.
5. **COMPRUEBA QUE NO ES UNA BROMA:** a veces nos tomamos muy en serio titulares que luego resultan ser un chiste.
6. **CONTRASTA:** utiliza el buscador para comprobar si la imagen se ha utilizado para otros bulos con anterioridad, o busca el titular para ver si alguien ha alertado de que es un bulo.

Existen medios y plataformas como www.maldita.es, la SER o las redes de la Guardia Civil, donde se publican algunos de los últimos bulos y noticias falsas.

7. **PREGUNTA:** a quien te la envió si contrastó la información antes de hacerlo.

Definiendo mis intereses en Internet

VIENTOS DE CAMBIO

ACTIVIDAD PARA TRABAJAR EN CLASE

INDIVIDUAL/ GRUPAL



MATERIALES



TIEMPO

20 minutos de trabajo individual y 10 de plenario.

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre nuestros intereses.
- Reflexionar sobre nuestro uso de Internet.
- Tomar conciencia de si nuestro uso de Internet nos ayuda o no a alimentar nuestros intereses y lograr nuestros objetivos.

INSTRUCCIONES

De forma individual dibujar un monigote que nos represente subiendo una cuesta empinada. Paralelamente a la pendiente, dibujar unas líneas que representen vientos en contra, delante del monigote; y vientos a favor, detrás del mismo.

A su espalda, escribiremos usos positivos que hacemos de Internet que nos ayudan a nutrir nuestros intereses y lograr nuestros objetivos; de frente, aquellos que no lo hagan.



INTRODUCCIÓN AL EJERCICIO

Imaginemos que estamos escalando un monte. Queremos llegar a la cima porque nos lo hemos propuesto y vamos a demostrarnos que podemos hacerlo.

Supongamos que es una cuesta empinada, trabajosa, pero que subimos con ánimo, disfrutando del paisaje, felices.

A ratos una ráfaga de viento nos empuja por detrás y hace que la subida sea mucho menos dura y nuestro cuerpo más liviano. A ratos otra lo hace de frente, nos empuja hacia atrás con fuerza y convierte la subida en una faena.

Cuaderno 1

PARTICIPACIÓN POSITIVA EN INTERNET

Esta metáfora sirve para cualquier proceso de la vida y vamos a utilizarla para analizar las plataformas y contenidos que consumimos en la red.

Pongámonos un objetivo: ¿cuál es nuestra cima de la montaña? En el ejercicio vamos a utilizar el del propósito de esta guía: aprender a que nuestra participación en Internet sea positiva y beneficiosa; pero podéis utilizar el ejercicio para reflexionar sobre otros objetivos propios en cualquier ocasión.

Vamos a dibujarnos subiendo la montaña. Recordemos que detrás nuestro una ráfaga de viento nos impulsa y delante otra nos frena.

Vamos a ir escribiendo detrás todas las cosas que hacemos en Internet que pensamos que nos ayudan a convertirnos en nuestra mejor versión; y delante, las que nos frenan.

Te recomendamos que lo hagas desde la experiencia, la sinceridad y reflexionando activamente sobre aquello que haces que contradice tus valores, si es que lo hay. Ejemplo: entrar en páginas que cosifican a las mujeres.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

- I ¿A quiénes nos salen más conductas que frenan que aquellas que impulsan?
- I ¿Creemos que estos usos que hacemos de Internet son inofensivos? ¿Por qué?
- I ¿Qué podemos hacer para evitar dedicar tiempo a plataformas que no nos aportan?

Luchando contra la desinformación

NOTICIAS FALSAS Y OTROS BULOS

ACTIVIDAD PARA TRABAJAR EN CASA Y COMPARTIR EN CLASE

INDIVIDUAL/ GRUPAL



MATERIALES



TIEMPO

10 minutos de exposición en clase por grupo.

OBJETIVOS

- Aprender a identificar las noticias falsas, *clickbait*s, bulos y cadenas.
- Trabajar el pensamiento crítico.
- Comprender la importancia de luchar contra la desinformación.

INSTRUCCIONES

Dividimos la clase en grupos de 4 o 5 personas. Cada grupo tendrá que trabajar o un *clickbait*, o una noticia falsa, o un bulo o una cadena (pero es importante que estén representados todos ellos).

La tarea consiste en buscar en Internet un ejemplo del tipo de bulo que le ha tocado al grupo, para después analizarlo plasmando el ejemplo y los detalles importantes en la cartulina, y contestar y debatir las respuestas a las siguientes preguntas en clase.

Cuaderno 1

PARTICIPACIÓN POSITIVA EN INTERNET

PREGUNTAS PARA NUESTRA INVESTIGACIÓN

- ¿Por qué sabemos que es un: a) *clickbait*, b) noticia falsa, c) bulo, d) cadena?
- ¿Qué nos parece el titular, si lo tiene?
- ¿Es la información que comparte interesante?
- ¿Es la información que comparte veraz?
- ¿La compartiríamos por mensaje o en una red social? ¿Por qué?
- ¿Conocemos la fuente, la autora o el autor?
- ¿Aparece la fecha?
- ¿Es una broma o es serio?
- Utilizad Google imágenes para comprobar si la/s foto/s, si tiene, aparece en materiales distintos.
- Revisad si aparece en Google o en algún medio generalista información denunciándolo.
- ¿Qué conclusiones sacamos?

Exponer nuestra opiniones en plenario y colocar nuestros trabajos de investigación en las paredes del aula.

CONOCIENDO GENTE EN LA RED

¿Amistad o contacto?

OBJETIVOS FORMATIVOS



Aprender a socializar en Internet de forma positiva y segura:

- I Identificar y prevenir riesgos.
- I Reflexionar sobre nuestras maneras de relacionarnos.

CONTENIDOS FORMATIVOS



- I La necesidad de socializar.
- I Riesgos en la red.
- I Pautas para socializar en Internet de forma positiva y segura.

APUNTES

Cosechar una nueva amistad es una de las experiencias más bonitas de la vida. Conocerse, descubrirse, compartir vivencias e intereses, atesorar recuerdos, resolver dudas existenciales. Enfrentarse a la vida en compañía lo hace todo más sencillo y extraordinario.

Y es que las relaciones sociales son una parte fundamental de aquello que nos hace persona. La socialización nos ayuda a aprender de nuestro entorno mediante el aprendizaje a través de la observación. Observar a otras personas de nuestro alrededor nos lleva a moldear nuestra identidad y conocer los códigos de convivencia.

Por eso **querer hacer amigos y amigas nuevas no es solo una excusa para pasarlo bien, es una necesidad humana**. Como muchos aspectos que estamos tratando, esto hace de Internet un gran aliado: facilita la comunicación con nuestras amistades, nos permite intercambiar experiencias de manera más profunda a través de reflexiones escritas, fotos, redes sociales, etc. Pero también entrama importantes trampas en las que muchas veces caemos precisamente por esta necesidad de socializar.

Ya sabéis, ahora cuando os digan: “¿Por qué pasáis tanto tiempo por ahí con la gente de clase?”, podéis contestar: “¿Qué le voy a hacer? Es que es una necesidad humana”.

En este capítulo vamos a reflexionar sobre cómo nos afecta Internet a la hora de socializar e intercambiar con nuestros amigos y amigas.

Pero antes de nada, dejemos clara una cuestión muy importante que tenemos que tener siempre presente:

Relacionarme socialmente en los medios digitales no puede sustituir el hacerlo cara a cara. El contacto humano es esencial para sentirnos bien con nosotros y nosotras mismas y afrontar la vida con optimismo.

› ¿CUÁNDO NO ESTOY A SALVO EN INTERNET?

Al principio del capítulo hablábamos de cómo la socialización responde a una necesidad humana. Pues bien, como ocurre con otros aspectos que hemos ido tratando, esto hace que utilizar herramientas y plataformas como las redes sociales, las plataformas de mensajería instantánea o los foros de una forma poco meditada, expuesta y arriesgada sea más habitual de lo que debiera.

Como sabemos, Internet no es inofensivo. No es un universo aparte del mundo, ni un lugar donde todo vale. De hecho, y por desgracia, a veces **personas con malas intenciones se aprovechan de su naturaleza incierta y de nuestro gusto por socializar, y pueden llegar a ponernos en situaciones muy, muy difíciles que es importante conocer para poder prevenir.**

Veamos algunos de los peligros a los que nos exponemos a la hora de relacionarnos con los demás en Internet y los medios sociales:

1. **Dependencia social:** como comentábamos al principio, tenemos que cuidarnos de no dedicar demasiado tiempo y atención a los dispositivos móviles. Aplicaciones para mensajería instantánea, el e-mail o las redes sociales pueden resultar muy requirentes. Como podemos recibir un mensaje, un e-mail o una mención en cualquier momento del día, estamos **pendientes de manera constante** y esto afecta a la atención, la capacidad reflexiva y a nuestro tiempo en soledad. ¿Cómo es posible que no podamos dedicar ni veinte minutos a pensar sobre nosotros y nosotras, sin alargar la mano para mirar el móvil?

Además, ¿por qué tenemos la sensación a veces de que tenemos que responder inmediatamente a cada mensaje como si no tuviéramos nada mejor que hacer? ¿No es más razonable priorizar nuestra vida e intereses?

Existe un término que afecta al menos a la mitad de la población española, según observa el Centro de Estudios Especializados en Trastornos de Ansiedad, llamado **nomofobia**. El nombre viene del inglés *no mobile phone phobia*. Se identifica cuando sentimos ansiedad o un miedo

irracional al dejarnos el teléfono móvil en casa, quedarnos sin batería o sin cobertura o extraviarlo, por sentir que perdemos la conexión continua. También existe otro término llamado **ningufoneo** que se refiere al acto de ignorar a la gente que tienes a tu alrededor físicamente para poner toda tu atención en tu dispositivo. Además de ser de mala educación, como la nomofobia, puede ser síntoma de un patrón adictivo a los dispositivos electrónicos y a la hipersocialización.

2. **Phishing:** se trata de una comunicación a través de e-mails, mensajes SMS, MMS, mensajería instantánea o a través de una red social, incluso una llamada, fraudulenta en la que nos intentan **robar datos personales y/o bancarios**. Los ciberdelincuentes tratan de embaucarte bajo excusas como una oferta publicitaria, de amistad o trabajo, o se hacen pasar por una entidad conocida como una empresa de telefonía.
3. **Ciberacoso, acoso virtual o cyberbullying:** tiene lugar cuando se produce un **acoso a través de las tecnologías de la información** (redes sociales, mensajería instantánea, e-mail, blogs, etc.). Suele involucrar la publicación de información falsa o confidencial, ataques y amenazas. Causa mucho sufrimiento y ansiedad, y en ningún caso está justificado. De hecho, puede suponer un delito penal.
4. **Sexting:** ocurre al compartir o recibir **fotografías o vídeos en actitud sensual, provocativa o explícitamente sexuales** de uno o una misma o de otra persona. Es una forma de exhibicionismo que fácilmente puede tener terribles consecuencias y complicarnos mucho la vida.

Tendemos a dar por hecho que nuestros *smartphones*, tabletas, ordenadores son dispositivos seguros y que los canales por los que nos comunicamos son asimismo privados. En ellos guardamos información valiosa, detalles personales e íntimos, cosas que no querríamos bajo ningún concepto que fueran públicas. Volviendo al segundo capítulo, debemos valorar nuestra privacidad, nuestra intimidad y tener siempre en cuenta las posibles consecuencias de no hacerlo.

El **sexting entre adolescentes es una de las principales fuentes de la pornografía infantil**. Pensamos que solo lo verá la persona a la que se lo enviamos, pero puede acabar siendo visto por miles de personas.

5. **Grooming:** cuando hablamos de *grooming* hablamos del **acoso sexual por parte de una persona adulta a alguien menor** de 18 años a través de Internet. Los delincuentes suelen hacerse pasar por personas de tu edad y estrechar lazos a través de las redes sociales, chats, foros, servicios de mensajería instantánea, etc. Preguntan sobre tus intereses, tus gustos y tratan de ganar tu confianza para que les envíes fotos, actives la webcam o incluso para quedar. Con frecuencia una vez que, como víctimas, empezamos a sospechar, a ver que el acosador no es quien dice ser o nos negamos a hacer lo que nos pide, **utiliza la información que ya tiene para extorsionarnos**. Puede decirnos cosas como: “Si no lo haces, le contaré a tus padres lo que has estado haciendo”.

➤ PAUTAS PARA SOCIALIZAR EN INTERNET

1. Aprendo a no depender de la tecnología:
 - a) Valorando la **desconexión**: disfrutando de la vida sin preocuparme de revisar el porcentaje de batería, buscando equilibrio, dedicando tiempo a la gente que me rodea, a la vida en la calle, en el campo, la playa, valorando la complejidad de la naturaleza y las personas, disfrutando de mis capacidades, de la reflexión y el silencio, aprendiendo de lo que observo y veo crecer y transformarse.
 - b) Acabando con las **notificaciones** de las aplicaciones de mensajería y redes sociales: hay libertad en decidir cuándo quiero contestar o revisar los mensajes, menciones, etc. No te pases el día pendiente como si cualquier mensaje fuera más importante que lo que estás haciendo. Reflexiona sobre qué aplicaciones merece la pena conservar, evita mirar compulsivamente el móvil y desactiva las notificaciones.
 - c) Desactivando **avisos de lectura** de mensajes de los servicios de mensajería: como el “leído”.
 - d) Fijando un **tiempo máximo** a las pantallas: en la mayoría de los dispositivos puedes limitar el tiempo de uso. Prueba a hacerlo.

Cuaderno 1

PARTICIPACIÓN POSITIVA EN INTERNET

2. Aprendo a diferenciar entre contacto virtual y amistad:
 - a) ¿Cómo puedo identificar a alguien que no es de fiar en Internet? Aunque sería estupendo poder hacerlo, no es posible. En Internet es muy sencillo hacerse pasar por otra persona. Lo único que podemos hacer es ser inteligentes, no ponernos en riesgo e inspirar al resto con nuestro uso de Internet responsable, respetuoso y sincero.
 - b) Preguntándome para qué: ¿de qué sirve tener cientos de contactos o *followers* a quienes ni conozco personalmente ni tenemos ninguna interacción?
 - c) Seleccionando mis amistades digitales con coherencia y precaución.
 - d) Desconfiando de las personas que no conozco que quieren agregarme o contactar conmigo: de la misma manera que no te abrirías a una persona desconocida que se te acerca por la calle sin mostrarse, no agregues a gente que no conoces.
 - e) Conservando siempre el control y no cediendo nunca al chantaje.
 - f) No pido amistad en las redes a personas que no conozco.
 - g) Solo participo en eventos en los que conozco al menos a la mayoría de participantes.

3. Aprendo a no compartir ni publicar nada de lo que me pueda arrepentir:
 - a) **Restringiendo** el acceso a mis perfiles: no dejes que gente que no conoces vea lo que publicas.
 - b) No envíes fotos o vídeos comprometidos: aunque pienses que es imposible que tus detalles íntimos se vean propagados, nunca lo es. **Valora y cuida de tu intimidad y tu cuerpo**, y medita siempre sobre si lo que estás a punto de hacer merece la pena. Valora si te interesa correr el riesgo que supondría el peor de los escenarios.
 - c) Cuidando mis datos personales: no publiques información como tu nombre y apellidos, dirección, fecha, año de nacimiento o edad, número de teléfono y planes. Piensa que es información valiosa para ti, que solo tus personas más allegadas deben conocer.

4. Aprendo a ser un o una internauta hábil:
 - a) Conociendo los riesgos vinculados a Internet: dado que haces buen uso de Internet, ¿quién mejor que tú para comprender los riesgos que entraña? Utiliza tus habilidades para estar al día.
 - b) Informando a las personas de mi entorno.
 - c) No abriendo, clicando o respondiendo comunicaciones o mensajes de remitentes, usuarios y usuarias que no conozco.

5. Aprendo a ponerme en el lugar de los demás:
 - a) No acoso ni maltrato a nadie en Internet: no sabes en qué momento se encuentra la persona que tienes enfrente, aunque sea a través de cables y pantallas. Si te planteas hacerlo, pregúntate por qué. Si tu grupo de amigos o amigas te presiona para hacerlo, pregúntate por qué. El ciberacoso es ciberacoso aunque empiece por lo que pensabas que era una broma y es muy, muy sencillo que **escape a tu control y acabe en tragedia.**
 - b) No reenvío nunca fotos, vídeos, textos, mensajes comprometidos que puedan hacer daño o ridiculizar a otras personas: da igual que no la conozcas personalmente, que sea famosa, que te haya hecho daño, que sea cómico... **Nunca está justificado.** Recuerda que también depende de ti construir un Internet del que todos y todas podamos disfrutar y sentirnos a salvo.
 - c) No etiqueto ni vinculo a alguien sin su permiso en materiales que puedan comprometer, ridiculizar o vejar.
 - d) No consumo (veo, puntúo, clico, comparto, etc.) contenidos que vayan **en contra de mis principios o la vida, los derechos, la dignidad, la intimidad o la seguridad de otras personas:** cada uno y cada una somos responsables de nuestras acciones y tenemos que evitar que estas contribuyan a dar impulso a plataformas y mensajes que vayan en contra de nuestros principios. Las usuarias y usuarios de Internet podemos cambiar las tendencias, las injusticias, incluso el mundo, pero para ello tenemos que comprender que somos agentes importantes y contribuir con el ejemplo.

Cuaderno 1

PARTICIPACIÓN POSITIVA EN INTERNET

- e) Cuidando los datos personales de otras personas: si han llegado a ti **no los difundas**. De igual modo que tus datos personales son información valiosa para ti, también lo son los suyos para el resto.
 - f) No me hago nunca pasar por alguien existente para tratar de engañar o fastidiar a otras ni para hacer la broma. La **suplantación de identidad es ilegal** y puede meternos en problemas legales. Como ya hemos dicho, el anonimato en Internet es una ilusión. Nuestros movimientos y acciones quedan registrados y son pruebas que se pueden usar en nuestra contra.
6. Aprendo a buscar ayuda:
- a) **Hablando:** si me encuentro en una situación difícil es mejor hablar con mi familia, amigos, amigas o personal del colegio o instituto cuanto antes: a veces tenemos la sensación de que si la gente de nuestro entorno se entera de que nos hemos metido en un lío, todo se volverá mucho peor y se nos juzgará injustamente. No es cierto. A las personas que se preocupan por ti lo que más les importa es que estés a salvo. Como hemos ido viendo a lo largo del capítulo, en Internet nos podemos meter en problemas graves. Mejor explicar cuanto antes que tenemos una dificultad para evitar que se vuelva más grande.
 - b) **Dando apoyo:** si conozco a alguien que está sufriendo o está ejerciendo acoso en Internet, es mi obligación hablarlo con una persona adulta que pueda denunciarlo y hablar con la víctima.
 - c) **Recabando pruebas:** si estás sufriendo acoso del tipo que sea, es mejor que no borres ningún dato o comunicaciones para poder utilizarlos como prueba. Sí debes, por si acaso: 1. Retirar la información o material audiovisual que consideres sensible. 2. Limpiar el dispositivo con un antivirus. 3. Cambiar tus claves personales.
 - d) **Denuncia:** llama de forma gratuita al 900 116 117 (de 9:00 a 21:00 horas todos los días del año) o, si lo prefieres, rellena el formulario *online*: <https://www.is4k.es/ayuda>

Socializando en Internet

JEKYLL Y HYDE

ACTIVIDAD PARA TRABAJAR EN CLASE

INDIVIDUAL/ GRUPAL



MATERIALES



TIEMPO

30 minutos.

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre nuestra manera de socializar en Internet.
- Identificar comportamientos poco seguros y paradójicos.
- Poner en común experiencias de riesgo para concienciar sobre los peligros de Internet.

INSTRUCCIONES

El o la docente pide al alumnado, tras leer el capítulo, que piense individualmente en cosas que hacemos o que haríamos en Internet interactuando con otras personas que jamás haríamos en persona con alguien a quien no podemos ver la cara o conocer su contexto.

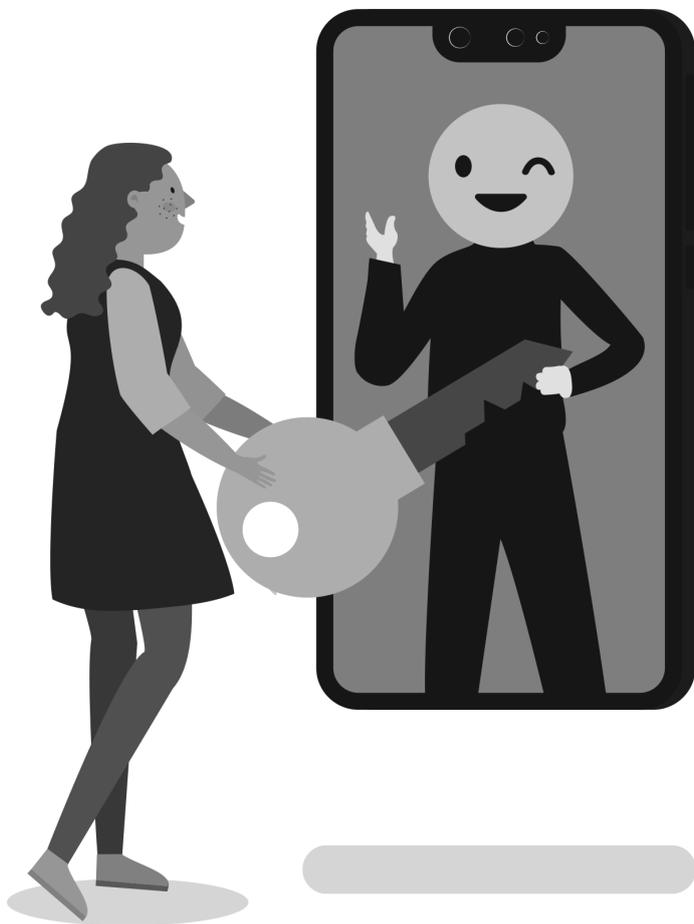
A continuación vamos escribiendo en la pared ejemplos que compartan los compañeros y compañeras.

Cuaderno 1

PARTICIPACIÓN POSITIVA EN INTERNET

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

- I ¿Por qué confiamos más en gente desconocida en Internet que en nuestro día a día en la calle?
- I ¿Tiene sentido?
- I ¿Dónde es más fácil meterse en problemas?



Socializando en redes sociales

¿TE CONOZCO?

ACTIVIDAD PARA TRABAJAR EN CLASE

INDIVIDUAL/ GRUPAL



MATERIALES



TIEMPO

30 minutos.

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre las diferencias entre la amistad y el contacto en redes sociales.
- Tomar conciencia de los riesgos a los que nos enfrentamos al tratar con personas desconocidas.

INSTRUCCIONES

El o la docente va compartiendo las siguientes preguntas con la clase, tomando turnos para escuchar las respuestas de quienes quieran intervenir.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

- I ¿Son importantes los contactos o los *followers* en las redes sociales? ¿Por qué?
- I ¿Qué criterios utilizamos para hacer amigos y amigas en Internet?
- I ¿Cómo sabemos que las personas desconocidas son quienes dicen ser?
- I ¿Tenemos los perfiles de las redes sociales privados o públicos? ¿Por qué hay quien los tiene públicos? Imaginemos que tenemos un ventanal que da a una calle por donde pasa todo tipo de gente, ¿dejamos las cortinas abiertas o cerradas mientras estamos dentro? ¿Por qué si en general cerraríamos las cortinas, en Internet las dejamos abiertas?
- I ¿Por qué hay personas que hacen daño a otras en Internet?
- I ¿Qué haríamos si sabemos de alguien que está sufriendo acoso?

MI FORMA DE DIRIGIRME AL MUNDO

¿Cómo comunicarme en Internet?

4

OBJETIVOS FORMATIVOS



Empoderar al alumnado en la responsabilidad ciudadana en Internet:

- Aproximación a la ética digital y a los límites.
- Comprender la necesidad de acabar con la violencia verbal en la red.
- Aprender a dirigirnos a los y las demás.

CONTENIDOS FORMATIVOS



- Creación de un marco ético en Internet.
- Introducción a la libertad de expresión.
- No todo vale en Internet.
- Cómo dirigirme a los y las demás.

APUNTES

Internet es un universo muy joven todavía. Sus contenidos y tendencias, además, cambian y se renuevan a gran velocidad y sin pausa. Por eso, nuestra forma de entenderlo no está aún demasiado desarrollada, ni la manera de relacionarnos en él muy definida.

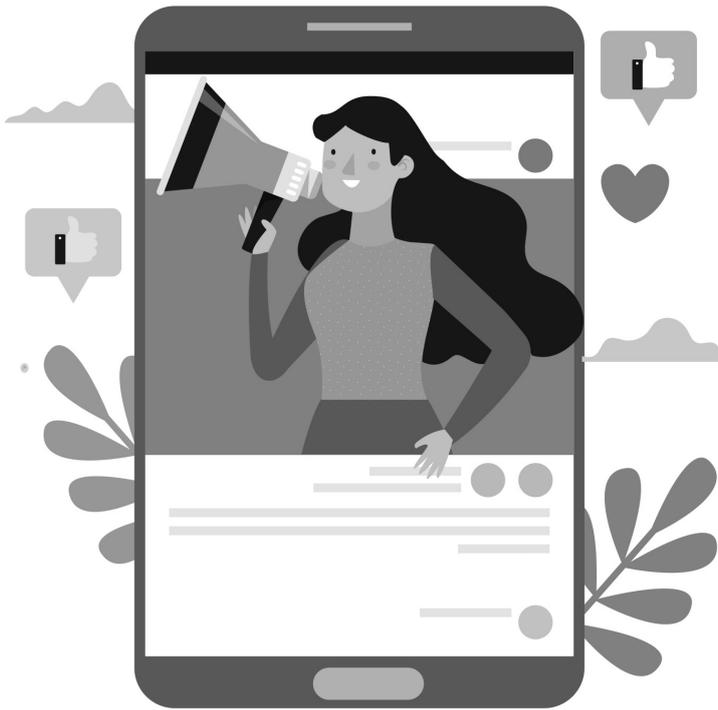
Si os fijáis, está mucho menos claro qué podemos hacer y qué no en nuestro tiempo conectados a Internet que en el tiempo que pasamos sin estarlo. ¿Creéis que debería permanecer así? La respuesta es no. De la misma manera que definimos códigos en nuestra vida en sociedad, tenemos que hacerlo para nuestras interacciones en el uso de las nuevas tecnologías. Hacerlo garantiza los derechos básicos que posibilitan nuestra vida en convivencia y permiten principios fundamentales de la democracia: **la participación ciudadana, la igualdad, la no discriminación...**

Cada día, las personas transformamos el mundo. Para bien y para mal, nuestras acciones tienen repercusión y es inútil esconderse tras la idea de que somos muchas. Todos y todas tenemos la oportunidad de cambiar las cosas y ejercer una influencia positiva sobre el resto.

Como generaciones que hemos crecido con y en Internet, ¿quién mejor para comprender su realidad? ¿Quién mejor para darle forma? Tenemos la fuerza y el conocimiento para hacer de Internet un universo positivo que trascienda en un mundo más justo: **uno que respete y valore los derechos humanos, que luche contra el odio y la discriminación y que aproveche la tecnología para mejorar las cosas, no para empeorarlas**, no para adormecernos.

› LIBERTAD DE EXPRESIÓN

La libertad de expresión es un derecho fundamental que hace posible la participación ciudadana y sin el que la convivencia y la democracia no serían posibles. Gracias a que podemos compartir nuestras ideas,



pensamientos y experiencias y escuchar, leer u observar los de otras personas somos capaces de comprender mejor el mundo, ampliar nuestras opiniones y, conjuntamente, llegar a conclusiones que hacen que la sociedad avance.

Como derecho, la libertad de expresión también protege la opinión de quienes piensan de manera distinta a la nuestra e incluso la de personas que promueven discursos que pueden ir en contra de nuestros valores.

Pero ¿hay algún límite a la libertad de expresión? En la Constitución española —y otras muchas regulaciones nacionales del mundo—, el límite a la libertad de expresión es la colisión con los derechos al honor,

Cuaderno 1

PARTICIPACIÓN POSITIVA EN INTERNET

a la intimidad y a la propia imagen. Esto sugiere que aunque la libertad de expresión prevalece en muchos casos no justifica que digamos lo primero que se nos pasa por la cabeza, insultemos a personas desconocidas y vertamos nuestras frustraciones en nuestra vida en común o, más concretamente, en Internet.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

- I ¿Le dirías a alguien en clase: "Lo que dices es una chorrada y pareces idiota"? No, ¿verdad? ¿Y en las redes?
- I ¿Cuántas veces habéis leído cosas así y mucho peores que esa en Internet?
- I ¿Por qué pensáis que en Internet decimos cosas que nunca diríamos de manera presencial?

› LA SENSACIÓN DE QUE EN INTERNET TODO VALE

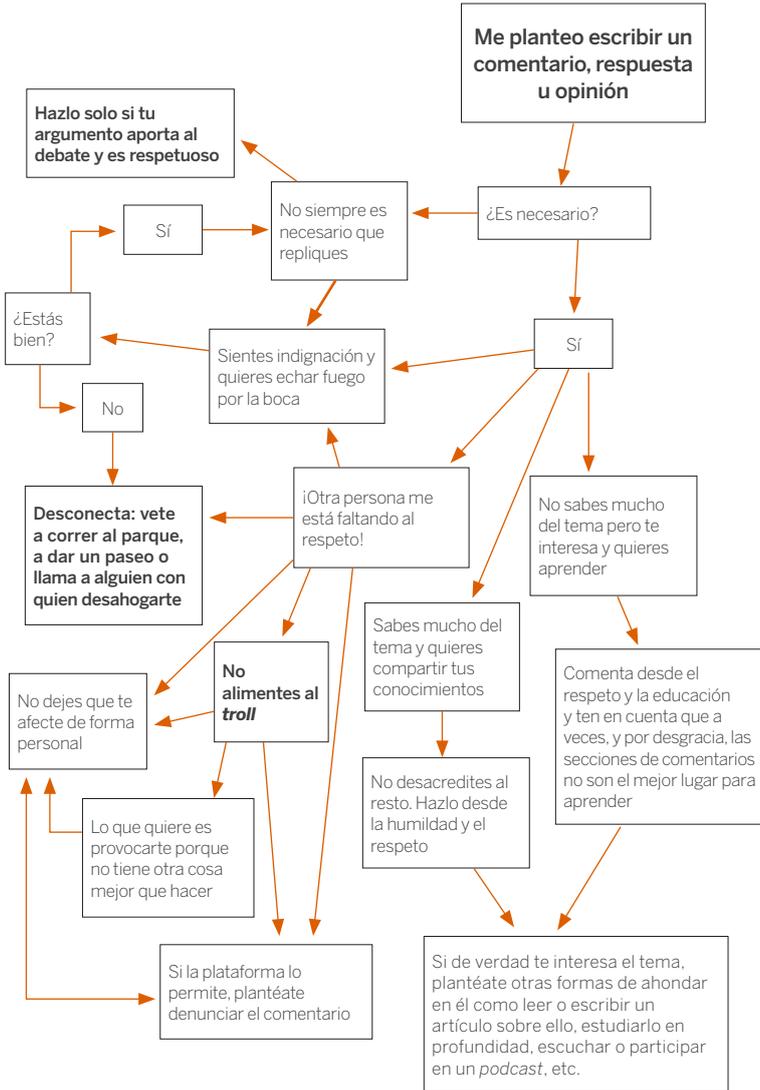
A veces, a través de la pantalla tenemos la sensación de que podemos hacer y decir todo lo que queramos que ni causaremos tanto perjuicio como en la vida presencial ni las repercusiones serán las mismas.

Al no ver y, en muchos casos, no conocer a la otra persona, nos cuesta más empatizar y que nuestras reacciones sean consideradas, respetuosas y comedidas.

Se suma, además, que como comentábamos en el tercer capítulo, en ocasiones utilizamos Internet como herramienta para desahogarnos, en lugar de reflexionar y trabajar nuestros problemas antes de interactuar con otras personas en el entorno digital.

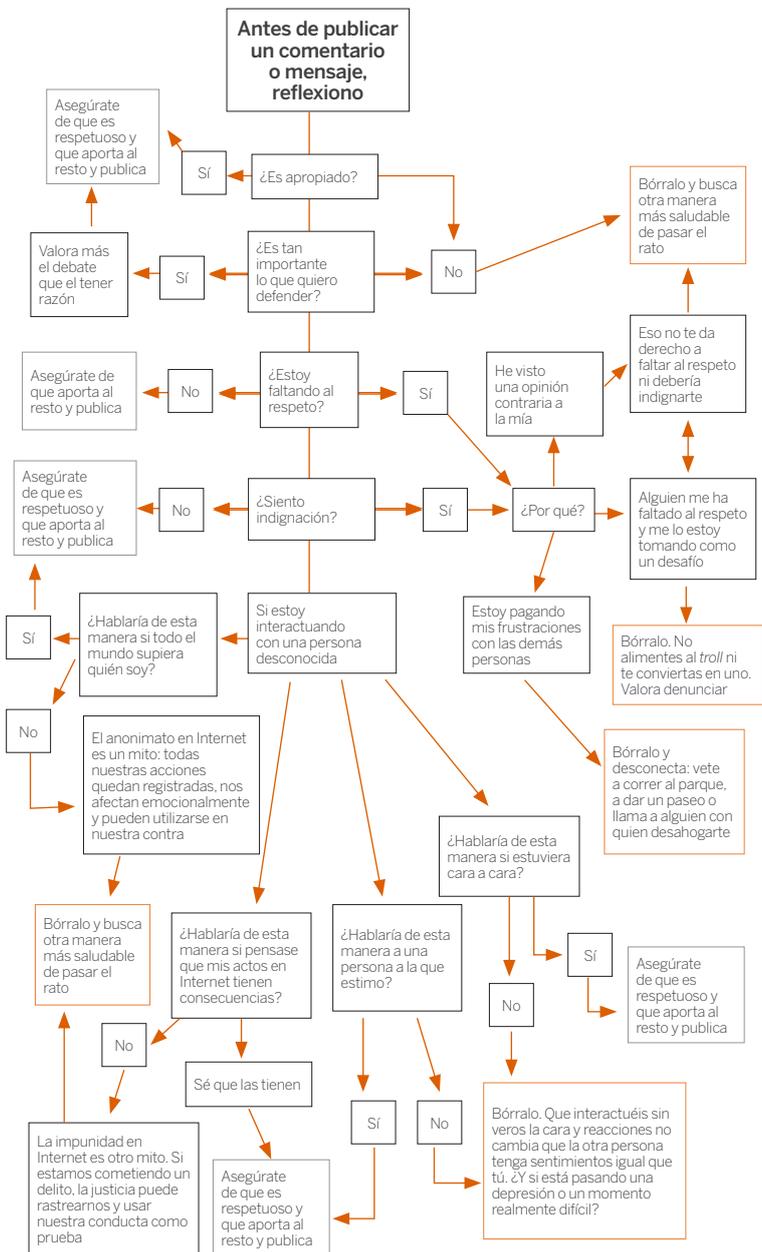
Pues bien: nada justifica el insulto y el maltrato a otras personas por Internet. Es nuestra responsabilidad aprender a relacionarnos con otras personas en la red.

➤ **CÓMO DIRIGIRME A LOS Y LAS DEMÁS EN INTERNET**



Cuaderno 1

PARTICIPACIÓN POSITIVA EN INTERNET



La libertad de expresión

PING PONG DE PIZARRA

ACTIVIDAD PARA TRABAJAR EN CLASE

INDIVIDUAL/ GRUPAL



MATERIALES



TIEMPO

40 minutos.

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre la libertad de expresión.
- Poner en práctica las pautas para dirigirnos a los y las demás en Internet.
- Aprender a respetar las opiniones del resto y exponer las nuestras de manera respetuosa.

INSTRUCCIONES

Nos separamos en dos grupos y elegimos una persona voluntaria de cada uno.

El o la docente hace una línea vertical que separe la pizarra en dos.

Una parte de la clase defenderá la **libertad de expresión en Internet** por encima de todo; la otra respaldará que nuestra **libertad de expresión termina donde empiezan los derechos de las demás personas**, es decir, que no podemos amenazarlas, insultarlas, hacerlas sentirse inseguras, etc., con nuestros argumentos.

Cuaderno 1

PARTICIPACIÓN POSITIVA EN INTERNET



El grupo que defiende la libertad de expresión empieza la dinámica. El o la compañera voluntaria tiene que escribir una frase en la parte izquierda de la pizarra, imaginando que fuera un comentario en un foro en una red social o página web, explicando de forma tajante que las personas que no están a favor de la libertad de expresión se equivocan. Primero nos ponemos de acuerdo en grupo, para luego escribirlo en la pizarra.

Siguiendo las pautas que hemos ido viendo en el capítulo, el otro grupo contestará con otra frase breve en la parte de izquierda de la pizarra defendiendo su postura y explicando por qué la libertad de expresión no es más importante que el respeto a las demás personas.

Replicaremos cinco veces por grupo analizando cuidadosamente cómo nos hace sentir que nos digan que no tenemos razón y valorando nuestras respuestas de acuerdo con lo aprendido en el capítulo.

MI POSTURA FRENTE AL **DISCURSO** DEL OUDIO Y LA **DISCRIMINACIÓN**

¿Qué es el discurso del odio?

OBJETIVOS FORMATIVOS

Educar para evitar el discurso del odio:

- I Entender qué es y qué consecuencias tiene.
- I Actuar en contra de los mensajes de odio.



CONTENIDOS FORMATIVOS

- I Derechos humanos, responsabilidad social y diversidad.
- I El discurso del odio.
- I Actuar en contra del discurso del odio.



APUNTES

A veces se nos olvida que nuestra forma de vivir el día a día no depende enteramente de cada uno y cada una como persona. Nuestro poder de decisión ha ido variando con el tiempo y no solo obedece a nuestros deseos y necesidades, sino que está íntimamente relacionado con los hábitos, tendencias y garantías que marcan las sociedades y nuestros círculos cercanos.

Todas las personas necesitamos garantías que nos permitan vivir o tratar de vivir en igualdad, que nos den seguridad y herramientas para luchar contra la injusticia y la discriminación que sufrimos de manera individual o colectiva, y que sufran asimismo otras personas y colectivos.

La razón por la que nos rodeamos de leyes y reglas es porque necesitamos garantizar los derechos de las personas. Y en sociedades amplias y diversas es imposible garantizar aspectos esenciales para la convivencia como la igualdad, la justicia, la seguridad y la libertad, sin crear un marco regulatorio. Por eso existen el derecho nacional, el internacional y los derechos humanos.

Los **derechos humanos** son un conjunto de derechos que compartimos todas las personas por el hecho de serlo. Como el resto de derechos, no siempre los hemos tenido —de hecho son novísimos si tenemos en cuenta la historia de la humanidad— y la garantía de los mismos depende del marco regulatorio que mencionamos y de la realidad social y política de cada país o sociedad en particular.

› RESPONSABILIDAD SOCIAL

Todos y todas tenemos un compromiso con la convivencia y la construcción de una sociedad más justa, sostenible, solidaria y equitativa.

De igual manera que generaciones anteriores, en todo el mundo, han trabajado y luchado para que las nuestras tengamos derechos

y libertades, es nuestra responsabilidad hacer lo mismo por quienes vengan después.

Lo hacemos en nuestro día a día, socializando, comprendiendo el mundo, siendo críticos y críticas y entendiendo los valores de la democracia y la convivencia; ahora **es primordial que lo hagamos en Internet.**

> EL VALOR DE LA DIVERSIDAD

Una de las cosas más valiosas que tenemos las personas es la diversidad. El hecho de que provengamos de lugares, culturas, etnias y realidades distintas, que tengamos diferentes modos de vida, recursos, idiomas y prioridad de valores, que vivamos nuestras experiencias según nuestras capacidades y diversidad funcional, el género, la orientación sexual, nos permite comprender mejor la realidad, ampliar nuestra visión y crecer en conjunto.



Cuaderno 1

PARTICIPACIÓN POSITIVA EN INTERNET

Desde la homogeneidad sería imposible refinar tanto nuestras ideas y opiniones, y encontrar soluciones a muchos desafíos a los que nos enfrentamos tanto individual como colectivamente, como sin embargo lo hacemos desde la diversidad.

Desde las múltiples miradas, experiencias, los sueños y el conocimiento de tantas y tantos individuos distintos hacemos de la vida un camino más rico, más pleno, más digno de recorrer y explorar.

Paradójicamente el rechazo a quien es diferente a la norma es algo que ha acompañado a la humanidad durante toda la historia. Las personas tendemos a temer lo desconocido antes de comprenderlo y apreciarlo. ¿Por qué? Por el **miedo y el desconocimiento**.

Y como tan bien expresaba el maestro Yoda en *Star Wars*, episodio 1: “El miedo es el camino hacia el lado oscuro, el miedo lleva a la ira, la ira lleva al odio, el odio lleva al sufrimiento, el sufrimiento al lado oscuro”.

El odio no es libre de expresarse.

› ¿QUÉ ES EL DISCURSO DEL ODIO?

Es difícil resumir su significado en una frase, pero no hay duda de que todos y todas entendemos perfectamente cuándo las palabras y las imágenes rezuman odio y buscan dañar a una persona o a un colectivo vulnerable.

Según la Comisión Europea en su quinceava recomendación contra el Racismo y la Intolerancia del Consejo de Europa de 2015, el discurso del odio es el:

“[...] fomento, promoción o instigación [...] del odio, la humillación o el menosprecio de una persona o grupo de personas, así como el acoso, descrédito, difusión de estereotipos negativos, estigmatización o amenaza con respecto a dicha persona o grupo de personas

y la justificación de esas manifestaciones por razón de 'raza', color, ascendencia, origen nacional o étnico, edad, discapacidad, lengua, religión o creencias, sexo, género, identidad de género, orientación sexual y otras características o condición personales".

A veces, sobre todo cuando hablamos de Internet, hay quienes justifican el discurso del odio porque piensan que su manifestación es parte de la libertad de expresión. Nada más lejos de la realidad. No se trata de libertad de expresión sí o libertad de expresión no. Nadie que defienda los derechos humanos defendería una represión injusta de la libertad de expresión. Se trata de **educarnos para evitar los mensajes de odio**.

El discurso del odio promueve la violencia.

En sí mismo es una forma de acoso, pero es que además normaliza y motiva la potencial **escalada de violencia** y el subsiguiente **compromiso de los derechos humanos**.

› EL DISCURSO DEL ODIOS EN INTERNET

Como veíamos en el anterior capítulo, Internet no tiene todavía un marco ético muy definido ni es fácil de regular, por eso es fundamental que nosotros y nosotras nos convirtamos en parte de una ciudadanía activa que actúa en **contra del discurso del odio**.

Características como el alojamiento de los servidores de las plataformas en países con leyes poco restrictivas, la falsa sensación de anonimato y el mito de la impunidad hacen que la subcultura del odio avance con fuerza en Internet.

Sin embargo, las personas que buscamos construir una red en la que no sentirnos en riesgo, donde los contenidos sean veraces, positivos, donde las personas tengamos protección frente al abuso y podamos frenar los discursos del odio, **somos muchas más**.

Cuaderno 1

PARTICIPACIÓN POSITIVA EN INTERNET



› ¿DE DÓNDE PROVIENE EL DISCURSO DEL ODIOS?

La mayoría de las veces los discursos del odio son solo la punta del iceberg de un problema mucho más complejo y arraigado en la sociedad: los **prejuicios**.

Los prejuicios son opiniones negativas y reprobables sobre algo que desconocemos o conocemos mal. Suelen estar muy enraizados en nuestro imaginario y construirse a partir de los estereotipos.

A su vez, el prejuicio lleva a la **discriminación** o trato injusto hacia uno o varios colectivos como por ejemplo:

- ▮ Discriminación basada en la "raza" → **racismo**.
- ▮ Discriminación basada en la procedencia distinta a la propia sin connotaciones raciales → **xenofobia**.
- ▮ Discriminación basada en diversos rasgos étnicos o culturales de un colectivo generalmente minoritario → **negrofobia, islamofobia, antisemitismo, gitanofobia, cristianofobia**, etc.

- I Discriminación basada en la diversidad funcional → **discafobia**.
- I Discriminación basada en el estatus, los recursos, y/o hacia las personas migrantes inferidas como sin o con “pocos” recursos → **aporofobia**.
- I Discriminación basada en el odio, la falsa inferioridad y/o la ofensa hacia las mujeres → **misoginia** y **machismo**.
- I Discriminación basada en una orientación sexual distinta a la cissexual o cisgénero → **homofobia**, **transfobia**, **bifobia**, etc.
- I Existen otras muchas formas de discriminación entre ellas también basadas en la estética, como por ejemplo la **gordofobia**.

La discriminación suele derivar en el **discurso del odio** y a su vez este deriva en o descriminaliza la **violencia o los delitos de odio**.

Por eso las faltas leves de discriminación en las redes no son aceptables y no deben escudarse en la libertad de expresión porque hacen que la percepción del abuso y la violencia cambie y se tolere más.

➤ APRENDO A ACTUAR FRENTE AL DISCURSO DEL ODO

No es fácil desmontar el discurso del odio. Como los estereotipos, prejuicios y actitudes discriminatorias contrarios a nuestros valores nos parecen injustos, tendemos a confrontar y a actuar de forma poco dialogante.

Depende de mí decidir si quiero o no esforzarme en rebatir una manifestación del discurso del odio pero, como hemos mencionado, es importante conocer cómo hacerlo para contribuir a la construcción de un Internet mejor y más justo donde todas las personas sintamos protección frente al abuso.

Normalmente, cuando tratamos de rebatir a alguien que promueve un mensaje de odio, aportamos datos que sustentan nuestra argumentación. Esto es totalmente legítimo (siempre que sigamos las pautas del capítulo anterior), pero no suele ser efectivo frente al discurso del odio.

Cuaderno 1

PARTICIPACIÓN POSITIVA EN INTERNET

La mejor forma de desmontar las manifestaciones de odio y discriminación en Internet es hacerlo desde:

1. **La empatía:** la mayoría de las veces el perjuicio y la discriminación aparecen por la **desinformación y la ignorancia**. Cuando una persona discrimina, normalmente no sirve de nada que compartamos datos y confrontemos porque desde la confrontación solo va a actuar de manera defensiva y/u ofensiva, adaptando nuestras palabras y datos a su realidad y lo que entiende que debe transmitir (y sin hacer ningún caso a nuestro esfuerzo por aportar información; lo que nos desgasta y frustra profundamente).



Sin embargo, si escuchamos atentamente sus argumentos y tratamos de entender lo que expresa nos será más sencillo, por un lado, desmontar la soflama y, por otro, comprender por qué tiene lugar y a qué responde el discurso del odio.

En lo más profundo de la mente humana, la discriminación y el discurso del odio se basan en el miedo, en el miedo instintivo a perder el privilegio que, en el subconsciente, es una manera de perder opciones de supervivencia.

Como todos los miedos, este se combate con **conocimiento** y aprendiendo a **gestionar y comprender las emociones**.

- 2. El razonamiento:** lo mejor para combatir el discurso del odio es utilizar la razón y desmontar las generalizaciones en que se basa el prejuicio. Facilita mucho utilizar metáforas tratando de no ser beligerante. Fórmulas como: "¿Cómo te sentirías tú si...?" o "Seguro que estás de acuerdo conmigo en que..." funcionan mucho mejor que la confrontación y el insulto.
- 3. Mantener la calma y evitar suspicacias:** si has decidido combatir la discriminación y el discurso del odio en Internet, trata de no tomarte las reacciones de quien lo promueve de manera personal. Como hemos visto, los prejuicios y estereotipos están muy arraigados tanto a nivel colectivo como a nivel individual, y profundamente relacionados con el miedo y la inseguridad. Aunque tengas razones para ofenderte, recuerda que nuestro interés consiste en desmontar el discurso del odio, no en alimentarlo.

Si la situación se complica recuerda que no tienes por qué responder y valora denunciar: casi todas las plataformas sociales tienen formularios para denunciar en línea mensajes y discursos de odio, y si no también puedes acudir directamente a www.is4k.es

Actuando contra el discurso del odio

SOMOS MÁS

ACTIVIDAD PARA TRABAJAR EN CLASE

INDIVIDUAL/ GRUPAL



MATERIALES



TIEMPO

1 hora.

OBJETIVOS

- Empoderar al alumnado en contra de los mensajes de odio.
- Compartir las visiones y experiencias de cada uno y cada una.
- Experimentar la sensación de impulso que proporciona el grupo.

INSTRUCCIONES

Hagamos un mural expresando por qué es importante que nuestra clase o grupo tenga a partir de ahora una postura activa contra el discurso del odio y el radicalismo en Internet.

Pongamos un titular grande que nos resulte inspirador. Puede ser *Contra el discurso del odio, somos más*, u otro que sea emocionante.

Debajo, cada persona del grupo tiene que poner un post-it con una frase que exprese por qué es importante luchar por un Internet positivo y en contra de los mensajes de odio y la discriminación.

UN LUGAR PARA EXPRESARME Y CONSTRUIR

Mi propia acción digital en Internet

OBJETIVOS FORMATIVOS



Desarrollar nuestra propia acción digital:

- Conocer el potencial colaborativo que ofrece Internet.
- Investigar las distintas técnicas de participación ciudadana.
- Expresarnos a través de la creatividad.
- Descubrir campañas sociales interesantes.

CONTENIDOS FORMATIVOS



- Internet y su potencial colaborativo.
- Pasos para crear una acción digital.

APUNTES

Al principio de la guía nos hacíamos una pregunta: ¿para qué sirve Internet? ¿Recuerdas? Pues bien, si dejamos a un lado el entretenimiento, y tras todo lo que hemos ido viendo, podemos llegar a una conclusión muy interesante: **Internet sirve para potenciarnos**. Y lo mejor de todo es que no solo lo hace a nivel individual, facilitándonos el acceso a la información, las relaciones sociales y el aprendizaje, sino que también nos potencia y fortalece como colectivos.

Una de las cosas más positivas de Internet es su enorme potencial colaborativo.

Gracias a la red global, una idea pequeña y con poca voz puede convertirse en un movimiento mundialmente conocido impulsado por cientos de miles de personas.

Antes de Internet esto no era tan fácil. Daba igual lo espléndida que fuera una idea; muchas se perdían porque encontrar apoyos para hacerla crecer y desarrollarse era infinitamente más difícil.

Gracias a Internet, hoy en día es mucho más sencillo encontrar personas con las que exista afinidad y que persigan objetivos similares para unirnos e intentar conseguirlos conjuntamente. Esto es algo fundamental para trabajar e impulsar la justicia social y climática y, por ello, somos generaciones afortunadas.

Por ejemplo, un movimiento tan necesario como el feminismo, es decir, la lucha por la igualdad entre hombres y mujeres, tras décadas de existencia, esfuerzos y confrontación, ha llegado a casi todos los rincones del planeta gracias a Internet. Las campañas contra la violencia machista, la impunidad y la desigualdad se han compartido millones de veces, han llenado las plazas y espacios mediáticos, y las generaciones más jóvenes habéis hecho vuestro su mensaje. Y, aunque no podemos

olvidar que los mensajes no solo hay que compartirlos, sino también contrastarlos y aprender de lo que ya se ha dicho y escrito, hoy día mucha más gente comprende el feminismo y su papel crucial en los desafíos que enfrenta la humanidad y el planeta.

De igual forma, Internet también está siendo fundamental para muchas más causas fundamentales: para dar voz al movimiento LGTBI, luchar contra el cambio climático, hacer frente a las crisis humanitarias, luchar contra el racismo y la discriminación, educar en la responsabilidad social, etc.

Por eso en este capítulo **vamos a aprender a hacer o impulsar una acción digital para motivar la participación ciudadana a través de Internet**. Veamos los pasos que conviene seguir para llevarla a cabo con atención, porque el ejercicio de este capítulo es, nada más y nada menos, que hacer nuestra propia acción digital.

› PASOS PARA CREAR UNA ACCIÓN EN INTERNET

0. TEMA. ¿Sobre qué queremos trabajar?

El primer paso para crear cualquier acción digital es encontrar un tema apasionante, definir bien a qué cuestión queremos dedicar nuestro tiempo y energía. Necesitamos pensar en algo que no solo nos parezca relevante a nosotros y nosotras, sino que pueda interesar a mucha gente para lograr multiplicar nuestro alcance.

En este caso, buscamos un tema que nos ayude a concienciar a otras personas, algo que nos permita trabajar los valores sociales. Queremos involucrar al mayor número de personas posible para lograr sensibilizar sobre el tema que elijamos.

Hay muchos temas interesantes sobre los que se puede llevar a cabo una acción digital, pero como en este caso lo que queremos es motivar la participación ciudadana, vamos a acotar un poco las posibilidades. Os proponemos elegir como marco uno de estos temas:

Cuaderno 1

PARTICIPACIÓN POSITIVA EN INTERNET

- a) Participación positiva en Internet.
- b) Odio y discriminación en las redes sociales.
- c) Migraciones.
- d) Igualdad de género.
- e) Personas con diversidad funcional.
- f) Sostenibilidad.
- g) Diversidad de género.
- h) Ciberacoso.

Una vez hayamos elegido el tema, pasaremos a definir un objetivo concreto.



1. OBJETIVO. ¿Qué queremos conseguir?

Antes de continuar, pensemos en qué queremos conseguir.

Un criterio estupendo para pensar cualquier objetivo es el criterio SMART, que en inglés significa inteligente. Se trata de un acrónimo, es

decir, una regla nemotécnica en la que de las letras de la palabra principal enlazamos palabras nuevas. En este caso nuestro objetivo tiene que ser:

- I SPECIFIC – ESPECÍFICO o el ¿qué?:** un buen objetivo tiene que ser concreto, breve y sencillo para que todo el mundo pueda entenderlo. De esta manera no nos perderemos por el camino y nuestra acción será más interesante y asumible. Por ejemplo: lograr que mi comunidad de vecinos recicle frente a aumentar el reciclaje en el mundo. El primero es un objetivo específico mientras que el segundo es demasiado general.

Tiene mucho que ver también con cómo quieres lograrlo: ¿quieres informar a la gente a través de un vídeo? ¿Quieres pedirles que lo compartan? ¿Cómo podrán colaborar? Por ejemplo: “queremos hacer un foro sobre participación positiva en Internet”.
- I MEASURABLE – MEDIBLE o el ¿cuánto?:** además de específico lo ideal es que sea medible. Si conseguimos un objetivo medible, tendremos más claro, una vez hecho, qué ha ido mal y qué podemos mejorar en el futuro. Cambiando de ejemplo, un objetivo medible sería: “que al menos 30 personas compartan nuestro vídeo sobre el ciberacoso”, mientras que “luchar contra el ciberacoso” sería mucho más difícil de medir.
- I ACHIEVABLE – REALIZABLE o el ¿cómo?:** conviene no venirse muy arriba y no proponer objetivos inalcanzables. Cuanto más concreto y asumible, mejor irá y más aprenderemos del proceso. A veces, tratar de abarcar mucho nos complica el trabajo innecesariamente. Por eso, hasta los mayores objetivos están formados por un montón de objetivos más pequeños en forma de primeros pasos. Si estamos haciendo nuestra primera acción digital lo lógico será marcarnos un objetivo razonable tipo: “conseguir que al menos 10 personas contesten a nuestro e-mail sobre diversidad de género” o “que nuestra infografía sobre igualdad de género consiga al menos 50 ‘me gusta’”, en lugar de “que al menos 10.000 personas vean nuestro vídeo sobre personas migrantes”.

- I **RELEVANT – RELEVANTE o el ¿para qué?:** para que el objetivo sea realista, además de alcanzable tiene que merecer la pena tanto para mí como para las demás personas. Si nuestro objetivo es un rollo, va a resultar difícil lograrlo. Utiliza la imaginación para hacer que sea relevante, que genere emoción y ganas de participar al resto. Y la mejor manera de que lo sea es pensar en cómo queremos que interactúe nuestro entorno, hacer que les merezca la pena y tengan ganas de formar parte. Piensa qué les interesa y cómo involucrarles creativamente.

Por ejemplo, no es lo mismo pedir al resto que comparta un mensaje vuestro en las redes sociales sobre cómo la señalización para personas invidentes está muy desgastada en algunas zonas, que pedirles que se coloquen una banda en los ojos y cuenten sus experiencias tratando de orientarse en la calle, utilizando un *hashtag* común.

- I **TIME-BOUND – TIEMPO o el ¿cuándo?:** marcad un tiempo máximo para llevar a cabo vuestra acción. De esta manera os aseguraréis de llevarlo a cabo y podréis comprobar si ha funcionado o no. Si no funciona no hay problema, todos estos parámetros os servirán para diseñar un objetivo más asumible la próxima vez.

Una muy buena forma para hacer calendarizar una acción digital es utilizar fechas internacionales relevantes para la causa que quieres impulsar. Si, por ejemplo, te interesa enfocar tus energías en la igualdad de género, qué mejor que hacer una acción el 8 de marzo; si quieres luchar contra el racismo, puedes hacerlo el día internacional de la eliminación de la discriminación racial que es el 21 de marzo; el 3 de diciembre es el día internacional de las personas con discapacidad, entre otros muchos ejemplos.

De esta manera, un buen ejemplo de un objetivo con un marco temporal concreto y efectivo podría ser: "conseguir que al menos 20 personas utilicen nuestro *hashtag* #demayorcientífica el día internacional de la mujer y la niña en la ciencia, 11 de febrero".

2. ANÁLISIS. ¿Qué otras acciones chulas se han hecho?

Otro aspecto formidable de Internet es que nos permite encontrar múltiples ejemplos para inspirarnos. Para desarrollar la acción digital, te proponemos buscar ejemplos relacionados con el tema que queréis trabajar.

¿Qué objetivo tienen? ¿Cómo lo cuentan? ¿Qué os interesa de la acción?

Quizás incluso decidís que vuestra acción puede sumarse a una campaña ya existente y adaptáis los objetivos a este fin. Por ejemplo, “como nos interesa mucho la campaña de Greenpeace de *No más plásticos en nuestra comida*, vamos a hacer una acción digital para darla a conocer y conseguir que 15 personas de nuestro entorno firmen la petición”.

Si preferís hacerla por vuestra cuenta, ¡estupendo! Utilizad la experiencia de otras acciones y campañas para inspiraros, pero manteniéndoos fieles a vuestro objetivo e idea creativa.

3. PÚBLICO. ¿A quién queréis dirigiros?

Para que vuestra acción tenga éxito, es importante que tengáis claro a qué personas queréis dirigiros. Dependerá mucho del tema que hayáis decidido trabajar y de los círculos sociales o aliados y aliadas que tengáis tanto fuera como dentro de Internet.

Para imaginar mejor cómo queréis hablar a las personas que os ayudarán a impulsar vuestro proyecto, siempre es útil y divertido crear un perfil ficticio de cómo os las imagináis.

Podéis ahondar todo lo que queráis porque esto os ayudará a mantener la cercanía, poneros en el lugar de vuestro público y entender qué tipo de acción funcionará mejor.

Cuaderno 1

PARTICIPACIÓN POSITIVA EN INTERNET

Haceos preguntas imaginando una persona específica que apoyaría vuestra acción:

- ¿Qué edad tiene?
- ¿Cuáles son sus aficiones?
- ¿Dónde vive?
- ¿A qué dedica la mayor parte de su tiempo?
- ¿Por qué le interesa vuestra acción?
- ¿Qué uso hace de Internet?
- ¿Qué plataforma utiliza más y cómo lo hace?
- ¿Con qué tipo de acción digital disfruta formando parte?
- Y añadid tantas preguntas como consideréis.

A veces utilizamos tanto los medios digitales que se nos olvida lo útil que son los medios plásticos para impulsar la imaginación y la creatividad. Dibujad a la persona que estáis imaginando. Probad a vislumbrar cómo es y cómo viste.

4. EL MENSAJE. ¿Cómo voy a convencer?

Tras todos estos pasos previos es hora de definir el mensaje. Todo lo anterior nos ha servido para ir acotando nuestra acción digital, ahora tenemos que pensar cómo vamos a convencer al resto para que se una a la acción. Se trata de un paso importante porque, como sabemos, hay muchísima información en Internet y, si queremos que nuestra acción funcione, tenemos que diferenciarla de las demás.

Vamos a elegir:

- a) Un nombre o frase emocionante para titular la acción: para que sean efectivos conviene que sean:
 - Sugestivos.
 - Directos.

- Estimulantes.
- Pegadizos.

b) Una llamada a la acción: es decir una frase que explique a quienes vamos a pedir que la impulsen qué queremos que hagan para ayudarnos. Conviene que sea:

- Breve.
- Claro.
- Sencillo.
- Medible.

c) Una descripción breve de la acción: explicando a la gente cómo, por qué y cuándo participar para llevar a cabo nuestra llamada a la acción.

d) Un *hashtag*, si parte de nuestro objetivo es que se comparta en las redes. Puede coincidir con el nombre de la acción. También debería ser:

- Fácil de recordar.
- Breve.
- Interactivo.

5. ESTRATEGIA: MATERIALES Y CANALES. ¿Cómo quiero mostrar mi acción digital?

Hoy en día existen infinidad de maneras de compartir y dar forma a un mensaje: desde campañas enteras con vídeos, carteles, anuncios..., a un simple post. Todo vale. Y por mucho que os digan que la mejor estrategia para impulsar tu acción es esta o aquella, nadie tiene la fórmula mágica. Depende de infinidad de factores.

Para pensar la estrategia que queréis seguir, conviene fijarse en las otras acciones chulas que hemos visto en el punto 4 y valorar qué nos gusta de ellas y qué creemos que las hacen funcionar. Elijamos una de ellas y hagámonos unas preguntas:

Cuaderno 1

PARTICIPACIÓN POSITIVA EN INTERNET

- ¿Qué es lo que nos gusta de ella?
- ¿Qué es lo que nos emociona?
- ¿Por qué creemos que funciona?
- ¿Por qué canal nos ha llegado? ¿Por alguna red social? ¿Por la televisión? ¿A través de un buscador?
- ¿Aparece en algún otro canal además del anterior?
- ¿Qué formato tiene? ¿Es un vídeo? ¿Un post? ¿Una acción interactiva?
- ¿Además de este formato, aparece de algún otro modo?

Estas preguntas nos ayudarán a concretar lo que nos interesa a la hora de desarrollar nuestra estrategia creativa. También podemos buscar otros ejemplos que nos ayudarán a ir dándole forma.



Recordad que para que la estrategia funcione, no se nos puede olvidar el público que hemos definido. Al fin y al cabo son las personas que queremos que participen de nuestra acción. Tengamos siempre presente que es a ellas a quienes nos dirigimos.

También es importante que tengamos muy presentes los objetivos y el mensaje que hemos desarrollado. Si nuestra estrategia no está dirigida a cumplir el objetivo que nos hemos marcado, no lograremos consumarlo.

Decidamos qué material queremos desarrollar y por qué canal o canales queremos compartirlo. Si nos hemos propuesto desarrollar una acción en apoyo a una campaña ya existente, pensemos qué material y qué canal o canales nos ayudarán a impulsarla:

Materiales: existen infinidad de posibilidades, pero definamos algunos de los más comunes para utilizar en nuestra acción:

1. **Vídeo:** para hacer un vídeo lo primero que tenemos que hacer es volver a nuestro mensaje y decidir la mejor manera de transmitirlo. Para ello, siempre es buena idea hacer un Storyline, es decir, un cómic en el que pensar cómo se va a desarrollar el vídeo antes de grabarlo. Esto nos ayudará a que sea sencillo de grabar y montar después. Recuerda que un vídeo de 30 segundos debería ser más que suficiente para compartir tu mensaje.
Cuando lo tengamos hecho y estemos felices con el resultado, ¡a grabar! Podemos hacerlo con un teléfono móvil o incluso con la cámara del ordenador. Y una vez esté grabado, solo queda montarlo, ya sea con alguna app específica para editar vídeo o desde algunas aplicaciones de fotos. ¡Seguro que os queda muy chulo!
2. **GIF:** un gif animado es un archivo multimedia que habréis visto cientos de veces. Son muy cómodos porque son fáciles de compartir y breves, con que nos ayudan a compartir nuestro mensaje de manera sencilla. Elegid una secuencia de imágenes o un vídeo

Cuaderno 1

PARTICIPACIÓN POSITIVA EN INTERNET

para crear vuestro gif, partiendo de vuestro mensaje y estrategia. Después investigad qué plataforma para crear gifs os viene mejor y probad. ¡Es muy entretenido! Si no os convence la idea de crear un gif por vuestra cuenta, no hay problema: también podéis utilizar uno existente y añadir en un post el mensaje que queréis transmitir.

3. Entrada en un blog: también podéis escribir un artículo alrededor del tema que estáis trabajando. Probad a incluir imágenes, gráficas, vídeos, ilo que esté a vuestro alcance!
4. Infografía: las infografías son una manera espléndida de compartir información compleja de manera muy visual. Existen, además, muchas plataformas que te proporcionan plantillas para que el resultado sea verdaderamente impactante.
5. E-mail: diseñar un correo electrónico explicando vuestra acción es otra gran idea. Decidid de qué manera podéis lograr vuestro objetivo, escribid el texto, decidid el diseño enviarlo a los contactos que penséis pueden ayudaros a lograr vuestro objetivo. También tenéis a vuestra disposición herramientas de e-mail para aprovechar plantillas y botones.
6. Otro: si se os ocurre otro formato, ¡no os cortéis! Adelante con vuestra idea.

Canales: decidid ahora si os interesa compartir vuestro material públicamente, dónde y cómo:

1. E-mail.
2. Redes sociales.
3. Repositorios de vídeo.
4. Mensajería instantánea.
5. Etc.

Si os está costando decidir cómo hacer vuestra estrategia creativa, siempre podéis hacer una **lluvia de ideas o brainstorming**. La lluvia o tormenta de ideas consiste en lanzar ideas al aire por turnos sin juzgar ni comentar. Es una técnica creativa muy efectiva que nos puede

ayudar a encontrar soluciones estupendas cuando sentimos que no se nos ocurren grandes ideas.

¿Cómo llevar a cabo una tormenta de ideas?

Nos juntamos todo el equipo y elegimos a alguien que se encargue de moderar, es decir, de definir qué preguntas necesitamos responder y resolver dudas, y alguien que vaya escribiendo todas las ideas que vayan surgiendo.

Nos sentamos de manera que nos veamos las caras y empezamos.

La persona que se encargue de moderar lanza la pregunta clave, por ejemplo, ¿cómo nos gustaría contar nuestra acción digital? Pero puede ser cualquiera: ¿qué nombre queremos darle a nuestro grupo de rap? ¿Qué podemos regalarle a Sandra por su cumple?, etc. Y en orden vamos respondiendo, incluyendo a quien modere y quien apunte, que tiene que ir escribiendo todas las ideas que surjan.

Importante: en el *braimstorming* lo más importante es la cantidad de ideas, no necesariamente la calidad. Al principio suelen surgir las ideas más obvias, pero si tenemos paciencia, aparecerán otras más inspiradoras. Por eso, cuanto más tiempo dediquemos, mejor.

6. LANZAD VUESTRA ACCIÓN DIGITAL

Y una vez lo hayáis hecho, no olvidéis analizar si habéis logrado el objetivo. Si lo habéis cumplido, ¡estupendo! Si no, ¡no hay problema! Pensad que esto es un largo camino y que lo importante es conocer nuestra fuerza como ciudadanos y ciudadanas digitales.

Aprovechando el potencial colaborativo de Internet

NUESTRA PROPIA ACCIÓN DIGITAL

ACTIVIDAD PARA TRABAJAR EN CASA

INDIVIDUAL/ GRUPAL



MATERIALES



TIEMPO

A determinar por el grupo.

OBJETIVOS

- Conocer el potencial colaborativo que ofrece Internet.
- Investigar las distintas técnicas de participación ciudadana.
- Expresarnos a través de la creatividad.
- Descubrir campañas sociales interesantes.

INSTRUCCIONES

Nos dividimos en grupos de 4 o 5 personas y creamos nuestra propia acción digital siguiendo los pasos plasmados en el capítulo.

CIUDADANÍA DIGITAL

Por un Internet positivo y alentador

OBJETIVOS FORMATIVOS



Entender y reivindicar la ciudadanía digital:

- I Hacer nuestro aquello que nos convierte en ciudadanos y ciudadanas digitales.
- I Aprender a remar por un Internet más positivo y seguro.

CONTENIDOS FORMATIVOS



- I ¿Qué es la ciudadanía digital?
- I ¿Qué nos convierte en ciudadanos y ciudadanas digitales?

APUNTES

En el mundo hay muchas cosas por las que merece la pena luchar y levantarnos cada mañana con alegría y optimismo: la construcción de un Internet positivo y alentador es una de ellas. Siendo, como somos, más de 7.000 millones de personas en el mundo podemos, si nos unimos, lograr grandes cosas. Y una de las mejores armas que tenemos para hacerlo es nuestra condición de ciudadanos y ciudadanas.

La ciudadanía digital comprende la noción de nosotros y nosotras mismas como agentes sociales imprescindibles para entender, construir y participar en Internet desde el respeto, la seguridad, la empatía y el empoderamiento.

Es un concepto fundamental para el momento que vivimos pero, a pesar de ello, todavía nos cuesta determinar las bases para educar y educarnos en un marco de convivencia en Internet que defienda nuestros intereses y necesidades comunes.

Por eso es tan importante entender y reivindicar la ciudadanía digital, porque es lo que nos da fuerza y la energía para hacer de Internet un espacio seguro y positivo que nos ayude a afrontar los retos presentes y futuros.

› UN O UNA CIUDADANA DIGITAL...

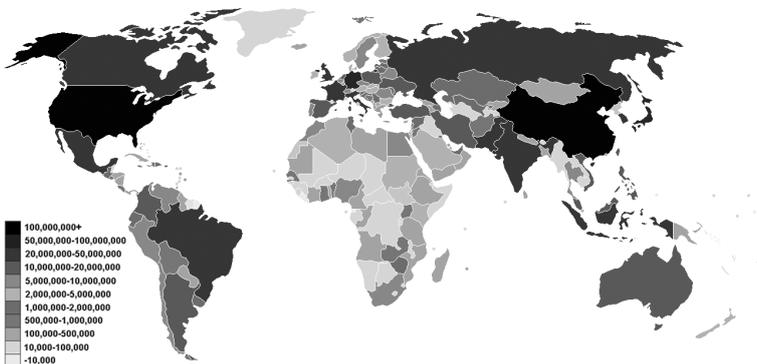
1. Trata al resto con respeto en Internet, no acosa ni insulta y protege a quien sufre en la red: **respetar a quien tiene en frente** (aunque no vea las caras). Y recuerda a quien no lo hace que está tratando con personas que sienten, padecen y tienen derechos.
2. **Ofrece su mejor versión** digital: participa en la red aportando su voz y visión únicas, enriqueciendo el debate y luchando por espacios positivos, seguros y beneficiosos.

3. **Se cuida:** Establece límites en el uso que hace de la tecnología. Tiene siempre en cuenta su salud física y mental, haciéndose preguntas como:

- ¿Adopto una postura cómoda cuando uso Internet?
- ¿Me acerco mucho la pantalla a los ojos?
- ¿Dedico demasiado tiempo *online*?
- ¿Paso tiempo de calidad *offline*?

El uso continuado de las tecnologías de información y comunicación está asociado a problemas de salud relacionados con la visión, las cervicales, la ansiedad social, entre otros.

4. Lucha por la **justicia y la igualdad** en Internet: tanto en lo que se refiere a la igualdad social como al derecho de acceso a Internet. Según Naciones Unidas, en diciembre de 2018 el 51,2% de la población mundial tenía acceso a Internet, tendencia al alza en estos momentos. El continente que menos acceso tiene es el africano, donde en 2018 solo un 24% tenía acceso a Internet. Aunque supone un incremento importante para dicho continente, puesto que en 2005 solo un 2% de la población lo tenía, muestra una clara diferencia con los países con más recursos económicos,



Cuaderno 1

PARTICIPACIÓN POSITIVA EN INTERNET

que son los que más acceso tienen (en algunos países, más del 80% e incluso el 90%)⁴.

5. Se esfuerza por mostrar **empatía**: el hecho de que en Internet resulte menos sencillo sentir empatía no significa que sea imposible. Como hábiles internautas que conocemos Internet como la palma de la mano, tenemos que ser quienes reivindicamos la empatía como una postura fundamental en la red.
6. Hace uso de Internet para **potenciar sus capacidades**: desarrollando el pensamiento crítico, utilizando las herramientas para fomentar mi aprendizaje y manteniéndome al día de los cambios y oportunidades tecnológicas.
7. **Respeto la identidad, la intimidad, la propiedad y el trabajo** de otras personas: no fomentando con su visita o *clicks* las plataformas y páginas web que promuevan o romanticen la violencia, la vulneración de los derechos humanos o cualquier conducta o situación que vaya en contra de su código ético.
Esto incluye evitar y reflexionar sobre el impacto que tienen las descargas ilegales, compartir contenidos sin el consentimiento de quien lo creó y, por supuesto, vulnerar el derecho a la intimidad y la identidad de otras personas.
8. **Cuida su intimidad y se mantiene a salvo en Internet**: sin compartir datos personales ni hablar con personas desconocidas de forma irresponsable.
9. Aprende a decidir consciente y medítadamente cómo **comprar en Internet**: teniendo siempre presente que si se es menor, es importante tener consentimiento o consejo, que no debe hacer compras sin conocer los riesgos que esto implica y protegiendo siempre los datos bancarios.

⁴ Wikipedia, 2015.



PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

- ¿Cómo imaginas un Internet mejor?
- ¿Por qué crees que es importante construir un Internet más justo?
- ¿De qué maneras consideras que Internet nos afecta negativamente?
- ¿De qué formas crees que podemos utilizar Internet para promover cuestiones fundamentales como la lucha contra el racismo, el cambio climático, los derechos de las personas con capacidades especiales o la igualdad o feminismo?
- ¿Sientes orgullo de tu ciudadanía digital? ¿Cómo crees que podríamos mejorarla?

Ciudadanía digital

CONTRATO DE CIUDADANOS Y CIUDADANAS DIGITALES

ACTIVIDAD PARA TRABAJAR EN CASA

INDIVIDUAL/ GRUPAL



MATERIALES



TIEMPO

10 minutos.

OBJETIVOS

- Compromiso con la ciudadanía digital.

INSTRUCCIONES

Hagamos un contrato de ciudadanos y ciudadanas digitales:

Yo _____ me comprometo a esforzarme por ser un o una buena ciudadana digital.

- Respetándome a mí y a las demás personas.
- Protegiendo mi intimidad y la de las demás personas.
- Protegiendo mi seguridad y la de las demás personas.
- Reivindicando nuestros derechos.
- Tomando una postura activa en la construcción de un Internet positivo.

Firmado:

Somos más contra el odio y el radicalismo es un proyecto de formación y sensibilización para adolescentes de 14 a 18 años, en prevención del radicalismo violento y para combatir los mensajes de odio en Internet, promoviendo los derechos humanos y el respeto a la diversidad.

#Somos más



ESP
Servicios
Públicos



AULA
intercultural

