

Uso ético y responsable de las redes sociales

Guía para el profesorado

Luz Martínez Ten



#Somos más

Uso ético y responsable de las redes sociales

Guía para el profesorado

Luz Martínez Ten

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

Luz Martínez Ten

Licenciada en Ciencias de la Educación.

Estudios en género y políticas sociales

Ilustraciones de cubierta e interiores

Mauricio Maggiorini Tecco

www.mmaggiorini.com

Diseño, maquetación y edición de textos

Cyan, Proyectos Editoriales, S. A.

#Somos más



“Así, las redes sociales se han convirtieron en una gran plaza pública, donde todas y todos estamos preocupados para participar en la defensa de los derechos humanos, evitando la propagación del discurso del odio y los radicalismos”¹.

Leonel Erlichman

¹ Erlichman, L. (2012). *Sobreexposición personal en la red: cuando compartimos demasiada información personal en Internet* (posición en Kindle 657-668). [Mobi]. España: Leonel Erlichman.

Contenido

INTRODUCCIÓN. Educar en el uso ético y responsable de las redes sociales	7
1. IDENTIDAD VIRTUAL/IDENTIDAD PRESENCIAL. Enseñar a construir identidades seguras en las redes sociales	11
2. COMUNICACIÓN EN LAS REDES SOCIALES. Aprender a leer las emociones en el espacio virtual	27
3. ESPACIO PRIVADO/PÚBLICO EN LAS REDES SOCIALES. Aprender a leer las señales y prevenir el peligro	43
4. LA CONSTRUCCIÓN DE LA AUTOESTIMA EN LAS REDES SOCIALES	59
5. LA CONSTRUCCIÓN DE LOS DISCURSOS DE ODIO-IDENTIDADES RADICALES	75
6. CONSTRUIR UNA SOCIEDAD VIRTUAL DEMOCRÁTICA. La tolerancia de la diversidad y la intolerancia contra los discursos del odio como base de la democracia	91
GLOSARIO	107

INTRODUCCIÓN

EDUCAR EN EL USO ÉTICO Y RESPONSABLE DE LAS REDES SOCIALES

- La realidad del alumnado ha cambiado radicalmente con la llegada de Internet. Las nuevas generaciones transitan por los dos mundos, presencial y virtual, como si no existieran barreras entre ambos. Tienen una enorme capacidad para la utilización de los recursos que les ofrece la tecnología y de aprendizaje continuo en su manejo. Sin embargo, aunque el conocimiento técnico es importante, es fundamental formarles para construir una identidad segura que les permita habitar estos dos mundos de forma coherente, ética y responsable.

Los estudios nos muestran cómo el espacio de las redes es un escenario que puede ayudar a desarrollar la personalidad del alumnado. No solo es una fuente de información ilimitada, sino también un universo de autodesarrollo y autodescubrimiento que le permite conectarse con diversos grupos sociales, expresar opiniones, participar en movimientos sociales, crear y encontrar un sentido de pertenencia y refuerzo de la propia identidad.

Internet y las redes sociales pueden ser una herramienta que potencie al máximo las conductas prosociales mediante la apertura de miras y dando a conocer otras vidas y situaciones diferentes a la propia, no accesibles desde el contexto natural. Pero para poder utilizar esta gran herramienta, la persona ha de tener primero las instrucciones de cómo utilizarla, ha de responsabilizarse de sus acciones, siendo consciente de lo que provoca en las otras personas, y ha de ser capaz de poder hacer un filtrado y reflexión crítica del contenido que le llegue.

Cuaderno 3

USO ÉTICO Y RESPONSABLE DE LAS REDES SOCIALES

En 2006 la Unión Europea incluyó la competencia digital como una de las ocho competencias claves para el futuro. La competencia digital se podría definir de manera general como el **“uso seguro, crítico y creativo de las tecnologías de la información y la comunicación para lograr objetivos relacionados con el trabajo, el empleo, el aprendizaje, el ocio y la participación en la sociedad”**².



Es preciso recordar que cuando el ser humano aprende y se desarrolla en el medio “natural” (es decir, fuera de las redes sociales) lo hace bajo la atenta mirada de los demás. La respuesta del medio permite al ser humano conectar con lo que sus acciones provocan en el resto, le permite poder empatizar al ver el sufrimiento humano, sentir culpa, vergüenza, orgullo y alegría, y de esta manera va construyendo, a través del aprendizaje, un discurso crítico de lo que pasa a su alrededor.

² Magro Mazo, C. (2016). *Educación conectada en tiempos de redes* (posición en Kindle 240-245). [Mobi], España: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte-Área de Educación.

Con esta guía intentaremos abordar, de forma didáctica, propuestas para educar en el uso responsable y ético de las redes sociales.

Nos hemos centrado en la etapa de secundaria por ser en la que el alumnado afronta el paso de la infancia a la juventud, con todos los cambios que esto implica en el proceso de maduración. Nos encontramos ante el reto de formar ciudadanos y ciudadanas, que comprendan la importancia del uso responsable y ético de las redes, que sepan gestionar la identidad digital, la privacidad y los datos, a la vez que se comunican y participan de forma respetuosa, comprometiéndose a construir un espacio digital democrático.

La guía que tienes en tus manos intenta aportarte elementos para educar en el uso responsable de las redes sociales. Hemos seleccionado seis temas que se complementan entre sí, dando una visión calidoscópica a la interacción que establece el alumnado con la pantalla. No es una guía extensa, por lo que la información puede completarse con la bibliografía que aportamos y con las herramientas que facilitamos en la página www.somosmas.es.

En cada capítulo encontrarás:

- Objetivos formativos.
- Contenidos formativos.
- Apuntes con ideas básicas sobre el capítulo.
- Preguntas.
- Propuesta de actividad individual.
- Propuestas de actividad grupal: debates/técnicas.

IDENTIDAD VIRTUAL/ IDENTIDAD PRESENCIAL

Enseñar a construir identidades seguras
en las redes sociales



OBJETIVOS FORMATIVOS



- I Tomar conciencia de la importancia de construir una identidad virtual segura y coherente con la identidad real.
- I Construir un perfil social en las redes que les represente de acuerdo a sus ideas, valores y experiencias.
- I Reflexionar sobre las consecuencias que deja el rastro de la huella digital en el currículum vital, formativo y profesional.

CONTENIDOS FORMATIVOS



- I La importancia de las identidades seguras.
- I Las identidades en la red.
- I Identidad presencial e identidad virtual.
- I Confianza y coherencia en la construcción de identidades.
- I Huella digital.

APUNTES

Es indiscutible que las nuevas tecnologías dan libertad a nuestro alumnado. Libertad de ver y escuchar lo que quieran, de decir lo que piensan, de sentir, de pedir lo que quieren, de experimentar, de participar y de relacionarse con personas que pueden estar a kilómetros de distancia o pertenecer a ámbitos y culturas muy diferentes. Internet aumenta nuestra capacidad de acceder a la información y relacionarnos ampliando nuestros horizontes.

Pero ¿son conscientes de la responsabilidad que conlleva esta libertad? ¿Comprenden lo que implica exponerse en las redes? ¿Reflexionan sobre la imagen que quieren proyectar en las redes? ¿Están preparados para construir una identidad segura que actúe en consecuencia con valores éticos y responsables?

Es importante recordar que el alumnado de secundaria y bachiller se encuentra en el proceso de definición de su identidad. Una vez terminada la infancia, se adentran en un proceso de diferenciación de los demás. Cambia el cuerpo, pero también cambia la capacidad de pensar, logrando un nivel de abstracción que les permite generar un pensamiento independiente, desde el cual construir una personalidad en la que encajen sus deseos y aspiraciones.

Desde el punto de vista evolutivo, sabemos que se adquieren categorías de pensamiento más complejas que les permite indagar, deducir conclusiones, generalizar aprendizajes y formular nuevas estrategias e hipótesis. Es el momento de las grandes preguntas metafísicas, todas ellas encaminadas a responder ¿quién soy yo?, que equivale a la construcción de la identidad que va a hacer de él una persona única y diferente que responderá a los interrogantes de ¿quién quiero ser?, ¿qué cosas considero importantes, significativas y valiosas?, ¿cuáles son mis ideas, mis valores, mis creencias?³.

³ López Sánchez, F. (coord.) (2015). *Desarrollo afectivo y social* (p. 242). Madrid: Editorial Pirámide.

En la construcción de la identidad intervienen diversos factores como la personalidad, el autoconcepto y el contexto externo, en el que se encuentra la respuesta de los demás que funciona de espejo para reafirmarse o no. Esta es la razón por la que cobra tanta importancia la búsqueda de *likes* en la exposición en las redes sociales y la exhibición en la pantalla, ya que forma parte de un juego de relación en el que se busca la aceptación de los demás. Educar en las redes supone enseñarles a que se valoren independientemente de las respuestas que obtengan de forma rápida y superficial. Cuanta mejor sea su autoestima, más segura será su identidad. La construcción de identidades seguras y definidas, con sentido de pertenencia a la sociedad, les ayudará a establecer relaciones íntimas, así como proyectos vitales y sociales con los que sentirse realizados a lo largo de sus vidas.

Sin embargo, **no hay que olvidar que en la construcción de la identidad el grupo de referencia tiene una gran importancia.** Los y las adolescentes, como consecuencia de la separación de la autoridad adulta, viven, por una parte, la sensación de libertad y omnipotencia que se concreta en la toma de decisiones, pero por otra tienen una sensación de confusión y soledad que les lleva a la búsqueda de la relación con sus pares, en la que esperan encontrar la aceptación incondicional, la seguridad, el espacio para ensayar su autonomía e independencia, así como el diálogo para construir una forma de ser en el mundo.

Internet amplía las posibilidades de que se relacionen con personas muy diversas si saben elegir, de entre las múltiples formas de estar juntos, a aquellas que pueden ser más cómodas, creativas, productivas, diversas, libres (sin límites geográficos), potentes, flexibles, duraderas, afectivas e interesantes⁴. Pero como afirma Danah Boyd, especializada en la adolescencia, la identidad que se proyecta en esa etapa en Internet no reemplaza el mundo social⁵ e, incluso, a pesar de las múltiples

⁴ Reig Hernández, D. (2012). *Socionomía: ¿vas a perderte la revolución social?* [Mobi]. España: Deusto.

⁵ *Ibidem*.

Cuaderno 3

USO ÉTICO Y RESPONSABLE DE LAS REDES SOCIALES

conexiones electrónicas que establecen y, aunque pudiera parecer paradójico, existen jóvenes que hoy en día se sienten aislados⁶.

El sociólogo norteamericano Michael Gurian menciona las cuatro búsquedas que toda persona joven realiza en su proceso para llegar a la vida adulta, aunque agregaríamos que estas son las búsquedas que nos lleva toda una vida conseguir⁷:

- I Búsqueda de identidad → quién es
- I Búsqueda de autonomía → ser adulto
- I Búsqueda de la moralidad → valores guía
- I Búsqueda de la intimidad → amar

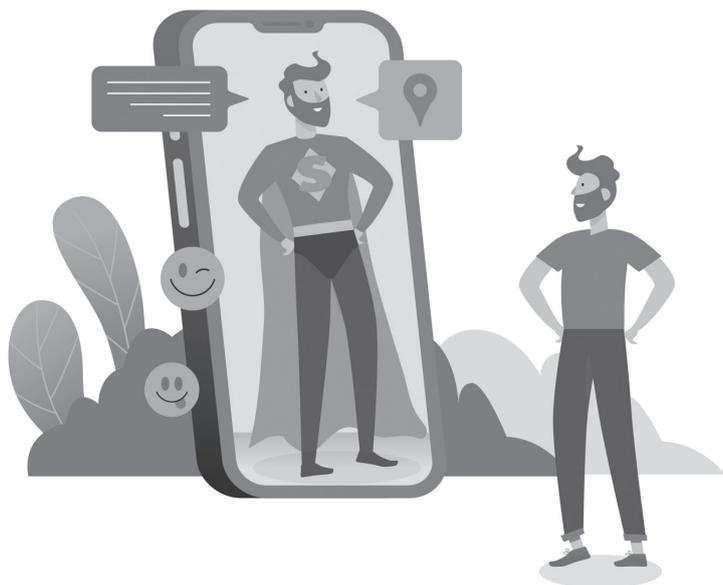
En este contexto de búsqueda, **las redes sociales son enormemente atractivas para las chicas y los chicos**, tanto por su capacidad para experimentar como para participar o comunicarse, pero, sobre todo, porque crean vínculos con otros chicos y chicas con los que pueden indagar, de forma libre, cómo quieren ser y cómo quieren relacionarse, es decir, pueden recrear la representación de la identidad.

Ahora bien, **¿es real la identidad que se crea en las redes?** Podemos distinguir dos niveles de construcción. La **identidad virtual escénica** permite una puesta en escena de imágenes donde se estudia cómo dar una buena impresión a los demás y tiene como objetivo conseguir una gran cantidad de “me gusta”, un refuerzo constante de aceptación. Esta identidad, que funciona como un escaparate virtual (Livingstone, 2008), implica la estilización de las imágenes y los textos que se crean, compartiendo solo aquellos que permiten obtener el halago público y ganar popularidad⁸.

⁶ Gardner, H. y Davis, K. (2014). *La generación APP. Cómo los jóvenes gestionan su identidad, su privacidad y su imaginación en el mundo digital* (posición en Kindle 638-645). [Mobi], España: Ediciones Paidós.

⁷ Bulnes, M. (2016). *Entender y formar a los adolescentes en la era digital*. [Mobi], Argentina: Grupo Planeta.

⁸ Jiménez, E., Garmendía, M. y Casado, M. A. (2018). *Entre selfies y whatsapps: Oportunidades y riesgos para la infancia y la adolescencia conectada (Comunicación n.º 500464)* (posición en Kindle 1833-1836). [Mobi], España: Gedisa Editorial.



La identidad digital es el conjunto de características que nos identifican dentro de la red. En realidad son muchas las perspectivas desde las que se puede abordar el tema de la identidad digital. Podemos verlo *tan solo* como la identificación eficiente y unívoca de una persona en un entorno digital, sobre todo en procesos de comercio electrónico o en nuestras relaciones con la administración electrónica. Es una visión muy administrativa y casi exclusivamente funcional. Identidad digital es, por tanto, una manifestación más y complementaria de nuestro yo analógico. Muestra el complejo conjunto de datos e información formado por todo lo que decimos y hacemos en Internet y también (y esta es una de las claves principales a tener en cuenta) por lo que los demás dicen que hacemos o decimos, así como por las "piezas digitales" que otros comparten en Internet sobre nosotros. Es decir, nuestro yo digital no solo depende de nosotros, sino que también se conforma con la opinión de los otros⁹.

⁹ Magro Mazo, Carlos. *Educación conectada en tiempos de redes* (posición en Kindle 554-557). [Mobi], España: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte-Área de Educación.

Cuaderno 3

USO ÉTICO Y RESPONSABLE DE LAS REDES SOCIALES

Por otra parte, **la identidad reflexiva concibe el yo como un proceso reflexivo, continuo y generalizado**. El objetivo de la acción reflexiva es obtener control y comprensión sobre las actividades propias y ajenas, así como la creación de una confianza que permita constituir el propio yo¹⁰. Este ejercicio, necesario tanto en la identidad presencial como virtual, ayuda a tomar conciencia de lo que hacemos y por qué lo hacemos, tejiendo una crónica discursiva que podemos comunicar de forma coherente en la identificación de nuestra identidad y, por extensión, en el historial de las redes sociales¹¹.

CUESTIONES PARA DEBATIR



➤ ¿QUÉ ES LA IDENTIDAD? ¿EVOLUCIONA A LO LARGO DE LOS AÑOS?

La identidad es lo que nos identifica y nos diferencia de las demás personas. También lo que nos limita y nos concretiza. Es el resultado del proceso evolutivo que comienza cuando nacemos. A lo largo de los años vamos dando forma a lo que nos identifica, pero es en la adolescencia cuando se produce un salto importante en la toma de conciencia de quiénes somos, reconociéndonos personas únicas, diferenciadas de los demás.

➤ ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE QUE EL ALUMNADO SE TOMÉ SU TIEMPO PARA PENSAR QUIÉNES SON Y QUÉ ES LO QUE HACEN?

La importancia radica en que la definición de uno mismo es un proceso muy complejo que requiere integrar factores cognitivos, emocionales y relacionales que han ido evolucionado a lo largo de la historia de cada individuo. La conciencia de nuestra identidad requiere:

¹⁰ *Ibidem*.

¹¹ Covi Druetta, D. (2017). *Redes sociales digitales: lugar de encuentro, expresión y organización para los jóvenes*. [Mobi], España: Ediciones La Biblioteca.

1. El sentido de continuidad, es decir, que nos reconozcamos con el paso del tiempo.
2. La diferenciación de los demás, porque cada persona es única.
3. La coherencia entre quién habla y quién eres, es decir, poseer un discurso propio fruto del conocimiento sobre uno mismo¹².

➤ **¿PUEDEN LAS REDES DISTORSIONAR LA CONSTRUCCIÓN DE SU IDENTIDAD?**

Las redes pueden proporcionarles experiencias muy positivas para ensayar y pensar sobre quiénes son, pero si no las utilizan de forma coherente pueden perderse en el intento de transmitir una imagen deseable que esté muy alejada de quiénes son en realidad. Por eso, es importante tener tiempos de silencio que les ayuden a prestar atención a la vida interior, a los conflictos, a las dificultades personales y a la planificación de su proyecto vital¹³. En definitiva, a poner orden entre sus emociones y sus pensamientos.

➤ **¿INTERNET ES UNA OPORTUNIDAD PARA LA SOCIALIZACIÓN?**

Danah Boyd, especializada en la edad adolescente, define el rol de Internet como un primer entorno de socialización en el que los y las jóvenes interactúan con los mismos amigos de la escuela, el trabajo, la iglesia, el club... Según la autora, las redes sociales permiten, por su carácter multimedia, enriquecer la identidad que se proyecta en esa etapa, pero no reemplazan el mundo social¹⁴.

¹² López Fuentetaja, A. M. y Castro Masó, A. (2014). *Adolescencia*. [Mobi], España: Alianza Editorial.

¹³ Gardner, H. y Davis, K. (2014). *La generación APP: Cómo los jóvenes gestionan su identidad, su privacidad y su imaginación en el mundo digital* (posición en Kindle 878-880). [Mobi], España: Ediciones Paidós.

¹⁴ Reig Hernández, D. (2012). *Socionomía: ¿vas a perderte la revolución social?* [Mobi], España: Deusto.

Cuaderno 3

USO ÉTICO Y RESPONSABLE DE LAS REDES SOCIALES



› ¿EXISTE TANTO ANONIMATO EN LAS REDES?

No. Los estudios muestran que la mayoría de la gente joven accede a la red con su propia identidad. Es importante recordar que incluso desde el anonimato existe una huella digital que deja un rastro muy difícil de borrar y que da continuidad entre lo que son hoy y el día de mañana.

› ¿CÓMO PUEDEN ENSAMBLAR SU IDENTIDAD VIRTUAL Y PRESENCIAL DE FORMA COHERENTE?

Lo primero que tendrán que pensar es que, tal y como explica Erik Erikson, para tener una identidad sana es importante combinar un yo multifacético, pero al mismo tiempo cohesionado, que resulta satisfactorio para uno mismo, y que es reconocible para las personas que nos rodean. Así, deben intentar que haya una continuidad entre su perfil virtual y su perfil presencial, basada en la sinceridad y en sus propias vivencias.

MI IDENTIDAD VIRTUAL

ACTIVIDAD PARA TRABAJAR EN CLASE

INDIVIDUAL/
GRUPAL



MATERIALES



TIEMPO

10 minutos.

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre la identidad en el mundo real y el mundo virtual.
- Analizar cómo manejamos nuestra identidad en el mundo virtual.

INSTRUCCIONES

Lee atentamente las preguntas y responde con sinceridad cómo te comportas en la realidad presencial y virtual. Compara las respuestas de las dos realidades. ¿Hay diferencias? Si las hay, ¿a qué se deben? ¿Consideras que la identidad virtual y la identidad presencial deben ser similares? Al terminar comparte tus conclusiones con los compañeros de clase.

Cuaderno 3

USO ÉTICO Y RESPONSABLE DE LAS REDES SOCIALES

Afirmación	Virtual		Presencial	
	Sí	No	Sí	No
1. Utilizo seudónimos que ocultan mi identidad				
2. Abordo a personas que no conozco				
3. Busco a personas que compartan mis valores y forma de ver la vida				
4. Me presento tal y como soy				
5. Me cuesta estar desconectado de otras personas				
6. Busco el refuerzo positivo				
7. Comparto imágenes de mi vida privada				
8. Tengo cuidado con los sitios a los que voy				
9. Me gusta conversar				
10. Me preocupa mucho lo que dirán de mí				



LA DIANA

ACTIVIDAD PARA TRABAJAR EN CLASE

INDIVIDUAL/ GRUPAL



MATERIALES



TIEMPO

30 minutos de trabajo individual y 30 minutos para el trabajo en plenario (preguntas para la reflexión).

OBJETIVOS

- Tomar conciencia de la importancia de construir un perfil virtual coherente y veraz.
- Reflexionar sobre qué parte de nuestra identidad queremos mostrar en público y qué parte queremos reservar para nuestra intimidad.
- Reflexionar sobre cómo nos perciben otras personas en las redes sociales.

PARA REFLEXIONAR

Seguramente muchas veces te has parado a pensar cómo quieres mostrarte en las redes sociales. Suena como un experimento, pero no lo es, es la vida actual, donde lo físico y lo digital conviven en un mismo espacio de realidad. Los estudios nos muestran que el anonimato en Internet comienza a ser algo residual. Lo normal es que tengas un perfil en varias redes sociales en las que muestras tus opiniones, experiencias, participas o te relacionas. Todas estas actividades dan forma a nuestro perfil público. Y es importante saber gestionarlo porque destruir una identidad digital es mucho más complicado que construirla.

Cuaderno 3

USO ÉTICO Y RESPONSABLE DE LAS REDES SOCIALES

En la conocida Ventana de Johari, Joseph Luft y Harry Ingham pretenden ilustrar el proceso de interacción humana. Su teoría de comunicación tiene cuatro áreas¹⁵:

YO ABIERTO

Lo que conozco de mí y otros conocen de mí, las ideas que manifiesto, las actividades abiertas y conscientes, los sentimientos que comunico, los proyectos que todos saben, las cualidades y los defectos que exteriorizo.

YO CIEGO

Lo que no conozco de mí y otros sí conocen, mecanismos incontrolados que los demás descubren en mí. Algunas facetas de nuestra personalidad y estilo de comunicación: miedos, manías, limitaciones.

YO OCULTO

Lo que conozco de mí y otros no conocen: sentimientos escondidos, secretos.

YO DESCONOCIDO

Lo que no conozco de mí y otros no conocen de mí: mecanismos de defensa y motivaciones inconscientes. Aspiraciones, deseos, represiones. Actos inconscientes.

¹⁵ Fritzen, S. J. (1997). *La ventana de Johari*. Santander: Sal Terrae.

**INDIVIDUAL/
GRUPAL**



MATERIALES



TIEMPO

30 minutos de trabajo individual y 30 minutos para el trabajo en plenario (preguntas para la reflexión).

INSTRUCCIONES

De forma individual dibujar una diana con círculos concéntricos. En el centro escribir cuatro palabras que describan tu yo oculto/cómo te defines. En el siguiente círculo escribe cuatro palabras con la identidad que muestras en las redes (tu yo abierto) y en el círculo más alejado escribe, con cuatro palabras, cómo crees que te perciben las demás personas en las redes.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

- ¿Cómo quieres que te identifiquen?
- ¿Cuál es la impresión que deseas dar?
- ¿Qué objetivo tiene tu identidad digital?
- ¿Qué quieres que conozcan de tí?
- ¿Cómo te verás dentro de unos años?
- ¿Qué idea/s transmites en las redes sociales?

IDENTIDAD VIRTUAL/ IDENTIDAD PRESENCIAL

ACTIVIDAD PARA TRABAJAR EN CLASE

INDIVIDUAL/ GRUPAL



MATERIALES



TIEMPO

5 minutos para la reflexión individual. 15 minutos para el trabajo en grupos. 15 minutos para la puesta en común.

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre la construcción de identidades virtuales.
- Analizar si existen barreras entre las identidades presenciales y virtuales.
- Ayudar al alumnado a proyectarse a lo largo del tiempo y reflexionar sobre las consecuencias de las huellas que dejamos en las redes.

INSTRUCCIONES

- Formamos grupos de cinco personas.
- Repartimos el texto a los alumnos. Lo leen de forma individual.
- Debaten en grupo.
- Puesta en común en plenario.

TEXTO

¿Quién soy? Esta es una de las preguntas que nos hacemos a lo largo de toda la vida, pero sobre todo en los años que van desde la adolescencia a la juventud, cuando decidimos qué queremos ser y a qué nos queremos dedicar. La identidad es el sentimiento de mismidad personal,

o sea el conjunto de cualidades esenciales que distinguen a una persona de otra. Es lo que nos hace únicos y diferentes.

Saber quiénes somos es tan importante que podemos vivir con obstáculos muy difíciles pero no podemos vivir sin un sentido. Así, nuestra identidad es lo que nos permite tener una imagen coherente del yo, la que nos transmite la sensación de ser y existir.

La identidad es el sentido de continuidad en la experiencia de lo que somos, donde se incluyen los valores, las creencias y un sentido de pertenencia a una entidad supraindividual, una experiencia compleja que incluye la memoria, la autoimagen, la vivencia del tiempo y las emociones y valores. De alguna forma, la identidad es el pegamento de la conciencia, es aquello que mantiene unidas sus partes y lo que nos hace ser personas únicas.

El yo virtual es hoy en día una parte de nuestra identidad, una parte complementaria de nuestras vidas que cada vez cobra mayor importancia, nos relaciona con nuestro círculo de amistad, nos referencia con nuestros pares y refleja nuestra existencia en la red. Y, aunque las redes nos proporcionan una excelente oportunidad para experimentar, conocer y compartir, es importante encontrar la correspondencia entre el yo virtual y el presencial, de forma que construyamos una identidad segura, coherente con lo que pensamos y sentimos.

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

Cuaderno 3

USO ÉTICO Y RESPONSABLE DE LAS REDES SOCIALES

Esta es la razón que hace que debamos actuar de forma ética y responsable tanto en el espacio presencial como en el virtual, de forma que nuestro yo sea coherente con lo que pensamos y sentimos. La tecnología nos ofrece un abanico de posibilidades para poder experimentar, utilizar nuestros conocimientos y habilidades para impulsar pensamientos nuevos, abrir nuevos caminos de participación y contribuir a una sociedad más justa y equitativa.

A continuación debatir y contestar en grupo

Si nuestra identidad presencial nos hace diferentes, ¿ocurre lo mismo con nuestra identidad virtual? Los estudios nos muestran cómo para las personas jóvenes cada vez hay menos diferencias entre la identidad presencial y la identidad virtual, pero de la misma forma que en el mundo presencial cuidamos nuestra imagen, la ropa que llevamos, la forma en que nos expresamos, las relaciones que tenemos o prestamos cuidado al cruzar una calle o caminar por la noche, ¿hacemos lo mismo en el espacio virtual? ¿Existe una personalidad en el mundo presencial diferente a la que has creado en el mundo virtual? ¿Eres diferente delante y detrás de la pantalla? ¿Te decepciona conocer a alguien a través de las redes y descubrir que la información que te ha dado no corresponde con la realidad? ¿Qué peligros entraña que alguien pueda hacerse pasar por quien no es? ¿Nuestra identidad virtual puede interferir en la identidad presencial? Son algunas de las preguntas que nos llevan a pensar cómo debemos habitar y relacionarnos en el mundo virtual, siendo conscientes de que lo que hacemos en la red repercute en nuestra vida real y en la de las personas con las que interactuamos.

Exponer vuestras opiniones en plenario

COMUNICACIÓN EN LAS REDES SOCIALES

Aprender a leer las emociones en el espacio virtual

OBJETIVOS FORMATIVOS



- Comprender las posibilidades de comunicación que nos ofrecen las redes sociales.
- Ser conscientes de que los mensajes que lanzamos a la red tienen consecuencias emocionales en las personas que los reciben.
- Aprender los elementos que componen la comunicación virtual.
- Aprender a leer las emociones a través de la pantalla.
- Comprender cómo a través de los mensajes podemos crear discursos de opinión que pueden afectar a colectivos y personas.

CONTENIDOS FORMATIVOS



- Elementos de la comunicación virtual.
- Emisores y receptores de los mensajes en la red.
- Consecuencias de los mensajes que se emiten.
- Mensajes y líneas de opinión en las redes.

APUNTES

Las redes sociales nos han abierto multitud de posibilidades para relacionarnos, ampliando las fronteras del espacio y el tiempo. Así, podemos tener una comunicación fluida con alguien que se encuentre a miles de kilómetros de distancia, o muy cerca de donde nos encontramos, sin tener que esperar a que sea de día para enviar un mensaje o encontrarnos en el mismo lugar.

Esto es enormemente interesante, ya que los seres humanos somos criaturas sociales. Nuestra supervivencia depende de entender las acciones, intenciones y emociones de los demás. Para ello nuestro cerebro cuenta con unas neuronas que se denominan "espejo". **Las neuronas espejo son las encargadas de interpretar las emociones de los demás.** Pensemos, por ejemplo, cuando hay una persona triste a nuestro lado; aunque no nos comente su estado de ánimo, con la sola observación de su rostro o de sus gestos, podemos deducir su estado de ánimo y sentir su emoción. Esta lectura la realizamos gracias a estas neuronas que nos ayudan a reflejar las acciones que observamos y, por lo tanto, a sentirlas. Además, le otorgan significado y nos ayudan a construir teorías, más o menos fiables, e intuir cuáles son las vivencias e intenciones de las otras personas.

Las neuronas espejo también actúan en la comunicación en Internet, aunque la pantalla no parece dejarnos ver las reacciones de la persona que recibe nuestros mensajes. En realidad no es necesario ver a la otra persona para interpretar lo que siente, basta con ponerse en su lugar, es decir, las neuronas espejo poseen la peculiaridad de que se activan cuando "imaginamos" la reacción de la otra persona, ayudándonos a comprender las emociones que provocan nuestros mensajes. El neurobiólogo Ramachandran amplía la idea llamando a las neuronas espejo **"neuronas de la empatía"**. Para el autor, las neuronas espejo harán por la psicología lo que el ADN hizo por la biología: comprender las acciones de los demás, desarrollar la empatía y la imitación como forma de aprendizaje con soporte neurobiológico específico.

Y esto nos lleva a la forma en que nos comunicamos en las redes sociales. Comentábamos que la pantalla no nos permite “leer” las reacciones de los demás. ¿Es esto completamente cierto? Si aprendemos a interpretar la información subjetiva que acompaña a los mensajes, lograremos captar las emociones de quien lo emite o lo recibe. El hecho de que no haya señales visuales (no podemos ver los gestos faciales o corporales de los interlocutores que reciben el mensaje) no implica que no podamos predecir e interpretar las reacciones que estos pueden llegar a producir. Los últimos estudios sobre las neuronas empáticas señalan que podemos anticipar de forma imaginaria la respuesta. Por lo tanto, podemos, a través de la reflexión y el análisis de casos, enseñar al alumnado a que se comunique teniendo en cuenta las emociones de las personas que reciben los mensajes.

De la misma forma que nos emocionamos al leer una poesía (y no estamos viendo a quien la escribió), **podemos aprender a leer en la pantalla las emociones de los demás, construyendo relaciones abiertas al diálogo y la diversidad.** La capacidad de leer las emociones en la red humaniza a los usuarios virtuales. Los hace reales y próximos. Nos hace conscientes de que nuestras actuaciones tienen consecuencias en otras personas. Tal y como afirma Ramachandran, construiremos una comunidad universal, cada vez más amplia y con cabida para los más variados tipos de diversidad¹⁶.

La comunicación implica diálogo, una forma de relación que pone a dos o más personas en un proceso de interacción y de transformación continua¹⁷.

Podemos definir la comunicación en las redes como el “proceso mediante el cual transmitimos e intercambiamos ideas, información, conocimientos, etc.”. Diferenciamos entre información, cuando nos referimos

¹⁶ Reig Hernández, D. (2012). *Socionomía: ¿vas a perderte la revolución social?* (posición en Kindle 595-597). [Mobi], España: Deusto.

¹⁷ Aparici, R. (2018). *Comunicar y educar en el mundo que viene* (2.ª ed.) (*Comunicación n.º 500465*). [Mobi], Barcelona: Gedisa Editorial.

Cuaderno 3

USO ÉTICO Y RESPONSABLE DE LAS REDES SOCIALES

exclusivamente al contenido (conjunto de ideas, datos, conocimientos...) y comunicación, cuando nos referimos al proceso de transmisión o transferencia de esa información.

Los elementos que intervienen en cualquier proceso de comunicación son:

- **Mensaje:** es el contenido de la información: el conjunto de ideas, sentimientos o conocimientos.
- **Emisor:** es quien codifica y envía el mensaje.
- **Receptor:** es quien recibe, descifra e interpreta el mensaje.
- **Código:** es el conjunto de reglas propias de cada sistema de signos y símbolos que el emisor utiliza, conocidas tanto por el emisor como por el receptor para comunicarse.
- **Canal:** es el medio por el cual se transmite el mensaje, en este caso las redes.



- I **Contexto:** es la situación en la que se emite el mensaje. Es el momento y el lugar en que se realiza el proceso de la comunicación.
- I **Interferencia o barrera:** es cualquier perturbación experimentada por la señal en el proceso de la comunicación, que en el caso de las redes pueden ser múltiples.
- I **Retroalimentación** (mensaje de retorno): es la condición necesaria para la interactividad del proceso comunicativo y posibilita la interacción entre el emisor y el receptor. Es el elemento del proceso de la comunicación que nos permite saber si la comunicación se logró de manera efectiva. En la comunicación virtual puede que no exista una respuesta por parte de los interlocutores, pero esto no quiere decir que no haya habido un contacto y no exista una respuesta, sino que no tenemos constancia.

Internet introduce nuevas variables a este proceso de comunicación, diversificándolo y enriqueciéndolo. Dependiendo de los actores implicados y de la flexibilidad temporal de la misma, podemos diferenciar entre medios de comunicación interpersonal y medios de comunicación colectiva. Mientras que en el medio de comunicación interpersonal la comunicación se establece y define a partir de la interactividad entre los usuarios, en los medios de comunicación colectiva la interacción se define entre el usuario y el medio a partir de los contenidos proporcionados por este. Asimismo, cada medio de comunicación contiene a su vez dos tipos de comunicación diferenciados:

- a) En los medios de comunicación interpersonal se puede diferenciar la comunicación sincrónica (chats, redes P2P y juegos en red) de la comunicación asincrónica (*e-mail*, listas de distribución, grupos de noticias, foros de debate, wikis, encuestas, comunidades virtuales) en función del carácter simultáneo o no de la comunicación establecida.
- b) Los medios de comunicación colectiva se dividen en medios de representación (páginas personales, *weblogs*, páginas de asociaciones, instituciones y empresas) y medios globales (portales y cibermedios). Entendiendo por medios de representación los medios de

Cuaderno 3

USO ÉTICO Y RESPONSABLE DE LAS REDES SOCIALES

comunicación colectiva surgidos con la principal función de reproducir la estructura.

Otras de las complejidades que añade el uso de Internet son:

- La multidireccionalidad. Las distintas aplicaciones permiten relaciones diversas: la relación uno a uno (correo electrónico o videoconferencia), uno a grupo (listas de distribución), uno a muchos (servidores de información como la www), grupo a grupo (listas de distribución o videoconferencia con reflectores) o muchos a muchos (las noticias de la red).
- La interactividad ilimitada. Emisor y receptor intercambian sus papeles.
- El multiformato. No solo podemos recuperar e intercambiar textos, sino también imágenes¹⁸.

En cualquiera de las modalidades que utilicemos, la participación en las redes sociales debe basarse en el desarrollo de una actitud empática y tolerante que tienda a recrear climas de diálogo y respeto a la diversidad y de resoluciones negociadas¹⁹. Empatizar es experimentar la condición del otro como si fuese la propia. La empatía es el motor de la civilización; empatizar es, ni más ni menos, civilizar. Es la mano invisible de la historia, el pegamento social que ha permitido a nuestra especie expresar solidaridad los unos con los otros en dominios cada vez más amplios²⁰.

La empatía y la conciencia emocional son las que nos llevan a desarrollar la solidaridad, la igualdad, la respuesta ante la injusticia

¹⁸ Pérez-Rodríguez, M. A., Delgado Ponce, A., García-Ruiz, R. y Caldeiro, M. C. (2016). *Niños y jóvenes ante las redes y pantallas: la educación en competencia mediática (Comunicación n.º 500449)*. [Mobi], Barcelona: Gedisa Editorial.

¹⁹ Monereo Font, C., Tirado Serrano, F. J., Vayreda Duran, A., Badia Garganté, A., Fuentes Agustí, M., Domènech Argemí, M., Escofet I Roig, A. y Rodríguez Illera, J. L. (2005). *Internet y competencias básicas. Aprender a colaborar, a comunicarse, a participar, a aprender*. Barcelona: Editorial Graó.

²⁰ Reig Hernández, D. (2012). *Socionomía: ¿vas a perderte la revolución social?* (posición en Kindle 619-621). [Mobi], España: Deusto.

y el sentido de responsabilidad. Todo esto nos hace ser conscientes de que antes de emitir o responder un mensaje de cualquier naturaleza debemos ponernos en el lugar de quien lo va a recibir, para lo cual es necesario desarrollar nuestra capacidad emocional.

Según Goleman, **la inteligencia emocional es la capacidad para reconocer sentimientos en uno mismo y en los otros.** Las competencias emocionales son un aspecto importante de la ciudadanía activa, efectiva y responsable. Su adquisición y dominio favorecen una mejor adaptación al contexto social y una buena manera de afrontar los retos que plantea la vida. Entre los aspectos que se ven favorecidos por las competencias emocionales están los procesos de aprendizaje, las relaciones interpersonales y la solución de problemas²¹.

El aprendizaje de estas capacidades se denomina "competencias emocionales", que se resumen en la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. Dentro de este bloque se pueden especificar los siguientes aspectos:

- I Tomar conciencia de las propias emociones.** Es la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones, identificarlos y etiquetarlos. Contempla la posibilidad de experimentar emociones múltiples y de reconocer la incapacidad de tomar conciencia de los propios sentimientos debido a la inatención selectiva o dinámicas inconscientes.
- I Dar nombre a las emociones.** Es la eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y la utilización de las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para designar los fenómenos emocionales.
- I Comprender las emociones de los demás.** Es la capacidad para percibir con precisión las emociones y sentimientos de las

²¹ Bisquerra Alzina, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. [Mobi], Madrid: Editorial Síntesis.

Cuaderno 3

USO ÉTICO Y RESPONSABLE DE LAS REDES SOCIALES

demás personas y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales. Incluye la pericia de servirse de las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional.

- I Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.** Los estados emocionales inciden en el comportamiento y estos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia). Emoción, cognición y comportamiento están en interacción continua, de tal forma que resulta difícil discernir qué es primero. Muchas veces pensamos y nos comportamos en función del estado emocional²².



²² Bisquerra Alzina, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones* (p. 148). [Mobi], Madrid: Editorial Síntesis.

CUESTIONES PARA DEBATIR



› **¿CÓMO PUEDE LA JUVENTUD EJERCITAR UNA COMUNICACIÓN EMPÁTICA EN LAS REDES?**

Para comunicarse en las redes desde un planteamiento empático es importante hacer un ejercicio de visibilización de la persona o personas que van a recibir nuestros mensajes. Aunque no podamos ver sus rostros, podemos “imaginar” su respuesta poniéndonos en su lugar.

› **LAS CONDUCTAS AGRESIVAS, ¿SON SIMILARES EN LAS REDES Y EN EL MUNDO PRESENCIAL?**

En general, cuando preguntamos a alguien que insulta o agrede a través de las redes si emitiría ese mensaje si estuviera físicamente delante de la otra persona, contesta que no lo haría. Es decir, la falta de contacto visual y físico desinhibe la respuesta, que puede ser igual de dañina o más que si la recibiéramos en la calle.

› **¿POR QUÉ SE DAN MÁS CONDUCTAS AGRESIVAS EN LAS REDES?**

Por la falta de contacto emocional. Al no percibir la respuesta gestual de la otra persona ante la agresión, el daño parece inocuo. Por eso es importante educar en la comunicación empática. Si enseñamos a reconocer las emociones detrás de las pantallas, podrán percibir intuitivamente cómo se siente la persona que lee sus mensajes u opiniones y por qué se sienten así, permitiéndoles relaciones más satisfactorias, eficientes justas y solidarias.

› **¿ES POSIBLE APRENDER A COMUNICARSE DE FORMA RESPONSABLE EN LAS REDES?**

La comunicación en las redes sociales apenas tiene unas décadas de existencia, pero ya son un medio de comunicación personal y colectiva

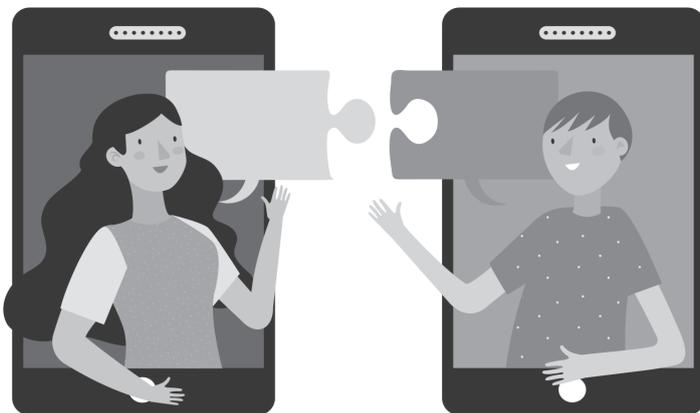
Cuaderno 3

USO ÉTICO Y RESPONSABLE DE LAS REDES SOCIALES

muy importante. Es preciso que aprendamos a comunicarnos de forma responsable, considerando el impacto emocional de nuestros mensajes y opiniones, emitiéndolos desde el respeto y con una actitud crítica ante la intolerancia.

➤ **¿QUÉ REGLAS SE DEBEN APLICAR PARA UNA MANTENER UNA COMUNICACIÓN SANA EN LAS REDES?**

- I Compartir opiniones, experiencias y conocimientos, siendo consciente de que se está en un foro abierto. La imagen de estar en la plaza del centro de una ciudad les proporcionará la dimensión del alcance que pueden tener sus mensajes, imágenes, etc.
- I Las redes y las TIC no deberían utilizarse jamás para hacer daño a otras personas.
- I Recordar que los mensajes los reciben otras personas. Aunque no veáis sus caras o escuchéis sus opiniones, vuestros comentarios y acciones pueden provocarles tanto emociones positivas como negativas.
- I Elegir vuestra identidad virtual de forma honesta. La credibilidad y la confianza en la red es un valor.
- I Establecer una comunicación basada en el respeto y el reconocimiento de la diversidad de opiniones y creencias.



MI CAPACIDAD DE ESCUCHA EMOCIONAL EN LAS REDES SOCIALES

ACTIVIDAD PARA TRABAJAR EN CLASE

INSTRUCCIONES

Te proponemos un test para que valores tu capacidad de comunicación emocional en las redes sociales. Te ofrecemos un 100% de escucha emocional en las redes que tienes que distribuir en porcentajes en cada afirmación. Al terminar comparte tus impresiones con los compañeros de clase.

Capacidad de lectura emocional

100%

	%
1. Cuando escribo un mensaje personal intento imaginar la reacción de la persona que lo va a recibir	
2. No suelo utilizar descalificativos ni insultos en las redes porque soy consciente de que pueden herir a alguien	
3. No doy <i>likes</i> a comentarios que atentan contra la dignidad de las personas	
4. Cuando no comprendo una contestación pregunto para clarificar la situación	
5. Reviso mis opiniones antes de publicarlas	
6. No espero respuestas inmediatas a mis mensajes porque entiendo que hay que respetar los tiempos de la otra persona	
7. No comparto ninguna información de terceras personas sin preguntar	
8. Aprecio los diálogos sinceros y constructivos	
9. No me enfado si no están de acuerdo conmigo	
10. Presto atención a las personas que hay detrás de la pantalla	

AL OTRO LADO DE LA PANTALLA

ACTIVIDAD PARA TRABAJAR EN CLASE

INDIVIDUAL/ GRUPAL



MATERIALES



TIEMPO

50 minutos.

OBJETIVOS

- Tomar conciencia de cómo nuestros mensajes y opiniones en las redes tienen efectos en los demás.
- Aprender a leer las emociones a través de la pantalla.

PARA REFLEXIONAR

La empatía es la capacidad que tienen los seres humanos de percibir y entender las necesidades y sentimientos de otra persona. Una persona empática ha desarrollado capacidades, habilidades y herramientas que le permiten conectarse o ponerse en el lugar de la otra persona y, por ello, responde entendiendo sus emociones y necesidades. Esto facilita la comprensión mutua y fomenta una comunicación más respetuosa y asertiva. No significa asumir el rol del otro, sino comprender cómo piensa, qué siente y por qué actúa de una determinada manera.

INSTRUCCIONES

Dividimos a la clase en parejas. Repartimos una cartulina y unas tijeras. Tienen que recortar la cartulina dejando solo el borde, de forma que simulen la pantalla de un ordenador.

Cada miembro de la pareja escribirá en un folio tres juicios positivos y tres negativos.

De forma alterna, sujetarán la cartulina simulando ser quien escribe las opiniones y quien las recibe. Se emitirán las opiniones negativas y positivas, en voz alta, de forma convincente, observando el rostro del interlocutor. La persona que escucha las opiniones no puede emitir ningún juicio ni sonido.

Nos sentamos en círculo y explicamos qué hemos percibido.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

- I ¿Cómo te has sentido al recibir los juicios negativos? ¿Y al recibir los positivos?
- I ¿Podrías describir lo que has sentido?
- I ¿Te sentirías de la misma forma si no vieras el rostro de la persona que está emitiendo las opiniones?
- I ¿Emitirías las mismas opiniones si no tuvieras a tu compañero o compañera delante?
- I ¿Te ha ayudado este ejercicio a pensar cómo te relacionas en la red?

IDENTIDAD VIRTUAL/ IDENTIDAD PRESENCIAL

ACTIVIDAD PARA TRABAJAR EN CLASE

INDIVIDUAL/ GRUPAL



MATERIALES



TIEMPO

5 minutos para la reflexión individual. 15 minutos para el trabajo en grupos. 15 minutos para la puesta en común.

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre los mecanismos que utilizamos para ser personas empáticas en las redes.
- Analizar qué mecanismos utilizamos para percibir las reacciones a través de las pantallas.
- Explorar las propias emociones y reacciones ante los mensajes.

INSTRUCCIONES

- Formamos grupos de cinco personas.
- Repartimos el texto a cada alumno. Lo leen de forma individual.
- Debaten en grupo.
- Puesta en común en plenario.

TEXTO

A principios de los noventa, el grupo Parma descubrió, de forma casual, unas neuronas en el cerebro de un mono capaces de activarse tanto al ejecutar acciones como al observar a alguien realizar la misma acción. Este descubrimiento se considera el inicio de la teoría de las neuronas espejo o sistema especular, como también se le

denomina. Numerosas investigaciones posteriores con neuroimagen han demostrado la existencia de sistemas de neuronas que se activan al ejecutar una acción y al observar cómo la ejecuta otra persona. La comprensión del significado de las acciones ajenas sería la función principal de las neuronas espejo (Rizzolatti y Sinigaglia, 2006; Mazoz, 2007). Algunos autores (Aguado, 2005) señalan que las neuronas espejo hacen posible la comprensión de los estados emocionales de otras personas, es decir, la empatía. Cuando se ve al alguien expresar miedo, ira, tristeza, etc., se comprende su estado emocional porque se activan las neuronas espejo. Esto lleva a ponerse en su lugar y experimentar un estado emocional similar. Las deficiencias en el funcionamiento de las neuronas espejo podrían suponer una incapacidad para ponerse en el lugar del otro y, por tanto, la incapacidad para experimentar empatía y compasión²³.

A continuación debatir y contestar en grupo

¿Somos conscientes de las reacciones que provocamos con nuestros mensajes? ¿Pueden las neuronas espejo funcionar a través de la pantalla? ¿Cómo leemos nuestras emociones cuando recibimos un mensaje? ¿En qué nos fijamos para saber si la persona que se comunica está alegre, triste o enfadada? ¿Las emociones que experimentamos en el mundo presencial son iguales a las que experimentamos en el mundo virtual? ¿Somos capaces de transmitir nuestras emociones a través de los mensajes que emitimos? ¿Es más fácil expresar emociones cuando combinamos el sonido con imágenes y texto? ¿Qué expresa mejor las emociones en las redes sociales?

Exponer vuestras opiniones en plenario

²³ Bisquerra Alzina, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones* (p. 111). [Mobi], Madrid: Editorial Síntesis.

ESPACIO PRIVADO/PÚBLICO EN LAS REDES SOCIALES

Aprender a leer las señales y prevenir el peligro

OBJETIVOS FORMATIVOS



- Ser conscientes de que la privacidad e intimidad no están seguras cuando se expone en Internet o en las redes.
- Aprender a utilizar la información privada con precaución.
- Reflexionar sobre el daño que se puede causar cuando se expone o difunde información privada de otras personas.
- Aprender a actuar de forma cívica en las redes sociales.
- Reconocer las señales de peligro.
- Establecer relaciones seguras con personas o entidades desconocidas en la red.

CONTENIDOS FORMATIVOS



- Espacio privado/espacio público en la red.
- Qué exponemos en las redes.
- *Ciberbullying*.
- Relaciones con extraños: Caperucita y el lobo en las redes.

APUNTES

En el mundo presencial la diferencia entre qué es privado y qué es público es muy fácil de comprender, lo marcan las paredes. En el mundo virtual no hay paredes y, teniendo en cuenta que para las personas jóvenes las nuevas tecnologías están tan fusionadas en su día a día (casi parece que si no cuelgas las fotos de fiesta significa que no has estado de fiesta), **¿qué es privado y qué es público?**²⁴. El hecho de que los alumnos y las alumnas conozcan las herramientas técnicas para manejar Internet y las redes no equivale a que sepan cómo deben conducirse, ni las consecuencias que tiene exponer su privacidad a un entorno muy propicio a la difusión de la información. Incluso en las redes, con un grupo reducido de amistades, aquellos elementos que se comparten pueden replicarse con facilidad, llegando a espacios más abiertos, por ejemplo, cuando comparten una fotografía tomada en un momento informal. Es importante que comprendan que este sencillo gesto lo puedan repetir otros llegando a espacios que no controlan, hasta el punto de que, por ejemplo, años después, en la búsqueda de un empleo toda la información que se ha subido puede llegar a manos de la empresa a la que se desea acceder, que tendrá una información del candidato que, tal vez, este no hubiera querido mostrar.

Los y las jóvenes consideran que cuando mantienen una conversación o intercambian información en redes sociales a las que solo tienen acceso sus amistades, no hay peligro de filtraciones. El grado de confianza que establecen a través del teclado del ordenador o el móvil les da una falsa seguridad de intimidad que no es completamente real, incluso pueden llegar a revelar información íntima que no contarían en una conversación en persona. Al quedar escrita, esta información puede difundirse con facilidad. Aunque escojan un perfil privado, la intimidad no se protege de forma segura, ya que lo que cuelguen puede ser distribuido por las personas que tengan acceso a su perfil.

²⁴ Salas Merino, C. y Santos Martínez, I. (2017). *Contra el odio y el radicalismo, somos más. Guía para el profesorado*. Recuperado de http://www.somos-mas.es/wp-content/uploads/2017/10/somosmas_profesorado_22oct.pdf

Por esta razón, deben entender y tener claro los conceptos de lo privado y lo público, ya que cuando navegan por Internet, al estar en soledad frente a la pantalla o el móvil, **pierden la perspectiva de lo que es público y lo que es privado**. Preguntémosles: ¿hablaríais de la misma forma a una persona de confianza que con un micrófono a miles de personas?

A continuación, vamos a subrayar conceptos que les ayudarán a utilizar las redes de forma responsable:

- a) **La privacidad** es el ámbito de la vida personal en el que nos desarrollamos. Es reservado y se mantiene confidencial, aunque, si lo deseamos, podemos compartir ideas, sentimientos y experiencias con otras personas, generalmente las que forman parte de nuestro círculo de confianza. Por el contrario, lo público es la porción de vida que mostramos al mundo, la que todos pueden ver sin sentir que al exponernos corremos peligro, se nos está invadiendo o estamos en una situación de vulnerabilidad.

Deben saber que de la misma forma que no exhiben imágenes, reflexiones, ideas o vídeos en la plaza de su pueblo o su ciudad para que las vea todo el mundo, no deben hacerlo en Internet. Una sencilla pregunta como, por ejemplo, ¿esto lo pondrías en el corcho de tu instituto para que lo vieran todos tus compañeros?, puede ayudarles a reflexionar sobre la utilización de la información en las redes. Creen que al gestionar sus cuentas y contactos, la información que cuelgan es privada. Es como si estuviera guardada en su habitación y solo la enseñaran a un grupo reducido de personas. Pero no es así. **La forma de actuar o compartir de nuestros contactos o amistades escapa a nuestro control**; estos pueden copiar y publicar la información, etiquetarla, republicarla incluyendo fotos, vídeos, comentarios o simplemente usarla como propia con una restricción de seguridad menos rigurosa, lo que podría hacer un *bypass* a la configuración de privacidad original del contenido. Una aplicación de un tercero que ha tenido acceso al perfil de un usuario puede ser capaz de ver la información de este o de sus contactos e incluso la información que estos

manejan como privada. **Las redes sociales en sí no garantizan necesariamente la seguridad de la información que se ha subido a un perfil, aun cuando esta se haya definido como privada**²⁵.

- b) **El derecho a la intimidad. El derecho a la intimidad nos otorga la capacidad de controlar el acceso a la información sobre nuestra vida privada.** Podemos decidir a qué elementos dejamos acceder a terceras personas y controlar la extensión, la forma y cuándo lo pueden hacer, pero debemos ser conscientes de que se puede dejar una puerta abierta a nuestra privacidad. Somos libres para decidir qué información compartimos y con quién, cómo y cuándo. Pero es importante ser conscientes y disponer de los conocimientos necesarios para gestionar la información y sus consecuencias.
- c) **Anonimato. No podemos asegurar que exista el anonimato en Internet.** Al navegar aun de forma anónima se dejan rastros. Prácticamente todo lo que se transmite por Internet puede archivar, incluso los mensajes, los archivos que se consultan y las páginas que se visitan, mediante dispositivos como *cookies*, navegadores y sistemas de analítica web. Los proveedores de acceso a Internet y los sitios web tienen la capacidad de recopilar esa información. Las personas generamos en la red mucha información y algunas veces ni siquiera sabemos que está ahí.
- d) **Huella digital. Toda la información genera una huella digital que puede exponer a millones de usuarios en la red.** Y puede ser que la información a la que hoy no le damos importancia dentro de unos años repercuta en nuestra vida laboral, afectiva o social. Por esta razón, es importante saber gestionar la información que generamos. Recordemos que Internet tiene memoria de elefante y no es difícil rastrear a través de la información que facilitamos. Incluso cuando se decide compartir información de forma privada con unas pocas personas autorizadas, siempre hay una porción de esa información que sigue siendo pública porque no podemos restringirla de forma total.

²⁵ Erlichman, L. (2012). *Sobreexposición personal en la red: cuando compartimos demasiada información personal en Internet* (posición en Kindle 720-744). [Mobi]. España: Leonel Erlichman.



La huella es el rastro que deja nuestra participación en las redes, y las referencias que otras personas hacen sobre nosotros.

Esta identidad crea la imagen digital, es decir, cómo nos ven los demás a través de la red. De la misma forma que elegimos otras maneras de expresar nuestra personalidad, es importante que pensar en la proyección que se quiere mostrar en la red. Debemos enseñar a nuestro alumnado que lo importante no son los *likes* que puedan alcanzar, sino la coherencia entre su forma de pensar, expresarse y actuar.

- e) **Cyberbullying.** Es la información o suplantación del nombre y perfil de otras personas, y se está extendiendo de forma peligrosa como forma de acoso entre estudiantes. Definimos *ciberbullying* como "un acto agresivo e intencionado, llevado a cabo de manera repetida y constante a lo largo del tiempo, mediante el uso de formas de contacto electrónicas por parte de un grupo o un individuo contra una víctima que no puede defenderse fácilmente"²⁶. El *ciberbullying*

²⁶ Garaigordobil Landazabal, M. y Martínez Valderrey, V. (2014). *CYBERPROGRAM 2.0. Programa de intervención para prevenir y reducir el ciberbullying* (p. 23). [Mobi]. Madrid: Ediciones Pirámide.

entre iguales suele realizarse a través de información lesiva o difamatoria en formato de mensaje, imagen o vídeo, causando un enorme perjuicio a la persona que es acosada. Es fundamental educar en la prevención y actuación en estos casos. El alumnado debe conocer las consecuencias legales derivadas del hecho de acosar, así como saber actuar cuando sufren situaciones de acoso en las redes.

Los y las adolescentes sienten que son capaces de todo, que pueden afrontar cualquier eventualidad, y no siempre atisban el peligro cuando entran en contacto con personas desconocidas. Esta combinación, a la que se suma la desinhibición que produce el espacio virtual, puede abocarles a situaciones de riesgo que denominamos “Caperucita y el lobo en Internet”. Por esta razón es importante enseñarles a tomar precauciones cuando contactan con personas o grupos desconocidos. **Es preciso recordarles que en Internet es muy fácil crear identidades falsas, lo que facilita el engaño o el abuso a través de la invención de relaciones o tramas.**

- f) **Responsabilidad.** Una vez que se publica algo en Internet, se puede compartir en cuestión de segundos en el mundo entero y permanecerá allí décadas y en algunos sitios para siempre. En la red todo queda grabado: notas, fotos, vídeos, comentarios de terceros... Por eso es importante ser consciente de lo que realmente se quiere compartir. Si los límites no están claros y no diferenciamos lo que debe situarse en cada espacio, corremos el riesgo de confundir nuestro yo más íntimo, el que preservamos de otras miradas, o el que compartimos con personas de confianza, con el yo público, sobre el que no tenemos todo el control. **La conceptualización de qué es privado es diferente para cada persona, y cada uno debe responsabilizarse de aquellos aspectos de su vida que quiera dar a conocer. Responsabilizarse significa ser consciente de los que nuestras decisiones conllevan y asumir las consecuencias de estas**²⁷.

²⁷ Salas Merino, C. y Santos Martínez, I. (2017). *Contra el odio y el radicalismo, somos más. Guía para el profesorado*. Recuperado de http://www.somos-mas.es/wp-content/uploads/2017/10/somosmas_profesorado_22oct.pdf

CUESTIONES PARA DEBATIR



› ¿TIENEN DERECHO A CONSERVAR LA INTIMIDAD EN LAS REDES?

Rotundamente, sí. El derecho a la intimidad les otorga la capacidad de controlar el acceso a la información sobre su vida privada. Pueden decidir a qué elementos pueden acceder terceras personas y controlar la extensión, la forma y cuándo lo pueden hacer. Identificar los peligros que existen en Internet les ayuda a navegar y relacionarse con más seguridad.

Cuando usen las redes sociales, deben ser conscientes de que pueden dejar una puerta abierta a su privacidad. Son libres para decidir qué información quieren compartir y con quién, cómo y cuándo hacerlo. Pero es preciso que sean conscientes y que dispongan de los conocimientos necesarios para ejercer sus derechos en cada momento.

› ¿QUÉ ES EL CIBERBULLYING?

La psicóloga Paloma Cobo, coautora del libro *Bullying*, lo define como “una forma de comportamiento violento, intencional, dañino y persistente, que se puede ejercer durante semanas e incluso meses y que supone una presión hacia las víctimas que las deja en situación de completa indefensión. En toda situación de *bullying* hay siempre un abuso de poder y deseo de intimidar y dominar”²⁸.

› ¿QUÉ ES EL SEXTING?

Es el envío voluntario de imágenes propias, en las que la persona aparece desnuda o semidesnuda, a otras personas ya sean conocidas o desconocidas por Internet o por cualquier otro medio. El término resulta de la unión de *sex* y *texting* (ambas en inglés) pues la conducta surge

²⁸ Cobo, P. y Tello, R. (2014). *Bullying: en México*. Createspace Independent Publishing Platform.

Cuaderno 3

USO ÉTICO Y RESPONSABLE DE LAS REDES SOCIALES

como mensajes escritos con una connotación sexual. Sin embargo, hoy se confirma que una imagen dice más que mil palabras, y el *sexting* es, mayormente, visual²⁹.

› ¿CÓMO SE PLANTEA LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN LAS REDES?

Al igual que en el mundo presencial, en las redes se producen situaciones de control absoluto “justificado” por los celos o el amor romántico. La conexión *online* permite saber dónde está la joven, si está conectada o exigirle respuestas continuas que la obligue a estar alerta. El control del WhatsApp es el más conocido, pero existen otros tipos de control, como el “Juego de Venus”, en el que se invita a votar por las fotografías de las chicas; o el “sextorsión” que es una forma de chantaje en la cual una persona es chantajeada con una imagen o vídeo de sí misma desnuda o realizando actos sexuales, y que generalmente ha sido previamente compartida mediante *sexting*. La finalidad suele ser la obtención de dinero, el dominio de la voluntad de la víctima o su victimización sexual³⁰. Todas ellas son **prácticas donde la víctima pierde el control de su intimidad.**

› ¿QUÉ PRECAUCIONES SE DEBEN TOMAR EN INTERNET Y EN LAS REDES SOCIALES?³¹

1. Es recomendable **no publicar demasiados datos personales en Internet** (redes sociales, plataformas, blogs, foros...) y la publicación algunos, como el correo electrónico o teléfono móvil, se debe hacer de la forma más privada posible.

²⁹ Novoa Foglio, A. (2017). *Internet sin peligro para tus hijos: orientalos hacia una vida digital ética y productiva* (posición en Kindle 2799). [Mobi]. México: Producciones Educación Aplicada.

³⁰ Martínez Ten, L. (2015) *Monográfico educando en igualdad. Herramientas de trabajo para el profesorado*, 3. Recuperado de <https://educandoenigualdad.com/wp-content/uploads/2016/03/Marzo2015.pdf>

³¹ Adaptado de Garaigordobil Landazabal, M. y Martínez Valderrey, V. (2014). *CYBERPROGRAM 2.0. Programa de intervención para prevenir y reducir el ciberbullying*. [Mobi]. Madrid: Ediciones Pirámide.

2. Tener **precaución a la hora de publicar contenidos audiovisuales y gráficos**, dado que en este caso se puede también estar poniendo en riesgo la privacidad e intimidad de las personas de tu entorno. Siempre que se vayan a alojar contenidos de este tipo o información de terceros, se recomienda notificar previamente a esa persona para que lo autorice o, en su caso, filtre los contenidos que desea publicar y los que no.
3. **No aceptar ni agregar a personas desconocidas como contacto**. Es recomendable asegurarse de que la persona a la que se va a agregar es realmente conocida. Para ello, en caso de que el nombre de usuario no sea reconocible, se puede preguntar a los propios contactos si lo conocen (amistades comunes, compañeros de colegio...).
4. Cuando se observe que hay **discrepancias entre el perfil declarado y el real**, o si se identifica alguna conducta malintencionada, **la mejor opción es bloquear el contacto de forma inmediata**. En función de la gravedad de la situación, es recomendable ponerlo en conocimiento de la familia, tutores y de las autoridades competentes si se considera necesario. En estos casos, conviene que se comunique al grupo de compañeros para que estén prevenidos ante este contacto.
5. Evitar el **envío de imágenes o vídeos a usuarios en los que no se confía**. En caso de que contactos desconocidos intenten involucrarse de forma muy temprana en sus vidas sociales y, al poco tiempo, soliciten que se le envíe una foto o encender la cámara web, es mejor dudar y, en un momento posterior, disculparse que padecer las conductas negativas que podrían darse.
6. **Navegar con seguridad utilizando antivirus**.
7. **No proporcionar nunca la contraseña de tus cuentas**. Tampoco a personas conocidas.
8. **Comunicar situaciones de riesgo** a madres, padres o profesorado tan pronto se detecten, tales como solicitudes de temas relacionados con contenido sexual.
9. Navegar con la misma **precaución** con la que se actúa en la calle. Leer las señales de peligro les proporcionará libertad y seguridad.
10. **Verificar la autenticidad** de la información.

¿SABEMOS DIFERENCIAR ENTRE PRIVADO Y PÚBLICO EN LAS REDES SOCIALES?

ACTIVIDAD PARA TRABAJAR EN CLASE

INDIVIDUAL/ GRUPAL



MATERIALES



TIEMPO

10 minutos.

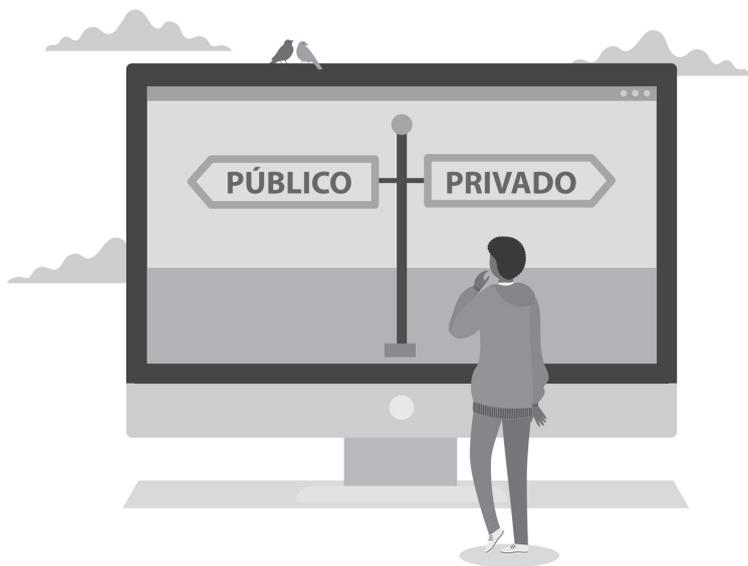
OBJETIVOS

- Reflexionar sobre la información que damos de nuestra vida íntima en las redes sociales.
- Analizar cómo nos exponemos en el espacio virtual y compararlo con nuestros comportamientos en el espacio público.
- Analizar cómo desarrollamos la empatía en las redes.

INSTRUCCIONES

Piensa en qué significa para ti información privada o íntima y con cuántas personas compartirías esta información. Contesta a las siguientes preguntas con sinceridad, comparando tus comportamientos en el espacio virtual y en el espacio presencial (por ejemplo, en clase, con tu familia o vecinos).

Afirmación	Presencial		Presencial	
	Sí	No	Sí	No
1. Revelo detalles de mi vida íntima				
2. Muestro fotografías en las que aparezco en posiciones provocativas				
3. Hablo con personas desconocidas de mis sentimientos				
4. Difundo fotografías de mis amigos haciendo tonterías en fiestas				
5. Comento dónde estoy y qué estoy haciendo a cada momento				
6. Comento cómo es mi pareja, lo que me gusta y no me gusta				
7. Comparto información privada de amigos				
8. Me cito con personas desconocidas de las que no tengo suficiente información				
9. Intento acaparar la atención para ser popular				
10. Dejo que todo el mundo pueda acceder a mis cosas				



CÓDIGO DE NAVEGACIÓN

ACTIVIDAD PARA TRABAJAR EN CLASE

INDIVIDUAL/ GRUPAL



MATERIALES



TIEMPO

50 minutos.

OBJETIVOS

- Realizar un código de conducta en la red.
- Especificar los derechos que queremos que se respeten en las redes.
- Establecer una forma de actuación colectiva.

PARA REFLEXIONAR

Hacemos mucho hincapié en la importancia de establecer reglas que nos permitan comunicarnos en la red con seguridad y libertad. Ya existen normas legales que penalizan ciertas conductas, pero lo cierto es que nos corresponde a todos velar por que Internet sea un espacio seguro en el que nuestros derechos sean respetados. Para ello es importante reflexionar sobre cómo debemos comportarnos y cuáles son nuestros derechos. Así que vamos a crear un código de conducta que seguiremos en clase. En dos o tres meses podemos evaluarlo y ver si lo hemos cumplido o si hay normas que hay que cambiar. Si el resultado es bueno, podemos proponérselo al resto del instituto.

INSTRUCCIONES

En grupos de cinco personas confeccionarán un listado de diez derechos que consideran que deben respetarse en la red. Para ayudarlos a reflexionar les facilitaremos el siguiente listado de derechos, del que pueden seleccionar los que consideren más importantes.

Tengo derecho a³²:

- Subir fotos sin miedo a que jueguen con ellas.
- Mantenerme en el anonimato.
- Que me respeten.
- Adquirir la información que necesito.
- Comunicarme con mis amigos por la red sin preocupaciones (sin que nadie me deje en ridículo).
- Poder subir la información y/o documentos que quiera a mi web.
- Que no me espíen.
- Ser como soy en la red.



³² Garaigordobil Landazabal, M. y Martínez Valderrey, V. (2014). *CYBERPROGRAM 2.0. Programa de intervención para prevenir y reducir el ciberbullying* (p. 205). [Mobi]. Madrid: Ediciones Pirámide.

Cuaderno 3

USO ÉTICO Y RESPONSABLE DE LAS REDES SOCIALES

- Tener privacidad.
- Hablar con libertad.
- Que no me mientan.
- Que no me critiquen.
- Que no me insulten.
- Saber con quién hablo.
- Poder ignorar a la gente que me insulta.
- Sentirme protegido.
- Que no me amenacen.
- Que no suplanten mi identidad e insulten a mis conocidos.
- Navegar en una red segura.
- A que otros no difundan mi información.

Una vez han seleccionado diez derechos, deberán escribir diez normas de conducta ética y responsable para navegar por Internet.

Cada grupo expondrá los diez derechos y las diez normas en el plenario de clase.

Se confeccionará un reglamento para la clase que se pondrá a prueba durante dos o tres meses. Posteriormente, evaluaremos los resultados.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

- ¿Qué derechos te parecen más importantes para navegar por la red?
- ¿Has sentido vulnerados tus derechos?
- ¿Crees que es posible garantizar el respeto en las redes?
- ¿Cómo podemos conseguir que se acaben las agresiones o los abusos en Internet?
- ¿Qué personas son más vulnerables ante las situaciones de abuso?
- ¿Cómo podemos defenderlas?
- ¿Vas a tomar precauciones para cuidar la información que compartes en las redes?
- ¿Te parece importante preservar tu identidad?

TIEMPO DE SILENCIO

ACTIVIDAD PARA TRABAJAR EN CLASE

INDIVIDUAL/ GRUPAL



MATERIALES



TIEMPO

5 minutos para la reflexión individual. 15 minutos para el trabajo en grupos. 15 minutos para la puesta en común.

OBJETIVOS

- Tomar conciencia de la importancia de los tiempos de silencio.
- Aprender a realizar pausas.
- Comprender la importancia de respetar los espacios de intimidad propia y de los otros.

INSTRUCCIONES

- Formamos grupos de cinco personas.
- Repartimos el texto a cada alumno. Lo leen de forma individual.
- Debaten en grupo.
- Puesta en común en plenario.

TEXTO

Te preguntará por qué estamos dando tanta importancia a la privacidad. Encontrarás la respuesta si piensas en los momentos en que cierras la puerta de tu cuarto para disfrutar de un tiempo de soledad. ¿Qué ocurre cuando suenan unos golpes en la puerta avisándote de que tienes que poner la mesa o atender a tus hermanos? Seguramente pidas un tiempo de paz. Es un tiempo importante para pensar, reflexionar,

Cuaderno 3

USO ÉTICO Y RESPONSABLE DE LAS REDES SOCIALES

reparar los momentos vividos... La privacidad nos permite escucharnos, conocernos, tomar decisiones, facilita los cambios de rumbo vitales, la superación de errores. Nos proporciona seguridad y relajación. Nos permite resguardarnos en una zona libre de intrusiones y miradas externas para aventurarnos en la búsqueda de experiencias que no realizaríamos si estuviéramos en un espacio público. Los espacios privados son aquellos en los que podemos practicar actividades nuevas sin temor a equivocarnos, buscar información delicada, probar ideas nuevas sin comprometernos públicamente, inventar libremente, relajarnos sin necesidad de cuidar nuestra apariencia o nuestro comportamiento.

Por ello, la privacidad favorece la salud mental, la creatividad, el pensamiento independiente y el desarrollo personal³³.

A continuación debatir y contestar en grupo

¿Cómo os sentís cuando no se respeta vuestra privacidad? ¿Son necesarios los momentos de soledad? ¿Sentís que tenéis que estar continuamente conectados? ¿Cómo lográis hacer apagones de información en un mundo tan interconectado? ¿Qué clave utilizáis para diferenciar lo que es privado y público? ¿Cómo expresáis vuestros deseos de intimidad? ¿A quién dais acceso a vuestro perfil? ¿Qué dicen las redes de vosotros?

Exponer vuestras opiniones en plenario

³³ Véliz, C. (5 de junio de 2014). ¿Por qué es importante la privacidad? *El Huffington Post*. Recuperado de https://www.huffingtonpost.es/carissa-veliz/por-que-es-importante-la-_b_5408354.html

LA CONSTRUCCIÓN DE LA AUTOESTIMA EN LAS REDES SOCIALES



OBJETIVOS FORMATIVOS



- I Comprender que en las redes la realidad virtual no siempre se corresponde con la realidad presencial.
- I Diferenciar entre amistades en la red y amistades en el mundo presencial.
- I Prevenir conductas de dependencia creadas por la sobreexposición y aceptación en las redes.
- I Construir identidades seguras aprendiendo a relativizar los comentarios positivos y negativos en la red.
- I Construir identidades seguras y autónomas que no dependan de la vinculación a las redes.

CONTENIDOS FORMATIVOS



- I Exposición en las redes.
- I Desconexión y límites en las redes.
- I Aceptación a través de los *likes*.
- I Diferencias entre la realidad que mostramos y la realidad presencial.
- I ¿Si no lo subes no lo vives?

APUNTES

En la etapa de la adolescencia hay una búsqueda de aceptación por parte del grupo de iguales. **La necesidad de autoafirmarse depende en gran medida de su vinculación con un grupo de referencia y de pertenencia.** Este grado de vinculación describe la propia identidad del joven. La retroalimentación de la identidad, conforme aumenta la vinculación al grupo, se facilita y potencia en los escenarios virtuales de socialización, donde las relaciones son intensas, múltiples y simultáneas, algunas de las cuales se complementan y prolongan en el grupo presencial.

En la mayoría de los casos, **las relaciones que se establecen a través de la red vienen determinadas por sus contactos en la vida real,** de este modo, las amistades que se tienen en una red social a estas edades suelen ser mayoritariamente de fuera de esta o, en algunos casos, amigos de amigos, utilizando así la red como una extensión de “las conversaciones que han iniciado en el instituto para planificar el fin de semana o para resolver conflictos que se han generado en una



conversación cara a cara”. En la adolescencia se utiliza esta modalidad adicional de comunicación para mejorar la calidad de las amistades, mientras que el tiempo en la interacción cara a cara con las amistades no se altera.

Los estudios han demostrado que aquellos adolescentes con fuertes relaciones sociales en edades tempranas son más propensos a usar la comunicación en línea, teniendo amistades más cohesionadas, y, además, una mejor conexión con la escuela; frente a aquellos con relaciones sociales pobres que tienden a tener menos necesidades de este tipo de comunicación.

Las **redes sociales pueden suponer también para la juventud un factor importante de inclusión social** al favorecer la participación en la sociedad de adolescentes en situación de exclusión a través de este tipo de comunicación con un amplio sector de influencia, de forma que fortalecen la construcción de su identidad.

La construcción de identidades se desarrolla de forma “bidireccional”, uno mismo en su vivencia física y virtual con el otro en su presencia física y virtual a través del chat, blogs y fotologs; o “multidireccional”, cada uno con un grupo de referencia o pertenencia a través de las redes sociales y juegos colectivos³⁴.

Existe una parte de la comunicación en las redes sociales que se basa en la socialización y aceptación por los demás. La rapidez de las respuestas produce un efecto inmediato en la autoestima y la valoración, que repercute en el concepto de popularidad, es decir, cuantos más contactos tengas y más retorno recibas a través de los *likes*, más popular eres³⁵.

³⁴ García Mantilla, A., Ferrés i Prats, J., Aparici, R. et al. (2010). *Educomunicación: más allá del 2.0 (Comunicación Educativa)* (posición en Kindle 4398-4400). [Mobi], Barcelona: Gedisa Editorial.

³⁵ Pérez-Rodríguez, M. A. (2016). *Niños y jóvenes ante las redes y pantallas: La educación en competencia mediática (Comunicación n.º 500449)*. [Mobi], Barcelona: Gedisa Editorial.

Cuaderno 3

USO ÉTICO Y RESPONSABLE DE LAS REDES SOCIALES

De este modo, ofrecer información personal, compartir imágenes, música, etcétera, además de generar una identidad en la red, **persigue el reconocimiento de los demás**. Y, si bien las relaciones en las redes pueden facilitar este sentimiento de pertenencia, es fundamental que su conducta no esté dirigida solo a conseguir *likes*, sino que desarrollen también un juicio crítico que les ayude a valorar los comentarios positivos y negativos con una distancia emocional que no les haga dependientes de las opiniones de otras personas. Es preciso recordarles que si bien debemos escuchar la opinión de los demás, esta no debe invalidar nuestro autoconcepto, de forma que recordemos que la búsqueda de la aprobación ajena no es más que una preferencia o un deseo.

Es normal que les guste ser aprobados por las demás personas, ganarse su aprecio, en especial el de las personas que son significativas. De la misma forma, es normal que alaguen los aplausos y el cariño, incluso de personas que no conocen en realidad. Todo esto es sano y legítimo, pero **la búsqueda de la aprobación se convierte en un problema cuando se convierte en una necesidad absoluta o en una exigencia**, en lugar de en un deseo o una preferencia que invalida la autonomía emocional.

La autonomía emocional se puede entender como un concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre los que se encuentran la autoestima, la actitud positiva ante la vida, la responsabilidad, la capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la búsqueda de ayuda y recursos y la autoeficacia emocional, que lleva a la construcción de identidades seguras.

La **construcción de identidades seguras de adolescentes y jóvenes** se logra desarrollando los siguientes factores:

- I Sentido de seguridad:** les permite ponerse a prueba y atreverse a hacer cosas nuevas, aprendiendo a conocerse.

- I **Sentido de identidad:** definiendo los valores que les hacen formar parte de una sociedad democrática, aprendiendo a participar desde el espíritu crítico y constructivo, empatizando con sus emociones y con las de las demás personas, entendiendo sus circunstancias y construyendo un autoconcepto positivo.
- I **Sentido de pertenencia:** somos seres sociales que necesitamos que nos acepten como somos; por eso es tan importante el respeto a la diversidad.
- I **Sentido de propósito:** fijando una hoja de ruta que les ayude a consolidar metas y objetivos vitales que les proyectarán en un futuro mejor y les motivarán para ir mejorando poco a poco.
- I **Sentido de competencia:** reconociendo las capacidades y fortalezas, así como las responsabilidades y obligaciones tanto para ellos mismos como para los demás.

Es en el sentido de pertenencia donde las redes sociales van a desempeñar un papel importante de conexión entre grupos y colectivos. La necesidad de mostrar al grupo lo que hacen les puede llevar a una sobreexposición de su vida personal hasta el punto de que “lo que no se sube a las redes no existe”.

Sin embargo, las redes muestran únicamente lo que se quiere enseñar: ni todo lo que se sube a ellas es completamente real (las imágenes pueden dar la impresión de una felicidad total o tragedia total), ni lo que vivimos es más intenso por subirlo a las redes.

Es preciso **ayudarles a reflexionar sobre la realidad que esconden las redes**, en la que las personas pueden exponerse de manera distinta, inventar identidades o materializar fantasías. La realidad virtual permite actitudes y conductas que serían más difíciles de expresar cara a cara. Se da un anonimato relativo que hace que los filtros de lo que se expone (tanto en palabras como en imágenes) sean menores que en la realidad presencial y esto abre posibilidades expresivas, pero también los hace más vulnerables a las opiniones y las críticas.

Para ayudarles a construir identidades seguras es importante que **reflexionen sobre cómo se comportan en las redes, de forma que puedan actuar de manera autónoma**, teniendo el control de una herramienta de comunicación que posee un enorme potencial si se utiliza de forma adecuada.

CUESTIONES PARA DEBATIR



- **¿ACTÚAN SOLO PARA LAS REDES? ¿HACEN ALGO PORQUE REALMENTE LES INTERESA O ÚNICAMENTE POR TENER ALGO QUE MOSTRAR?**

Las redes ofrecen un refuerzo inmediato sobre la conducta o la opinión que exponen. Es importante que sean conscientes de que la continua búsqueda de refuerzo en las redes puede llevarlos a crear dependencia, hasta el punto de que se pueden dar situaciones en las que busquen vivencias de “riesgo” tan solo para mostrarlas en abierto y recibir una cantidad importante de *likes*.

Compartir momentos o experiencias es una posibilidad que nos dan las redes, pero ¿hasta qué punto pueden condicionar lo que hacemos? Esta es una pregunta que deben hacerse si sienten la obligación de exponerse continuamente en las redes.

- **¿PUEDEN DESCONECTARSE DE LAS REDES?**

Aprender a “desconectar” de Internet es aprender a hacer silencios para permitir la escucha interior, tan necesaria para conectarse con el yo más íntimo.

Desconectarse de las redes significa también conectarse con el mundo que les rodea. ¿Cuántas veces observamos a grupos de jóvenes en un parque o en el patio del instituto con la mirada fija en el móvil y los

dedos tecleando a toda velocidad sin hablar entre ellos? ¿O en comidas familiares en las que se abstraen de la conversación porque están inmersos en lo que ocurre en Internet?

El sencillo gesto de aprender a apagar el móvil o dejarlo en silencio para conectar con la realidad que les rodea es un ejercicio de autonomía e independencia que cobra un gran valor en los tiempos actuales.

➤ **¿CONTROLAN O LES CONTROLAN A TRAVÉS DE LAS REDES?**

Hablábamos de la importancia del sentido de pertenencia, pero esta no puede confundirse con control o dependencia. Muchas situaciones de *ciberbullying* o violencia de género se construyen a través de las redes. Por ejemplo, en situaciones de violencia de género, el chico puede pedir a su novia que esté siempre conectada al WhatsApp del móvil para que él pueda enviarle mensajes, controlar dónde está o asegurarse de que está disponible para él.

Sin llegar a situaciones tan extremas, podemos observar cómo cada vez es más frecuente que las chicas y los chicos estén permanentemente atentos al móvil por si "pasa algo", por miedo a ser excluidos de una actividad o del grupo. Otra forma de control es "dejar en azul", lo que significa que se han leído los mensajes pero que no hay respuesta. Todas estas formas de interacción pueden llegar a generar sensación de ansiedad y angustia. Por eso, ayudarles a expresar cómo se relacionan a través de las redes, identificando las conductas que les hacen sentir bien y las que no, puede ser un buen ejercicio para ejercitar la autonomía y la seguridad.

➤ **¿CONOCEN A TODAS LAS PERSONAS CON LAS QUE ESTÁN CONECTADOS? ¿CUÁNTOS SON AMIGOS REALES?**

Las redes facilitan el contacto con cientos de personas con las que posiblemente nunca nos relacionemos presencialmente. Algunas de estas amistades virtuales pueden tener un sentido importante

Cuaderno 3

USO ÉTICO Y RESPONSABLE DE LAS REDES SOCIALES

y profundo, pero es imposible que esto ocurra con todos los contactos que van añadiendo a sus perfiles en las redes. Es preciso recordar que para alcanzar un grado de intimidad satisfactorio que ayude al equilibrio personal hace falta establecer relaciones significativas con una o varias personas que conformen el núcleo más próximo. Reflexionar sobre las relaciones en la red les puede proporcionar una perspectiva más real sobre cómo se comunican y la importancia que dan a los comentarios que reciben. Asimismo, **la reflexión sobre la importancia que dan a los mensajes presenciales y virtuales les ayudará a prevenir la dependencia y construir un autoconcepto ajustado a la realidad.**

› ¿SABEN DISTINGUIR LA INFORMACIÓN REAL DE LA FICTICIA?

El mundo virtual permite construir perfiles que no se corresponden completamente con la realidad. Por ejemplo, pueden encontrarse con personas que hablan de hazañas, de situaciones inventadas, exageradas o que muestran solo una parte de su vida. Subrayamos la importancia de relativizar lo que leen en Internet y las redes porque la adolescencia es un periodo en que se buscan referentes para la construcción de las distintas facetas de la identidad; si estos no son reales adquirirán una información distorsionada de lo que es posible y deseable. Por ejemplo, la curiosidad por la sexualidad les puede llevar a ver páginas pornográficas donde se cosifica a las personas, dando una idea del placer basado en la violencia y la humillación. Enseñarles a leer de forma objetiva y a **rechazar situaciones que vayan en contra de sus valores** es fundamental para discernir lo que éticamente está bien o es saludable y recomendable.

AUTOESTIMA Y REDES

ACTIVIDAD PARA TRABAJAR EN CLASE

INDIVIDUAL/ GRUPAL



MATERIALES



TIEMPO

10 minutos.

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre las actitudes de escucha que tenemos en las redes.
- Analizar cómo desarrollamos la empatía en las redes.

INSTRUCCIONES

Lee atentamente las preguntas y responde con sinceridad: ¿dependes de las opiniones de los demás en las redes sociales para sentirte bien?³⁶. Compara las respuestas de las dos realidades. ¿Hay diferencias? Si las hay, ¿a qué se deben? ¿Consideras que la identidad virtual y la identidad presencial deben ser similares? Al terminar comparte tus conclusiones con el resto de la clase.

³⁶ Adaptado de Giant, N. (2017). *Ciberseguridad para la i-generación: usos y riesgos de las redes sociales y sus aplicaciones* (Educación Hoy, n.º 206). [Mobi], Madrid: Narcea Ediciones.

Cuaderno 3

USO ÉTICO Y RESPONSABLE DE LAS REDES SOCIALES

	Sí/No
1. Siento mucha angustia sin mi teléfono móvil	
2. Doy mucha importancia al número de likes que reciben mis opiniones	
3. Lo primero que hago por la mañana es comprobar quién me ha escrito en las redes	
4. Me ofendería o me preocuparía si alguien no respondiera a un mensaje de texto en una hora o dos	
5. Doy la misma importancia a las opiniones de mis amistades que a lo que dicen personas extrañas en las redes	
6. Tengo más amigos en Facebook que en la vida real	
7. Hago fotos cuando estoy con mis amigos, de manera que pueda ponerlas en Facebook para que las vea todo el mundo	
8. Paso más tiempo hablando con gente en línea o por WhatsApp que cara a cara	
9. Considero que ser popular es ser alguien en las redes, aunque lo que hagas sea solo exponerte	
10. Apago el teléfono y el ordenador para poder pensar	



EL RELOJ

ACTIVIDAD PARA TRABAJAR EN CLASE

INDIVIDUAL/ GRUPAL



MATERIALES



TIEMPO

50 minutos.

OBJETIVOS

- Ayudar a tomar conciencia de cómo se gestiona el tiempo de reflexión y de contacto.
- Comprender la importancia de desconectar de las redes.

PARA REFLEXIONAR

En teoría, Internet y las redes sociales nos ayudan a ahorrar tiempo. Sin embargo, la constante interacción en las redes, con los juegos o la búsqueda de información, termina por ser una distracción infinita que reduce el espacio a la reflexión íntima o a la construcción de la identidad. La reflexión pausada es fundamental para poder analizar lo que sentimos o vivimos. Las investigaciones han identificado varios de los beneficios que aparecen cuando el cerebro está en descanso (“relativamente” hablando) y orientado hacia el interior. Al parecer, los periodos de inactividad desempeñan una función de recuperación esencial, fomentan la sensación de bienestar y, en definitiva, ayudan a la persona a centrar su atención con mayor eficacia cuando es necesario. Soñar despierto, pasear y dejar volar la imaginación tiene

Cuaderno 3

USO ÉTICO Y RESPONSABLE DE LAS REDES SOCIALES

efectos positivos³⁷. La introspección es especialmente importante en las etapas en las que reflexionamos sobre quiénes somos.

INSTRUCCIONES

Dividimos el grupo en parejas. Repartimos dos folios para cada pareja. En cada folio dibujarán un reloj con una doble esfera. En la esfera interior marcarán las horas y en la esfera exterior, el lugar. De forma alterna, cada miembro de la pareja hará de entrevistador y el otro de entrevistado. Las respuestas a las preguntas quedarán reflejadas en el reloj personal.



³⁷ Gardner, H. y Davis, K. (2014). *La generación APP. Cómo los jóvenes gestionan su identidad, su privacidad y su imaginación en el mundo digital* (posición en Kindle 906-916). [Mobi], España: Ediciones Paidós.

SE REALIZAN LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

- I ¿A qué hora te conectas a Internet/juegos/móvil? ¿Dónde sueles estar?
- I ¿A qué hora te desconectas de Internet/juegos/móvil? ¿Dónde sueles estar?
- I ¿A qué hora sueles chatear con tus amistades? ¿Dónde sueles estar?
- I ¿A qué hora te reúnes físicamente con tus amistades? ¿Dónde sueles estar?
- I ¿A qué hora estás en soledad con tus pensamientos? ¿Dónde sueles estar?
- I ¿A qué hora estudias? ¿Dónde sueles estar?

Una vez han realizado las entrevistas hacemos una estadística grupal y conversamos sobre la utilización del tiempo.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

- I ¿Creéis que son importantes los silencios?
- I ¿Cuánto tiempo ocupan las conexiones en nuestra vida?
- I ¿Qué opiniones nos importan más: las de la familia, amistades, relaciones online, etc.?
- I ¿Cómo has experimentado el cambio de la infancia a la adolescencia y juventud?
- I ¿Crees que dentro de diez años te comportarás de la misma forma en las redes?

¿NUESTRA IDENTIDAD DEPENDE DE LOS MENSAJES QUE RECIBIMOS?

ACTIVIDAD PARA TRABAJAR EN CLASE

INDIVIDUAL/ GRUPAL



MATERIALES



TIEMPO

5 minutos para la reflexión individual. 15 minutos para el trabajo en grupos. 15 minutos para la puesta en común.

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre cómo nos influyen las respuestas que recibimos en las redes sociales.
- Plantearnos cómo debemos valorar las respuestas que nos envían a través de las redes.
- Reflexionar sobre la construcción de nuestra autoestima en relación con las redes.

INSTRUCCIONES

- Formamos grupos de cinco personas.
- Repartimos el texto a cada alumno. Lo leen de forma individual.
- Debaten en grupo.
- Puesta en común en plenario.

TEXTO

¿Recuerdas que hablábamos de la importancia de nuestra identidad? Saber quién soy, qué quiero y aceptarme son procesos fundamentales para el equilibrio emocional y el crecimiento.

Hay una parte importante en el *cómo nos percibimos* que depende de cómo nos ven los demás. Esto no quiere decir que asumamos automáticamente todo lo que nos dicen, pero puede afectarnos en un sentido u otro. Lo normal es que si soy una persona que se siente querida y valorada, que confío en mis capacidades, pueda arriesgarme y enfrentarme a situaciones nuevas.

Una adecuada autoestima protege de la sensación de fracaso ante acontecimientos que producen frustración o ante los propios errores³⁸. En la etapa de la adolescencia y la juventud estamos definiendo quiénes queremos ser, por eso, necesitamos trabajar nuestra autoestima y aceptación. ¿Cómo? Aquí tienes la receta:

- Aprendiendo a conocernos.
- Aceptándonos como somos.
- Desarrollando la autonomía emocional.
- Siendo sinceros con nosotros mismos.
- Relacionándonos con otras personas desde el respeto y la autonomía.
- Conociendo nuestras emociones.
- Comprometiéndonos con ideales y valores sociales.

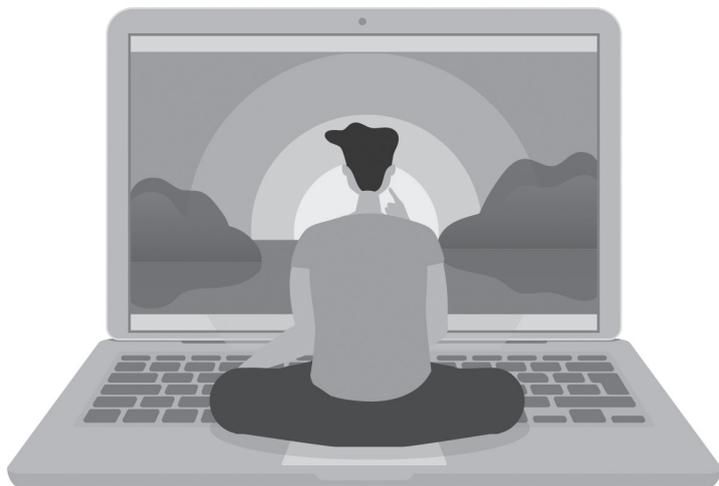
Un componente muy importante de esta receta es la capacidad que tenemos de relacionarnos con los demás, y esta se ve acrecentada por la oportunidad que nos brindan las redes sociales. El espacio virtual multiplica exponencialmente las posibilidades de conocer a otras personas, lo cual es, sin duda, una gran oportunidad. Sin embargo, gestionar nuestra exposición pública, canalizar la información que nos llega y relacionarnos con un número importante de usuarios de Internet requiere del aprendizaje de habilidades que nos ayuden a manejar tanto los mensajes positivos como los negativos, para conseguir que no afecten así a nuestra forma de actuar o a nuestra autoestima.

³⁸ López Fuentetaja, A. M. y Castro Masó, A. (2014). *Adolescencia* (p. 134). [Mobi], España: Alianza Editorial.

Cuaderno 3

USO ÉTICO Y RESPONSABLE DE LAS REDES SOCIALES

Necesitamos tener una actitud crítica que nos ayude a discernir sobre lo que es realmente importante y lo que no, cómo regular nuestras emociones ante los refuerzos externos y conseguir una verdadera autonomía que nos permita alcanzar una autoestima positiva.



PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

Nuestra exposición en las redes puede llegar a crear situaciones de dependencia porque nos refuerzan casi instantáneamente, pero ¿estos mensajes son realmente importantes? Pensemos en los *likes* que recibimos al subir un *selfie*, un vídeo o un mensaje ¿Nos aportan información relevante? ¿Establecen un vínculo sincero? ¿Nos ayudan a crecer? ¿Hay una reflexión tras el gesto de decir que me gusta o que no me gusta? ¿Conocemos a todas las personas que hay en nuestras redes? Cuando realizamos una actividad, ¿la subimos inmediatamente a las redes? ¿Grabamos todo lo que nos ocurre? ¿Estamos más pendientes de lo que nos dicen que de lo que vivimos? ¿Somos conscientes del efecto que producen nuestros comentarios en los demás?

LA CONSTRUCCIÓN DE LOS DISCURSOS DE ODIO-IDENTIDADES RADICALES

OBJETIVOS FORMATIVOS



- I Reflexionar sobre las conductas de riesgo que llevan a la radicalización.
- I Identificar los factores que ayudan a construir identidades seguras.
- I Examinar la actuación de los grupos radicales en la captación de jóvenes.

CONTENIDOS FORMATIVOS



- I El discurso de odio y la construcción de estereotipos.
- I La intolerancia en los discursos de odio.
- I Aceptación a través de los *likes*.
- I Identidades seguras contra el discurso del odio.
- I Radicalismo y captación.

APUNTES

Los discursos de odio se dirigen a personas o grupos por motivos de su pertenencia a un colectivo étnico o "racial", por razones de género, nacionalidad, religión, orientación sexual, identidad de género, edad, distintas capacidades, lengua, opiniones políticas o morales, estatus socioeconómico, ocupación o apariencia (como el peso, el color de pelo, etc.), capacidad mental y cualquier otro elemento de consideración, es decir, prácticamente **todas las personas podemos ser objetivo del discurso del odio.**

Detrás de los mensajes hay **una actitud de intolerancia.** Hay grupos que odian a ciertos colectivos sin haber conocido a ninguno de sus miembros o que extienden a todo el grupo ideas preconcebidas que nada tienen que ver con la realidad. Esto es, no ha existido un conflicto previo que haya provocado un problema específico, sino que utilizan el discurso para encauzar sus frustraciones o incapacidad para encontrar una salida a sus problemas. A continuación analizaremos en qué consisten los **estereotipos y los prejuicios.**

a) Los grupos y las personas que ejercen delitos de odio dividen a las personas en grupos estereotipados, cosificándolas y negándoles su dignidad y derechos. Plantean que el ideal es una sociedad estructurada en grupos más válidos que otros y agitan discursos que alientan la inseguridad, la invasión, el contagio u otras barbaridades similares. Por desgracia, la forma simplista que tienen estos mensajes puede extenderse con mucha rapidez, creando **estereotipos que cosifican a las personas por su sexo, orientación o identidad sexual, origen, capacidad, cultura...**, y que no responden a la realidad, porque todos los seres humanos somos iguales en dignidad, sí, pero únicos y diferentes.

Los estereotipos funcionan rápidamente porque nos ayudan a simplificar la realidad a través de una representación mental. Por ejemplo, si os digo que dibujéis rápidamente un astronauta, seguramente representéis a un hombre con traje espacial ¿Por qué no a una mujer? La razón

es que recurrimos a la información básica de la que disponemos, sin preguntarnos si esta responde a la realidad.

Los estereotipos se suelen construir con información que solemos adquirir “de segunda mano” más que por experiencia propia, y, por lo tanto, suele ser más falso que verdadero y resistente al cambio. **Aplicados a los grupos humanos exageran o distorsionan la creencia que tenemos de sus características o costumbres.** De esta forma, a partir de la opinión que nos transmiten de las personas que pertenecen a un grupo humano, justificamos nuestras actuaciones. ¿Cuántas veces nos ha ocurrido que al conocer a una persona de la que previamente nos han hablado, hemos dicho “no eres como te imaginaba”? Seguramente nos aportaron un par de datos sobre su edad, estudios, lugar de nacimiento o género y construimos sobre ellos todo un perfil, aun sabiendo que todos somos seres complejos. Y es que, en general, nos atrevemos a dar una opinión sobre cualquier persona basándonos en lo que nos cuentan otros³⁹.

Los estereotipos se establecen en el ámbito de las creencias y las actitudes, por lo que resulta muy difícil de combatir al pertenecer al mundo de las percepciones subjetivas. Umberto Eco, en un breve texto acerca de la definición de intolerancia⁴⁰, nos dice: “La intolerancia más peligrosa es siempre la que nace de impulsos elementales, al margen de toda doctrina, y allí radica la dificultad para aislarla y refutarla con ayuda de argumentos racionales [...]. No obstante, frente a una intolerancia espontánea que avanza insidiosamente y gana terreno día tras día, toda teoría termina por debilitarse. La intolerancia espontánea funciona gracias a una reducción categorial que contiene en germen todas las teorías racistas del futuro [...]. Se trata de una reducción terrible, porque cada uno de nosotros es susceptible de caer en tal razonamiento: basta que nos hayan robado una maleta en el aeropuerto de un país para que estemos dispuestos a sostener que hay que desconfiar de todos los habitantes de ese país”.

³⁹ Martínez Ten, L. y Tuts, M. (2004). *Guía de educación intercultural para asociaciones juveniles*. Consejo de la Juventud. Recuperado de <http://aulaintercultural.org/2004/09/29/formacion-en-educacion-intercultural-para-asociaciones-juveniles/>

⁴⁰ Umberto Eco. Definiciones lexicológicas en Academia Universal de las Culturas (2002). *La intolerancia* (p. 18). Barcelona: Ediciones Granica.

Cuaderno 3

USO ÉTICO Y RESPONSABLE DE LAS REDES SOCIALES

Los estereotipos juegan un papel muy importante entre las mayorías y las minorías. Se suelen aplicar desde la sociedad mayoritaria a los grupos minoritarios hasta el punto, como veíamos en el discurso racista, de que se utiliza para justificar comportamientos y actitudes⁴¹. Las actitudes que se mantienen con un grupo determinado se hacen extensibles también a cada uno de sus miembros.

b) Los prejuicios son esas imágenes, normalmente desfavorables, que se tienen sobre un grupo de personas y que llevan a emitir juicios negativos sobre ellas sin antes verificar los hechos. Además, suelen justificarse cuando algunos de estos hechos se producen. Por ejemplo, y es tremendamente frecuente, si se tienen prejuicios contra la forma de conducir de las mujeres y se tropieza con una incorrección de una conductora, se afirmará: "¡mujer tenía que ser!". Con lo que se ampliará a todo el género femenino.

Los prejuicios se autoalimentan a partir de cualquier acto negativo de un miembro del grupo, haciendo servir tal acto como "prueba" de que todos sus miembros actúan de una determinada manera. En ocasiones, el estereotipo no tiene ninguna base fundada, pero ha arraigado con tanta determinación que es muy difícil combatirlo.

Lo más llamativo de los prejuicios es que las mentiras pueden tener tanto o más efecto que la verdad. En algunas ocasiones, el prejuicio está tan arraigado que incluso el conocer a algún miembro del grupo no es suficiente para que desaparezca.

- En el prejuicio se sustenta, la mayoría de las veces, el interés del grupo dominante por mantener su situación de dominación o privilegio. Es un instrumento gracias al cual el grupo dominante construye argumentos con los que justificar y racionalizar su posición privilegiada.
- El prejuicio ayuda a desviar la atención de los problemas sociales sobre los grupos más vulnerables.

⁴¹ Actitudes: la predisposición aprendida que se manifiesta en la conducta de un individuo o grupo de individuos ante una situación o personas determinadas.

- I Los prejuicios nos hablan de diferencias de comportamiento que, o no existen, o si existen están tratados con exageración o de forma simplificada. Producen, ante todo, una sensación de miedo a perder las costumbres, a sentirse invadido por nuevos modelos de vida, a la desintegración de las sociedades. Un miedo infundado que confunde con demasiada frecuencia situaciones de precariedad económica con hechos culturales.

Y ahora es preciso responder a la siguiente pregunta: ¿cómo podemos combatir los discursos de odio?

Carolyn Emcke, en su libro *Contra el odio*⁴², nos explica: “El odio solo se combate rechazando su invitación al contagio. Quien pretenda hacerle frente con más odio ya se ha dejado manipular, aproximándose a eso en lo que quienes odian quieren que nos convirtamos [...]. Bastaría con que quienes apoyan y aplauden los actos de odio dudasen de sí mismos. Bastaría con que quienes lo incuban, imponiendo sus patrones de pensamiento y su tipo de mirada, se viesan desprovistos de la ingenuidad imprudente y del cinismo que los caracteriza.



⁴² Emcke, C. (2017). *Contra el odio: un alegato en defensa de la pluralidad de pensamiento, la tolerancia y la libertad*. [Mobi], España: Taurus.

Cuaderno 3

USO ÉTICO Y RESPONSABLE DE LAS REDES SOCIALES

Bastaría con que quienes muestran un compromiso pacífico y discreto ya no tuvieran que justificarse, y sí debieran hacerlo quienes los desprecian”.

La reflexión de la autora nos lleva a preguntarnos **cómo podemos educar a nuestro alumnado para que tenga una actitud crítica contra los discursos de odio y la discriminación.** Y la respuesta la encontramos en la **educación en valores éticos de respeto y solidaridad, así como en la construcción de identidades seguras.**

Efectivamente, el papel más importante de prevención contra los discursos del odio y el radicalismo está en la educación de las familias y de los centros educativos. Pero también los medios de comunicación y las amistades van a tener un papel muy importante. Pensemos que es fácil confundir el “ser alguien” con el riesgo y la exposición al peligro. En la etapa de la adolescencia y juventud, es frecuente buscar tener emociones intensas e intentar demostrar que son importantes para sentirse respetados. Por esta razón, es esencial formarles para construir identidades seguras en las que tengan claro quiénes son y cuáles son sus valores, ya que esto ayudará a prevenir conductas relacionadas con el odio y la intolerancia. Por el contrario, si su autoconcepto es frágil, no podrán establecer relaciones de diálogo y no se sentirán aceptados por el entorno, lo cual les colocará en una situación de riesgo. Así pues, **trabajar la autoestima y la confianza es fundamental para que los y las adolescentes puedan resolver conflictos de forma dialogada,** o decir “no” cuando alguien intenta captarles, ofreciéndoles la pertenencia a un grupo radical.

Cuando las alumnas y los alumnos desarrollan un sentido de identidad segura son capaces de ponerse a prueba y de atreverse a tener nuevas experiencias, de forma que aprenden a identificar sus fortalezas y debilidades sin temor a ser rechazados, sin ponerse en peligro o actuar en contra de sus valores.

Para ayudarles a tener seguridad es importante que desde el aula trabajemos los siguientes factores:

- **Autoestima:** concepto positivo de nosotros mismos.
- **Empatía:** la capacidad de sentirse como la persona que tenemos delante evita que llevemos a cabo una acción que le puede resultar dañina. En Internet no vemos la cara de nuestro interlocutor, pero podemos imaginar cómo se siente al recibir nuestros mensajes.
- **Regulación emocional:** evitará las conductas disruptivas y ayudará a comprender las emociones.

CUESTIONES PARA DEBATIR



➤ ¿POR QUÉ ADOLESCENTES Y JÓVENES PUEDEN SER INFLUIDOS POR GRUPOS RADICALES?

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

➤ ¿QUÉ SEÑALES HAN DE TENER EN CUENTA PARA NO SER CAPTADOS POR UN GRUPO RADICAL?

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

- Les ofrecen una acogida incondicional aportando una falsa sensación de pertenencia (tú eres de los nuestros).

Cuaderno 3

USO ÉTICO Y RESPONSABLE DE LAS REDES SOCIALES

- I **Les hacen sentir que son una persona única**, que se fijan en ellos por su valentía, convicciones, que les han elegido porque son especiales.
- I **Les hacen creer que les necesitan**, que son aceptados incondicionalmente. Se muestran como “su familia verdadera”, por lo que cubren todas sus necesidades de afecto.
- I **Les ofrecen un proyecto de vida**. “Prestan” una identidad con un propósito y unas ideas, aunque estas lleven a cometer las mayores atrocidades.
- I Tienen unas **reglas rígidas** que controlan todos los aspectos de la vida, lo que ayuda a evitar el sentimiento de vacío que a veces se produce en la adolescencia y en la juventud.
- I **No dejan espacio a la crítica** ni al pensamiento propio, por lo que evitan el dolor de la duda o los pensamientos de responsabilidad.
- I **Les aíslan de sus personas de referencia**, de forma que no puedan contrastar opiniones o pedir consejo sobre emociones, sentimientos, valores o las acciones que van a realizar. De esta forma les “secuestran” mentalmente para que tengan una total dependencia del grupo.
- I Les hacen creer que la **causa del grupo** y defender a “los suyos” es más importante que la vida o la muerte, que el presente o el futuro.
- I Les otorgan un **poder casi mágico** porque tienen una “misión” de la que dependerá la verdad absoluta, aunque esta misión implique cometer crímenes o sacrificar a personas inocentes. Este sistema, regido por términos absolutos, no deja lugar a dudas o ambivalencias, o mejor dicho, protege de ellas.

› ¿QUÉ ES LO QUE OFRECEN LOS GRUPOS RADICALES Y LAS PANDILLAS?

Básicamente la **aceptación incondicional, siempre que acepten las reglas**, de forma que no hay sentimiento de soledad o de pérdida. El grupo radical y las pandillas exigen que cada miembro participe de idénticos pensamientos, ideales y sentimientos que el resto del grupo,

lo que se convierte en el único soporte existencial, sin que haya lugar para lo particular o único de cada individuo.

La captación se realiza de forma que se aliena a la persona, de tal forma que quien cae en la trampa piensa que tiene autonomía y poder de decisión. “Estoy aquí porque quiero”. Para los y las jóvenes que se sienten perdidos, solos o que están en una situación de fragilidad, este tipo de grupos les aportan una situación de autocontrol y una causa que falsea la sensación de vacío.

En definitiva, estos grupos **ofrecen una identidad colectiva a quien, no pudiendo desarrollar una propia, se sirve de ella, sintiendo que de esa forma satisface su necesidad de ser.**

› ¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL SALIR DE ESTE TIPO DE GRUPOS?

Porque trabajan para adoctrinar desde la total obediencia y control. Este tipo de grupos actúan desde posicionamientos muy simples que no permiten cuestionar ni las órdenes ni la organización, consiguiendo así la uniformidad entre sus miembros. “O estás conmigo o estás contra mí”, no hay término medio. De esta forma se crea un núcleo de pertenencia casi insoluble que hace que sus miembros se sientan diferentes al resto de la sociedad que no comparte su misión.

› ¿CÓMO PODEMOS EVITAR QUE CAIGAN EN LAS TRAMPAS DE LOS GRUPOS RADICALES?

Ante todo, **desarrollando su espíritu crítico y la independencia de pensamiento.** Si tienen seguridad en quiénes son y en lo que creen, si aprenden a reflexionar sobre sus propias actuaciones y a ser personas empáticas, es muy difícil que se dejen confundir con ideas extremas y radicales.

LOS DISCURSOS DE ODIO EN LAS REDES

ACTIVIDAD PARA TRABAJAR EN CLASE

INDIVIDUAL/
GRUPAL



MATERIALES



TIEMPO

10 minutos.

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre los mensajes de odio en las redes y sus consecuencias.

INSTRUCCIONES

Lee atentamente las preguntas y responde con sinceridad si compartes ideas preconcebidas en las redes sociales. Al terminar comparte tus conclusiones con el resto de la clase.

5. LA CONSTRUCCIÓN DE LOS DISCURSOS DE ODIIO-IDENTIDADES RADICALES

	Sí	No	¿Por qué?
1. Subo chistes sexistas, homófobos o racistas a las redes			
2. No me gusta cuando hay comentarios que ofenden a las personas por su aspecto, origen, orientación o cualquier otra causa			
3. Los inmigrantes reciben más ayuda del Estado de lo que generan con su aportación a la Seguridad Social			
4. No creo que las parejas del mismo sexo puedan ser padres o madres			
5. Los chinos son muy meticulosos			
6. Si eres hijo de familia migrante no puedes ser español, aunque hayas nacido aquí			
7. Existen muchas razas que definen cómo son los grupos humanos			
8. Los catalanes son peseteros			
9. La mujer tiene un papel de cuidadora más importante que el hombre			



RESOLVER CONFLICTOS DE FORMA PACÍFICA PARA LUCHAR CONTRA EL ODIO

ACTIVIDAD PARA TRABAJAR EN CLASE

INDIVIDUAL/ GRUPAL



MATERIALES



TIEMPO

50 minutos.

OBJETIVOS

- Comprender la importancia de la resolución de conflictos de forma pacífica.
- Contribuir a la toma de conciencia pública sobre el alcance del problema del discurso del odio en las redes sociales, prestando especial atención a su impacto en las personas y los colectivos.
- Aprender a analizar de forma crítica los mensajes que incitan al odio y la intolerancia.
- Aprender a gestionar los conflictos desde el respeto.

PARA REFLEXIONAR

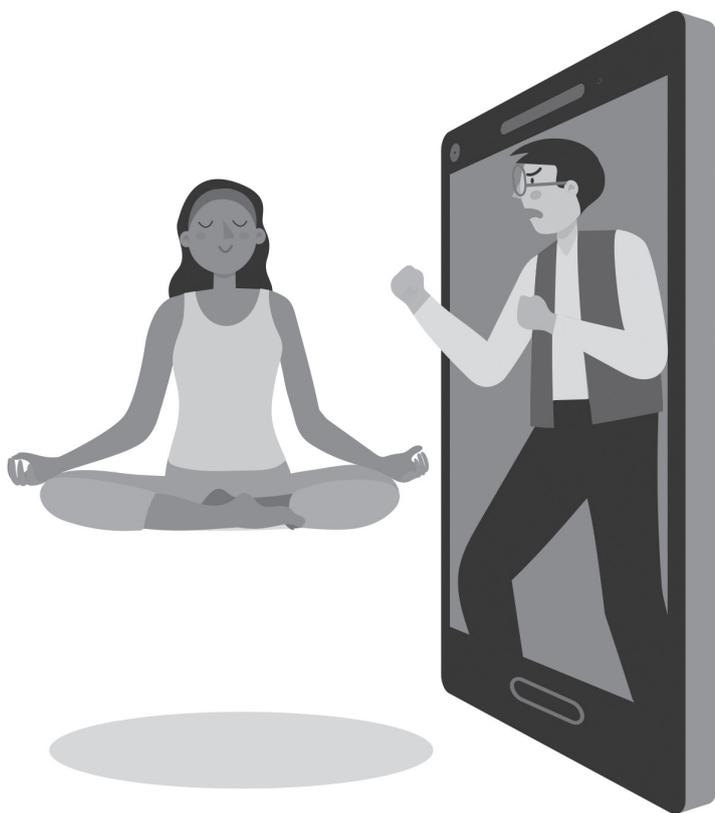
Los conflictos existen y es necesario aceptar que son inevitables, de la misma forma que tenemos que tener la capacidad para aceptar la frustración. Pero de la inevitabilidad del conflicto no debe derivarse violencia, ni tampoco deberían generarse enfrentamientos irreconciliables. En un mundo caracterizado por la diversidad, hay que aceptar que puede haber distintos puntos de vista sobre la realidad⁴³, y más en las redes sociales, donde vamos a encontrarnos con diferentes opiniones y posiciones con las que deberemos dialogar, siempre considerando a la otra persona como "igual". Porque el discurso del

⁴³ Bisquerra Alzina, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones* (p. 218). [Mobi], Madrid: Editorial Síntesis.

odio alimenta la superioridad de determinados grupos sobre otros basándose en estereotipos o prejuicios que denigran la dignidad de las personas. Contrariamente a lo que piensan los radicales, la fuerza no está en la confrontación y en el desprecio, sino en la capacidad de dialogar y negociar.

INSTRUCCIONES

Dividimos el grupo en cinco equipos y repartimos los materiales de forma desigual, de forma que ningún equipo tenga todos los elementos necesarios.



Cuaderno 3

USO ÉTICO Y RESPONSABLE DE LAS REDES SOCIALES

Indicamos que tienen que construir una bola del mundo. Para ello deben utilizar todos los materiales intentando lograr la colaboración de los otros grupos. Las peticiones deben realizarse en silencio y sin utilizar palabras orales o escritas.

Explicamos que es una actividad competitiva, por lo que hay un grupo ganador.

Nos reunimos de forma discreta con uno de los grupos, al que facilitaremos una unidad de cada material y les indicaremos que bajo ningún concepto pueden prestar su material y no pueden explicar al resto que tienen esta orden.

Una vez terminada la actividad (20 minutos) nos reunimos en plenario y dialogaremos sobre cómo se han sentido. Algunos ejemplos de preguntas para el debate de grupo son: ¿qué facilidades ha tenido el equipo ganador?, ¿cómo os habéis sentido?, ¿han existido conflictos?, ¿cómo explicaríais vuestras emociones?, ¿cómo podéis resolver vuestras emociones de forma pacífica?, ¿cómo tendría que haber sido la actividad para ser justa?

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

- ¿La agresividad es una palabra negativa? ¿Y la violencia? ¿Qué diferencia hay entre estas dos palabras?
- ¿El conflicto puede aportarnos algo positivo? ¿En qué situaciones?
- ¿Qué entendernos por radicalismo? ¿Es lo mismo el radicalismo que ser radical?
- ¿Es posible la convivencia desde el enfrentamiento?
- ¿Para colaborar es necesaria la empatía? ¿Para reconocer a los otros es necesaria la empatía?

PREJUICIOS

ACTIVIDAD PARA TRABAJAR EN CLASE

INDIVIDUAL/ GRUPAL



MATERIALES



TIEMPO

5 minutos para la reflexión individual. 15 minutos para el trabajo en grupos. 15 minutos para la puesta en común.

OBJETIVOS

- ▮ Reflexionar sobre la construcción de identidades virtuales.
- ▮ Analizar si existen barreras entre las identidades presenciales y virtuales.
- ▮ Ayudar al alumnado a proyectarse a lo largo del tiempo y a reflexionar sobre las consecuencias de las huellas que dejamos en las redes.

INSTRUCCIONES

- ▮ Formamos grupos de cinco personas.
- ▮ Repartimos el texto a cada alumno. Lo leen de forma individual.
- ▮ Debaten en grupo.
- ▮ Puesta en común en plenario.

TEXTO

El prejuicio es una actitud hostil o preventiva hacia una persona que pertenece a un determinado grupo simplemente por el hecho de formar parte de él. Generalmente tenemos una actitud negativa respecto al grupo, que luego trasladamos a la persona. Los prejuicios están basados en estereotipos y suelen surgir por razones tan diversas como el miedo a lo desconocido, la necesidad de establecer

Cuaderno 3

USO ÉTICO Y RESPONSABLE DE LAS REDES SOCIALES

categorías de la realidad que simplifiquen y economicen nuestra visión o en relaciones de poder de unos grupos sobre otros. Las afirmaciones estereotipadas y los prejuicios no están basados en datos objetivos: desechamos o racionalizamos la información contradictoria que pueda hacer tambalearse nuestras pautas habituales de comportamiento.

La causa de los prejuicios no se encuentra en las personas que los sufren, sino en las personas que los ejercen. Es necesario buscar las razones por las que tenemos ciertas ideas preconcebidas y actitudes de rechazo para contrastarlas con nuevas experiencias afectivas, provocando así la reconstrucción del discurso y de las propias actitudes.

PARA PREGUNTAR EN GRUPO

- ¿Normalmente en qué nos basamos cuando afirmamos o desmentimos unos hechos concretos?
- ¿Cómo nacen los prejuicios?
- ¿Influyen nuestros prejuicios en el trato con las demás personas?
- ¿Cómo nos sentimos cuando nos juzgan como parte de un grupo y no por nosotros mismos?
- ¿Por qué es tan fácil opinar sin contrastar o verificar la realidad?
- ¿En qué se basa cada una de nuestras percepciones?
- ¿Somos conscientes de que también somos víctimas de esos prejuicios? ¿Por qué?

CONSTRUIR UNA SOCIEDAD VIRTUAL DEMOCRÁTICA

La tolerancia de la diversidad y la intolerancia contra los discursos del odio como base de la democracia

OBJETIVOS FORMATIVOS



- I Analizar las causas del discurso de odio.
- I Relacionar la intolerancia con los discursos de odio.
- I Comprender por qué la tecnología y las redes sociales ayudan a propagar los discursos de odio.
- I Comprometer al alumnado contra el discurso de odio.

CONTENIDOS FORMATIVOS



- I La importancia de la tolerancia en la democracia.
- I Tolerancia hacia la diversidad e intolerancia con el odio.
- I La propagación de los discursos de odio.
- I Libertad de expresión y discurso de odio.

APUNTES

Comenzamos con la distinción entre tolerancia de la diversidad e intolerancia contra los discursos de odio. Dos caras de una misma moneda que explican dos actitudes contrapuestas. La palabra tolerancia en su acepción de “respeto” tiene un profundo e importante significado para las democracias. Paul Ricoeur⁴⁴ afirma: “Para las democracias liberales constitucionales, la práctica de la tolerancia es el reconocimiento del hecho más importante que domina la cultura de tales sociedades, a saber, el hecho del pluralismo de las creencias y convicciones, en una palabra, de las concepciones del bien”. Ser tolerante significa apartar la ignorancia y la superficialidad, penetrar en las similitudes y en las diferencias y, sobre todo, **aceptar que hay individuos y sociedades diferentes y que unos y otras suelen tener buenos motivos para ser como son.**

En el extremo contrario a la tolerancia nos encontramos el discurso de odio que convierten las redes sociales en un espacio de comunicación incivilizado, con consecuencias muy dolorosas para las personas que los reciben.

Es evidente que los discursos de odio han existido a lo largo de la historia, el problema es que, en los últimos años, los avances en las tecnologías de la información y en las comunicaciones han permitido que tengan una amplia difusión. En efecto, **Internet tiene un potencial sin precedentes para facilitar la transmisión de mensajes y difundir ideas y contenidos**, principalmente por tener “barreras de entrada” relativamente bajas, comparadas con las de los medios de comunicación tradicionales (periódicos, radio, televisión, etc.). Este elemento, de por sí positivo, ofrece lamentablemente **una gran oportunidad también a quienes tienen el objetivo de difundir mensajes de odio**⁴⁵.

⁴⁴ Ricoeur, P. (2002). “Estado actual de la reflexión sobre la intolerancia”. En Academia Universal de las Culturas, *La intolerancia* (p. 20). Barcelona: Ediciones Granica.

⁴⁵ Bazzaco, E., García Juanatey, A., Lejardi, J., Palacios, A., Tarragona, L. y Torrent, L. (2017). *CibeRespect. Guía práctica de intervención en línea para ciberactivistas*. Barcelona: Ecos do Sur, IDHC, SOS Racisme Catalunya y United Explanations. Recuperado de https://www.idhc.org/arxius/reerca/CIBERESPECT_Guia_practica_VF.pdf

Quienes ejercen los discursos de odio atentan contra la dignidad de las personas, provocando daños emocionales y psicológicos, como la sensación de no tener derechos, sentirse inferiores o el peligro de estar expuestos, ser acosados, sufrir la ira de otro u otros o ser perseguidos. Y aunque los discursos de odio se dirigen, prioritariamente, a determinados colectivos, lo cierto es que todas las personas, de todas las edades y de cualquier lugar, podemos vernos afectadas por mensajes violentos, ya que el discurso de odio en las redes puede tener principalmente dos objetivos. Por una parte, intentar socavar la dignidad de una persona concreta a través del insulto, la difamación o la humillación. Y, por otra, instigar a “otros posibles” usuarios de las redes que leen sus manifestaciones para que se hagan partícipes de la difusión de las ideas de odio. Combinando estas dos acciones, el insulto y la instigación, los grupos radicales consiguen aumentar la discriminación, construyendo una realidad donde impera la intolerancia⁴⁶.

Los siguientes estudios nos muestran por qué debemos prestar atención a la propagación de los discursos de odio.

Según el informe *Prevenir, reparar e inhibir el discurso del odio en los medios digitales* (PRISM, por sus siglas en inglés), la consecuencia más grave que pueden tener los mensajes de odio en las redes sociales es que **las víctimas consideren que las descalificaciones son algo normal**.

De acuerdo con el Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (CONAPRED) de México, a diario se difunden en las redes sociales entre **15.000 y 20.000 mensajes de odio por razones de género, racismo y orientación sexual**.

El informe de EU Kids Online señala que entre el año 2010 y 2014 aumentó el porcentaje de niños y niñas de entre 11 y 16 años que había

⁴⁶ Moura dos Santos, M. A. (2015). *O Discurso do Ódio em Redes Sociais* (posición en Kindle 129-131). [Mobi], São Paulo, Brasil: Lura Editorial.

Cuaderno 3

USO ÉTICO Y RESPONSABLE DE LAS REDES SOCIALES

recibido mensajes desagradables o de acoso a través de cualquier medio tecnológico (pasó del 8% al 12%).

Por otra parte, el UK Safer Internet Centre (2016) informó de que la frecuencia a la exposición al odio *online* ha ido creciendo en los últimos años, entendiendo “odio” como la hostilidad o la intimidación presente en mensajes centrados no tanto en individuos como sobre todo en una colectividad o en un grupo (definido en términos de etnicidad, religión, sexualidad, etc.). Esta encuesta muestra que el **82% de los grupos de jóvenes de entre 13 y 18 años dijo haber sido testigo de algún tipo de odio *online* y el 24% había sido víctima del mismo**⁴⁷.

Los mensajes de odio indican un nuevo clima de radicalismo *online* que debe ser tratado adecuadamente en los centros educativos, de forma que enseñemos a combatirlos de forma crítica, a la vez que el alumnado aprende a protegerse y a buscar ayuda.

Es interesante señalar que el artículo 19 de la *Declaración Universal de Derechos Humanos* de las Naciones Unidas señala la libertad de compartir, recibir y difundir información e ideas a través de las fronteras. Y aunque la *Declaración* se promulga en 1948, muy lejos de la aparición de las nuevas tecnologías, casi podría leerse como una definición de Internet⁴⁸.

La ONU ha respondido al nuevo reto de la era de Internet declarando que el derecho de acceso a Internet es el derecho humano (derecho digital) que posee toda persona con el fin de ejercer y disfrutar de sus derechos, a la libertad de expresión, de opinión y de otros derechos humanos fundamentales que conforman la democracia, de forma que los Estados y las Naciones Unidas tienen la responsabilidad de garantizar que el acceso a Internet sea ampliamente disponible, no pudiendo

⁴⁷ Jiménez, E., Garmendía, M. y Casado, M. A. (2018). *Entre selfies y whatsapps: Oportunidades y riesgos para la infancia y la adolescencia conectada* (Comunicación n.º 500464) (posición en Kindle 422-432). [Mobi], España: Gedisa Editorial.

⁴⁸ Internet Society (2016). *Internet y los derechos humanos*. Recuperado de <https://www.internetsociety.org/es/policybriefs/humanrights>

restringir injustificadamente el acceso de una persona, ya que está reconocido como un derecho fundamental por las leyes de varios países.

En el espacio virtual, la dignidad, la libertad y la seguridad de todas las personas deben estar garantizadas⁴⁹.

En este sentido, el Consejo de Derechos Humanos de la ONU aprobó una resolución para proteger a los usuarios de la red, así como para combatir la apología del odio, que constituye una incitación a la discriminación y a la violencia en Internet⁵⁰. Además, protege el derecho al acceso, a la dignidad y a la privacidad de todos los usuarios, sin consideración de fronteras.

El acceso a Internet se considera, por tanto, un derecho humano que no debe conocer fronteras. Desde nuestra realidad, podemos olvidar que en muchos países solo una minoría puede acceder a Internet, y cuando nos referimos a los grupos más desfavorecidos esta brecha es aún más grande. La ONU remarca que “el acceso a la información en Internet ofrece grandes oportunidades para una educación asequible e inclusiva a nivel mundial”, que debe permitir a los países menos avanzados “abordar la alfabetización digital y la brecha digital, que afectan al disfrute del derecho a la educación”⁵¹, especialmente en el caso de mujeres y niñas, cuya participación en Internet debe reforzarse, como es el caso también de las personas con discapacidad.

Son numerosos los colectivos y las instituciones que plantean cómo Internet puede ser una oportunidad para el desarrollo de los derechos humanos, a la vez que estos derechos deben ser respetados por los internautas. Un ejemplo es el propuesto por Derechos en Internet⁵².

⁴⁹ Wikipedia (2019). *Derecho de acceso a Internet*. Recuperado de https://es.wikipedia.org/wiki/Derecho_de_acceso_a_Internet

⁵⁰ Gasparini, J. (1 de julio de 2016). La ONU adoptó una resolución para proteger los derechos humanos en Internet. *Panorama*. Recuperado de <http://panorama.ridh.org/la-onu-adopto-una-resolucion-para-proteger-los-derechos-humanos-en-internet/>

⁵¹ Naciones Unidas (2016). *Promoción, protección y disfrute de los derechos humanos en Internet*. Recuperado de https://ap.ohchr.org/documents/S/HRC/d_res_dec/A_HRC_32_L20.pdf

⁵² Derechos en Internet (2015). *10 derechos y principios básicos*. Recuperado de <http://derechoseninternet.com/>

Cuaderno 3

USO ÉTICO Y RESPONSABLE DE LAS REDES SOCIALES

1. **Universalidad e igualdad:** todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos, que deben ser respetados, protegidos y cumplidos en el entorno *online*.
2. **Derechos y justicia social:** Internet es un espacio para la promoción, protección y cumplimiento de los derechos humanos y el avance de la justicia social. Toda persona tiene el deber de respetar los derechos de los demás en el entorno *online*.
3. **Accesibilidad:** toda persona tiene igual derecho a acceder y utilizar Internet de forma segura y libre.
4. **Expresión y asociación:** toda persona tiene derecho a buscar, recibir y difundir información libremente en Internet sin censura ni interferencias. Todo el mundo tiene derecho a asociarse libremente a través de Internet, con fines sociales, políticos, culturales o de otro tipo.
5. **Confidencialidad y protección de datos:** toda persona tiene derecho a la privacidad *online*. Esto incluye el no ser vigilado, el derecho a utilizar cifrado y el derecho al anonimato. Todo el mundo tiene derecho a la protección de datos, incluyendo el control sobre la recolección, retención, transformación, eliminación y divulgación de sus datos personales.
6. **Vida, libertad y seguridad:** el derecho a la vida, la libertad y la seguridad debe ser respetado, protegido y cumplido en Internet. Estos derechos no deben ser infringidos o utilizados para infringir los derechos de otros.
7. **Diversidad:** la diversidad cultural y lingüística en Internet debe ser promovida, la innovación técnica y política debe alentar y facilitar la pluralidad de expresión.
8. **Igualdad:** todo el mundo tendrá acceso universal y abierto a los contenidos de Internet, libre de priorizaciones discriminatorias, filtrado o control de tráfico por razones comerciales, políticas o de otro tipo.
9. **Normas y reglamento:** la arquitectura de Internet, los sistemas de comunicación y los formatos de documentos y datos se deben basar en estándares abiertos que garanticen la interoperabilidad completa, la inclusión y la igualdad de oportunidades para todos.

10. **Gobierno:** los derechos humanos y la justicia social deben ser la base jurídica y normativa sobre la que operar en Internet. Esto sucederá de manera transparente y multilateral, con un Internet basado en los principios de la participación inclusiva y la rendición de cuentas.



CUESTIONES PARA DEBATIR



- › **¿EL DISCURSO DE ODIOS EN EL MUNDO VIRTUAL TIENE CONSECUENCIAS EN EL PRESENCIAL?**

Sí. El discurso de odio *online* tiene consecuencias en el mundo virtual: la posibilidad de que el odio se propague rápidamente en el mundo virtual aumenta su daño potencial en el mundo “real”. Por otro lado, es

Cuaderno 3

USO ÉTICO Y RESPONSABLE DE LAS REDES SOCIALES

importante recordar que las actitudes y las tensiones sociales que alimentan y dan lugar a expresiones de odio *online* se encuentran profundamente arraigadas en la sociedad. Al abordar el odio en línea, también estamos trabajando para reducir los casos de odio presencial.

El discurso de odio puede generar en las víctimas estados de depresión, tensión, falta de autoestima, etc., y dejarlas con el temor de futuros ataques. Puede determinar una limitación de la libertad personal de los individuos afectados, por ejemplo, puede suponer que no vayan a algunos lugares determinados por miedo a ser víctimas de experiencias humillantes o violencia.

➤ ¿LOS DISCURSOS DE ODI AMPLÍAN LAS SITUACIONES DE DISCRIMINACIÓN?

Sí. Al tratar a algunas personas como objeto continuo de desprecio, el discurso de odio facilita y legitima la comisión y justificación de otros actos de discriminación y violencia dirigidos hacia ellas. Además, el discurso de odio puede contribuir a avalar y a perpetrar un orden social discriminatorio en el que determinados grupos de personas sufren a diario prácticas discriminatorias y de exclusión⁵³.

➤ ¿CÓMO AFECTAN A LA DEMOCRACIA LOS DISCURSOS DE ODI?

Cuestionando los principios de dignidad e igualdad en los que se construye nuestra sociedad. Un delito de odio no solo afecta directamente a la víctima, sino también a su familia, sus amistades, su colectivo de pertenencia, su realidad asociada, como a entidades que los apoyan, y a toda la sociedad democrática que ve degradada la convivencia, generando graves riesgos futuros para la paz. Por eso

⁵³ Bazzaco, E., García Juanatey, A., Lejardi, J., Palacios, A., Tarragona, L. y Torrent, L. (2017). *CibeRespect. Guía práctica de intervención en línea para ciberactivistas*. Barcelona: Ecos do Sur, IDHC, SOS Racisme Catalunya y United Explanations. Recuperado de https://www.idhc.org/arxiu/recerca/CIBERESPECT_Guia_practica_VF.pdf

decimos que la tolerancia tiene ciertos límites, sin los cuales nos podemos volver cómplices de lo intolerable. Debemos ser conscientes de los límites de la tolerancia. Más difícil que ser tolerante es saber dónde y cuándo debemos ser inflexiblemente intolerantes. ¿Dónde están estos límites? ¿Hasta qué punto nos comprometemos con la realidad de las personas que están viviendo situaciones de discriminación?

› ¿QUIÉNES SON LOS TROLLS? ¿Y LOS HATERS?

Los *trolls* son **personas que buscan notoriedad a base de incordiar** y, por lo general, no suelen ser demasiado peligrosos. Se ocultan con perfiles falsos y pueden resultar fáciles de detectar. Su *modus operandi* consiste en comentar en foros, blogs y redes sociales con la intención de generar polémica y buscar la confrontación.

Por el contrario, los *haters* son **aquellos que llevan el odio online al entorno offline con consecuencias en la vida real**. Hay distintos perfiles, desde el meticuloso que espera a que cometas un error para destacarlo, hasta el que responde con malas palabras e insultos, pasando por el incongruente que escribe comentarios sin seguir ningún tipo de lógica.

› ¿CÓMO DEBEN COMPORTARSE PARA NO SER CÓMPLICES DE LOS DISCURSOS DE ODIOS EN LAS REDES?

- Se debe establecer una comunicación basada en el respeto y el reconocimiento de la diversidad de opiniones y creencias.
- Antes de emitir un juicio sobre otra persona o un colectivo, cabe recordar que la causa de los prejuicios no se encuentra en las personas que los sufren, sino en las personas que los ejercen.
- Nunca apoyar a personas, movimientos u organizaciones que atenten contra la dignidad y los derechos humanos.
- Reflexionar antes de utilizar el ratón para ayudar a frenar el discurso de odio y el radicalismo.

Cuaderno 3

USO ÉTICO Y RESPONSABLE DE LAS REDES SOCIALES

- I No compartir información ni mensajes que puedan ser sexistas, homófobos o racistas que discriminen a personas con distintas capacidades o dañar los derechos de otros colectivos.
- I No compartir o apoyar mensajes radicales o manifestaciones extremas. Sus consecuencias son imprevisibles para los demás y para uno mismo.
- I Animar a los y las jóvenes a actuar si descubren en la red cualquier tipo de discriminación, acoso, agresión o peligro informando a sus familias, centros educativos y/o instituciones.
- I Sensibilizar, educar y movilizar a las personas jóvenes para que reivindiquen la red como un espacio de derechos humanos.

1. ¿Por qué se proclama la Declaración Universal de los Derechos Humanos?

Al finalizar la Segunda Guerra Mundial, varios países sintieron la necesidad de unirse en una organización supraestatal que garantizara y evitara la repetición de hechos tan lamentables como la vulneración de la dignidad de la persona y el respeto a sus peculiaridades étnicas, religiosas o sexuales. La Shoá —Holocausto— fue uno de sus principales detonantes. La ONU pretendía sentar las bases de un compromiso ético con esta *Declaración Universal*. La *Declaración Universal de los Derechos Humanos* de 1948 significó, entre otras cosas:

- a) La internacionalización de los derechos civiles y políticos de las personas.
- b) La existencia de un marco democrático para su aplicación.
- c) La inclusión de las garantías jurídicas y procesales en caso de no aplicación de alguno de sus artículos.

2. ¿Por qué los derechos humanos son universales?

Son universales en cuanto: ningún Estado ni grupo étnico puede apelar a unas condiciones culturales específicas para no respetarlos. En efecto, el relativismo cultural solo nos llevaría a justificar determinadas prácticas culturales en clara contradicción con los

derechos fundamentales de la persona. Suponen de forma implícita o explícita el reconocimiento de una naturaleza humana que todos, absolutamente todos los seres humanos, compartimos.

3. **¿Tenemos una responsabilidad para hacer vinculante el compromiso de hacer cumplir los derechos humanos en Internet?**

Sí. Somos responsables de los contenidos y las afirmaciones que hacemos, de los mensajes que difundimos o apoyamos. Por lo tanto, somos responsables de garantizar la dignidad de todas las personas, colectivos o pueblos.

4. **¿Internet puede ayudar al desarrollo de los pueblos?**

Sí. Internet facilita el desarrollo en múltiples sentidos, desde el acceso a la educación, la participación, la economía o la participación colectiva. Sin embargo, estudios recientes sobre la brecha digital entre las poblaciones a nivel mundial revelan que más de un tercio de la población mundial utiliza Internet —3.000 millones de usuarios—, y que dos tercios de estos usuarios viven en países en desarrollo, pero el porcentaje de acceso que se registra en dichos países (30%) es muy inferior al registrado en los países desarrollados (76%)⁵⁴.

5. **¿De qué forma puede ayudar Internet en la defensa de los derechos humanos?**

Internet es una plataforma de comunicación que facilita la visibilización, participación y reivindicación de los derechos. Podemos compartir causas justas, denunciar y visibilizar situaciones que ocurren en cualquier parte del mundo, con un ordenador y conexión a la red cualquier persona o colectivo tiene la posibilidad de interactuar con el mundo.

⁵⁴ Hervé, A., Morán, R. y Cunego, A. (16 de mayo de 2015). TIC: una oportunidad para el desarrollo. *Eldiario.es*. Recuperado de https://www.eldiario.es/ayudaenaccion/TIC-opportunidad-desarrollo_6_388521159.html

Cuaderno 3

USO ÉTICO Y RESPONSABLE DE LAS REDES SOCIALES

ACTIVIDAD PARA TRABAJAR EN CLASE

INDIVIDUAL/
GRUPAL



MATERIALES



TIEMPO

10 minutos.

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre nuestra responsabilidad para conseguir acabar con los discursos de odio.

INSTRUCCIONES

Piensa si estás de acuerdo con las siguientes afirmaciones y razona el porqué. Piensa si tu respuesta se puede contrastar con datos objetivos. Poner en común en el plenario de clase.

	Sí	No	¿Por qué?
1. Somos responsables de garantizar la dignidad de todas las personas en las redes			
2. Es posible construir una democracia que respete los derechos humanos en las redes sociales			
3. No puedo hacer nada si hay gente que se esconde en el anonimato para insultar			
4. El cortafuegos para los discursos de odio es el silencio			
5. Internet puede dar voz a personas, colectivos y pueblos que han vivido la discriminación			
6. No creo que sea seguro mostrarte cómo eres en Internet porque puedes sufrir ataques xenófobos, racistas, sexistas y homófobos			
7. La libertad de expresión es más importante que los derechos humanos			
8. Los derechos humanos en Internet son una utopía			
9. Hay que perseguir los delitos de odio en las redes sociales			

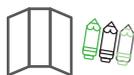
BUSCAR PALABRAS⁵⁵

ACTIVIDAD PARA TRABAJAR EN CLASE

INDIVIDUAL/ GRUPAL



MATERIALES



TIEMPO

20 minutos.

OBJETIVOS

- Reflexionar acerca del significado de las palabras intolerancia y racismo.
- Determinar los límites que, para el grupo, tiene la tolerancia.

PARA REFLEXIONAR

“Ser tolerante significa apartar la ignorancia y la superficialidad, penetrar en las similitudes y en las diferencias y sobre todo aceptar que hay individuos y sociedades diferentes, y que unos y otras suelen tener buenos motivos para ser como son. Dicho de otra forma, tolerar es respetar la diversidad y tiene como contrapartida la intolerancia que impone la uniformidad que solo comprende y acepta al ‘otro’ cuando se ha amoldado a su imagen y semejanza. Aunque parezca paradójico, profundizar en la tolerancia nos conduce a practicar una intolerancia positiva, a no tolerar las injusticias, las marginaciones, las violencias,

⁵⁵ Actividad extraída de *Formación en educación intercultural para asociaciones juveniles* (2005). Madrid: Consejo de la Juventud de España, p. 93.

las imposiciones, las humillaciones, sobre quienquiera que se ejerzan, so pretexto de raza, nacionalidad o género"⁵⁶.

La tolerancia tiene ciertos límites, sin los cuales nos podemos volver cómplices de lo intolerable. Debemos ser conscientes de los límites de la tolerancia. Más difícil que ser tolerante es saber dónde y cuándo debemos ser inflexiblemente intolerantes. ¿Dónde están estos límites? ¿Hasta qué punto nos comprometemos con la realidad de las personas que están viviendo situaciones de discriminación? La historia está llena de episodios trágicos en los que se reaccionó demasiado tarde.

Y es en este punto donde debemos reflexionar sobre este nuevo continente que es Internet. ¿Es posible construir una democracia basada en los derechos humanos en el espacio virtual? Internet y el acceso a los medios de comunicación nos han dado la posibilidad de viajar a cualquier lugar del mundo, nos han facilitado enormemente el encuentro entre personas y el intercambio cultural entre los pueblos, y han hecho posible que las reivindicaciones de colectivos de personas que históricamente han sido excluidas o marginadas por su orientación o identidad sexual, origen étnico, sexo, capacidad, cultura o creencias accedan a una plataforma con un gran potencial para visibilizar su situación, reclamar la igualdad de derechos y participar en una sociedad más justa y equitativa⁵⁷. Si sabemos participar como ciudadanos 3.0, comprometidos con la democracia, la justicia y la solidaridad, es muy posible que llevemos al espacio virtual el sueño del respeto a la dignidad de todos los seres humanos.

Así, las redes sociales se han convertido en una gran plaza pública, donde a todos nos concierne participar en la defensa de los derechos humanos, evitando la propagación del discurso de odio y los radicalismos.

⁵⁶ Educapaz (1988). *Vivamos la diversidad. Materiales para una acción educativa intercultural*. Madrid: Los Libros de la Catarata.

⁵⁷ Erlichman, L. (2012). *Sobreexposición personal en la red: cuando compartimos demasiada información personal en Internet* (posición en Kindle 696-712). [Mobi]. España: Leonel Erlichman.

Cuaderno 3

USO ÉTICO Y RESPONSABLE DE LAS REDES SOCIALES

A través de esta actividad se propone que se indague en aquellas situaciones de intolerancia ante las cuales hay que reaccionar.

INSTRUCCIONES

Colocados en grupos. Repartir una cartulina y rotuladores por grupo. En el centro de la cartulina escribirán con letras grandes, la palabra "intolerancia" y de forma cruzada la palabra "racismo". Tendrán que completarlo como si se tratara de un crucigrama, escribiendo términos que, como "racismo", les parezcan intolerantes. En la otra cara de la cartulina, dividir la hoja en dos columnas. Colocar en una columna todo aquello que a vuestro juicio se deba tolerar y en la otra lo que os resulta intolerable.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN⁵⁸

- ¿De qué nos quieren convencer las personas que emiten el discurso de odio?
- ¿Qué tipo de personas se esconden tras el anonimato del discurso de odio?
- ¿Qué conflicto fundamenta el odio?
- ¿Qué responsabilidad tenemos en los mensajes de odio en las redes?
- Si aprendemos a resolver conflictos de forma pacífica, ¿podremos evitar el discurso de odio?
- ¿Cómo contestar a quien difunde discursos de odio sin crear más agresividad?
- ¿A qué personas y colectivos daña el discurso de odio?
- ¿El discurso de odio en las redes se traslada al espacio presencial?
- ¿Cómo podemos contribuir para que se respete la dignidad de todas las personas en el espacio virtual?
- ¿Qué posibilidades abren las redes sociales para participar en la defensa de los derechos de todas las personas?
- ¿Cómo se conectan las causas de justicia y solidaridad a través de las redes?

⁵⁸ Elaboración propia.

GLOSARIO

➤ **Aplicaciones (apps):** herramientas que podemos instalar en nuestros dispositivos y que nos permiten realizar una o varias acciones: desde acceder a música gratis (como Spotify), leer diarios como el *New York Times*, jugar o ubicarnos en el lugar exacto donde estamos y darnos la mejor ruta hacia el lugar al que vamos. Son rápidas y satisfacen una demanda. Existen para maximizar la comodidad, la velocidad y la eficiencia. Se encuentran bajo nuestro control y cuando queremos las utilizamos, cerramos o eliminamos.

Autoestima: concepto positivo de nosotros mismos.

Avatar o nick: del inglés *nickname* (alias), es la abreviatura utilizada en Internet para utilizar en los distintos perfiles de redes. De hecho, en cada red se denomina de una manera diferente, por ejemplo, en Twitter se denomina “nombre de usuario”. Es muy importante porque será por ese nombre por el que fundamentalmente te conocerán, por lo que conviene que sea fácil de recordar por otros y fácil de identificar contigo.

Discriminación: actitud que concede un trato de inferioridad a personas o colectivos por motivos políticos, económicos, culturales, ideológicos, sociales o individuales.

Empatía: capacidad para sentirse como se siente la persona que tenemos delante, lo cual puede evitar que llevemos a cabo una acción

Cuaderno 3

USO ÉTICO Y RESPONSABLE DE LAS REDES SOCIALES

dañina para esa persona. En Internet no vemos la cara de nuestro interlocutor, pero podemos imaginar cómo se siente al recibir nuestros mensajes.

Estereotipo: conjunto de características que se atribuyen a un grupo humano (su aspecto, su cultura, sus costumbres...), que sirve de factor generalizador para categorizar a las personas, negando su identidad individual.

Los estereotipos no se basan en hechos comprobados, son imágenes mentales cuya función es la de justificar nuestra conducta en relación a un grupo determinado. Es un concepto simple y resistente al cambio. Los rumores, las supuestas experiencias ajenas y los medios de comunicación nos devuelven una imagen exagerada o distorsionada de una realidad, por otra parte, mal conocida. Existen estereotipos racistas, xenófobos, homófobos y sexistas dirigidos a personas con distintas capacidades.

Huella digital: la huella o identidad digital es el rastro que deja nuestra participación en las redes y las referencias que otras personas hacen sobre nosotros. Esta identidad crea la imagen digital, es decir, cómo nos ven los demás a través de la red. De la misma forma que eliges otras formas de expresar tu personalidad, es importante que pienses en la proyección que quieres tener en la red, y recuerda que lo importante no son los *likes* que alcanzas, sino la coherencia entre tu forma de pensar, expresarte y actuar.

Humanidad: en el contexto del humanismo clásico, el concepto de humanidad hacía referencia al patrimonio común de características físicas, mentales y culturales que convierten a todos los miembros de la especie humana en portadores de una dignidad inalienable. Más adelante, el pensamiento moderno, al percatarse de que el elenco de virtudes humanas podía variar con el tiempo y excluir a ciertos grupos humanos de su posesión, eligió, con Kant a la cabeza, convertir el concepto de humanidad en un ideal normativo. Este ideal hizo a todos los

miembros de la especie humana partícipes de la razón y les permitía tener una legislación común para proteger esa dignidad, también depositada en todas las personas, pero con cuya protección deben vincularse activamente los ciudadanos que viven bajo el imperio de la ley.

Internauta: neologismo resultante de la combinación de los términos Internet y del griego *ναύτης* (*nautes*, navegante), utilizado normalmente para describir a los usuarios habituales de Internet o de la red. Un internauta es quien navega en la red.

Internet: redes de comunicación interconectadas a las que podemos acceder a través de los diferentes dispositivos. Sus orígenes se remontan a 1969, cuando se estableció la primera conexión de computadores conocida como ARPANET (Advanced Research Projects Agency Network) entre la Universidad de California y el Instituto de Investigaciones de Stanford.

Intolerancia: circunstancia que se da en alguien o algo por no poder soportar o resistir cierta cosa. La intolerancia es un rasgo que encontramos en la vida cotidiana, se hace evidente en acciones y actitudes que hieren con su insensibilidad los sentimientos, derechos y dignidad de los demás. Como muchas actitudes irracionales, la intolerancia está a menudo arraigada en el miedo: miedo a lo desconocido, miedo a lo diferente, miedo a los demás. En la raíz de tales miedos se encuentran la ignorancia y la falta de educación.

Netiqueta: son las normas de urbanidad en la red. La mayoría son de sentido común y, a pesar de su sencillez, son importantes para el buen uso de Internet y para generar una buena identidad digital.

Prejuicio: idea preconcebida respecto a algo o alguien basada en los estereotipos. Los prejuicios se autoalimentan a partir de cualquier acto negativo de un miembro del grupo, haciendo servir tal acto como “prueba” de que todos los miembros del grupo actúan de una determinada manera.

Cuaderno 3

USO ÉTICO Y RESPONSABLE DE LAS REDES SOCIALES

Redes sociales: medios de comunicación funcionales a través de dispositivos y conexión a Internet que nos permiten encontrar gente y relacionarnos en línea o de manera virtual (no presencial).

Regulación emocional: capacidad para manejar las emociones de forma apropiada, que evita las conductas disruptivas y ayuda a comprender las emociones.

Responsabilidad: concepto fundamental que consiste en la capacidad moral de todo sujeto de derecho para reconocer y aceptar las consecuencias en la medida en que su acción u omisión se traduzca en agresión o daño para otro individuo. Esta noción es el vínculo entre los dos sistemas de protección jurídica internacional de la persona que actualmente existen: el de los tribunales penales internacionales y el de los organismos de protección de los derechos humanos, que se basa en la responsabilidad del Estado.

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

