



# CIBERVIOLENCIA EN LAS REDES SOCIALES: EXPERIENCIA Y PRÁCTICAS EN LA POBLACIÓN JUVENIL

EQUIPO INVESTIGADOR

Dirección: Ana Cristina León Mejía

Coordinación: Raquel Guzmán Ordaz

Equipo de investigación:

Amaia Yurrebaso Macho

Ester García Valverde

Isabel Seixas Vicente

Elena María García Alonso

Eva María Picado-Valverde

ISBN: 978-84-09-57822-1

Asociación Beatriz de Suabia (2023)

*Financiado por:*



NOS  
**IMPULSA**



# ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN A LA GUÍA.....	5
2. CIFRAS QUE HABLAN POR SÍ SOLAS.....	9
3. SEXUALIDAD EN LA ERA DIGITAL.....	13
3.1. El desarrollo de la personalidad en el mundo digital.....	15
3.2. Pornografía online.....	18
3.3. Sexting.....	21
3.4. Sextorsión.....	24
3.5. Pornrevenge y deepfake porn.....	25
3.6. Grooming.....	27
3.7. Violencia, acoso y abuso en el “Cyberdating”.....	28
4. ADICCIÓN, FOBIAS Y USO PROBLEMÁTICO.....	31
4.1. Juegos, videojuegos y apuestas.....	33
4.2. Nomofobia y adicción al móvil.....	35
4.3. FoMO.....	37
4.4. Phubbing.....	39
5. BELLEZA Y SALUD MENTAL EN LAS REDES.....	41
5.1. La figura del influencer.....	43
5.2. Dismorfia digital y el #fitspiration.....	44
5.3. Tendencias peligrosas.....	46
5.4. e-wom y compras en la era digital.....	48
6. AGRESIONES EN LÍNEA.....	53
6.1. Ciberacoso.....	55
6.2. Happy slapping.....	56
6.3. Facebook murder y copycat crime.....	56
6.4. Radicalización online.....	57
6.5. Sectas online.....	59

7. FRAUDE Y DESINFORMACIÓN.....	61
7.1. Phishing, smishing y vishing .....	63
7.2. Descarga accidental de programas malignos.....	64
7.3. Estafas online .....	64
7.4. Contenidos involuntarios .....	64
8. AUTOLESIÓN Y SUICIDIO EN LA ERA DIGITAL.....	67
8.1. Autolesiones.....	69
8.2. Ideación y conducta suicida .....	69
8.3. Los retos virales o challenges.....	71
9. SEÑALES DE ALARMA E INTERVENCIÓN.....	73
REFERENCIAS Y BIBLIOGRAFÍA.....	79



# 1. INTRODUCCIÓN A LA GUÍA

EL PROPÓSITO DE ESTA GUÍA ES  
PRECISAMENTE EXPLORAR LOS  
PRINCIPALES PROBLEMAS  
ASOCIADOS A INTERNET.



# INTRODUCCIÓN A LA GUÍA

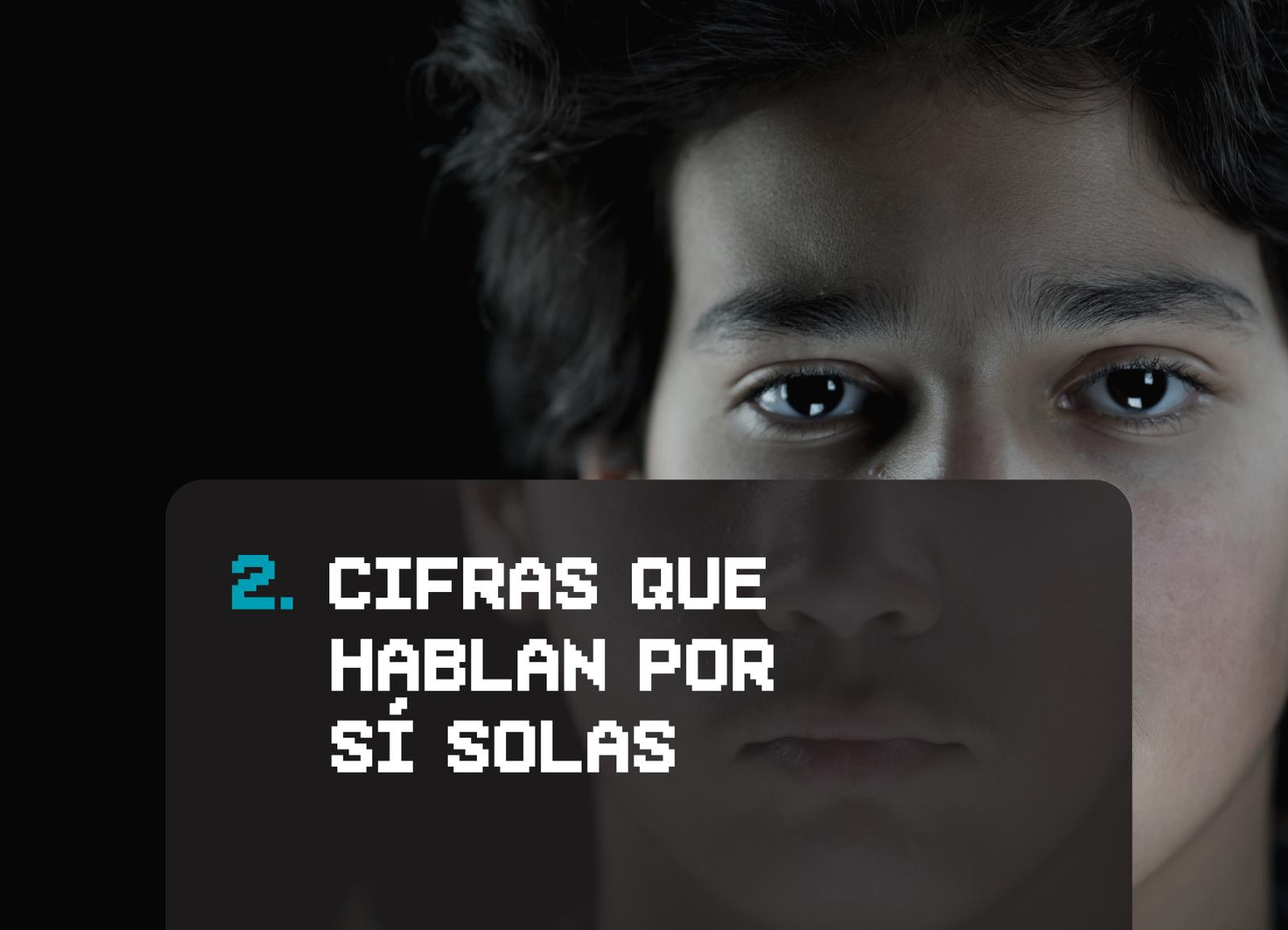
La revolución de Internet y de las tecnologías de la comunicación ha transformado nuestra manera de vivir y relacionarnos, dando origen a nuevas realidades sociales. Dichas tecnologías nos permiten realizar acciones antes solo imaginables desde la ciencia ficción, como la comunicación con cualquier persona desde cualquier lugar, la visita virtual a museos, el trabajo a distancia, pedir comida a domicilio desde el sofá, etc. Asimismo, ha facilitado el intercambio y adquisición de conocimientos con tan solo un clic, promoviendo la colaboración en una comunidad en línea mundial. Sin embargo, como cualquier avance, Internet no está exento de peligros, especialmente para los más vulnerables.

Los jóvenes y adolescentes se encuentran en una etapa crucial de evolución y desarrollo personal, donde han de configurar su identidad tanto en consonancia con su socialización más temprana, como en rebeldía con sus referentes adultos. Y lo hacen en un mundo radicalmente diferente al que conocieron generaciones anteriores. Además, las reglas y normas de convivencia sociales no han evolucionado al mismo ritmo que la tecnología, lo cual explica la carencia actual de medidas legales y mecanismos de protección adecuados para salvaguardarnos de los aspectos más oscuros de la red.

En el ámbito educativo también es evidente que la alfabetización digital avanza más lentamente que las propias transformaciones digitales. En los más pequeños, la educación y la supervisión parental desempeñan un papel fundamental en la protección de los menores en Internet. Pero ¿qué hacer con los adolescentes y jóvenes que escapan (y rechazan) el control de los adultos? ¿Qué herramientas podemos brindarles desde la sociedad?

El propósito de esta guía es precisamente explorar los principales problemas asociados a Internet que pueden afectar a los más jóvenes. Lo hacemos siguiendo el objetivo último de generar un conocimiento práctico y de utilidad para prevenir ciertas conductas y combatir así los riesgos inherentes a la realidad digital. Para ello, se realizará una breve exposición de algunos de los principales problemas surgidos, proporcionando una definición actualizada y consensuada por la literatura científica y, finalmente, se recomendarán actividades y recursos prácticos.





## 2. CIFRAS QUE HABLAN POR SÍ SOLAS

SEGÚN UN ESTUDIO DEL 2023  
REALIZADO POR LA EMPRESA GAD3  
A 1.200 HOGARES ESPAÑOLES,  
CERCA DEL 20% DE LOS NIÑOS  
MENORES DE 10 AÑOS TIENE UN  
MÓVIL Y ESTE PORCENTAJE SUBE  
AL 25% A LA EDAD DE 12.



# CIFRAS QUE HABLAN POR SÍ SOLAS

Según datos del INE, en el año 2022, el 94,5% de la población en España con edades comprendidas entre los 16 y 74 años ha utilizado Internet en los últimos tres meses. En cuanto a la frecuencia de uso de Internet, el 92,9% se conecta al menos una vez a la semana, el 87,1% lo utiliza diariamente y el 84,2% se conecta varias veces al día. En cuanto a los jóvenes, el uso de Internet es una práctica mayoritaria en la franja de 16 a 24 años. Y, a medida que la edad aumenta, se observa una disminución en el uso, siendo el grupo de edad de 65 a 74 años el que presenta los porcentajes más bajos.

En comparación con la Unión Europea, España tiene uno de los porcentajes más altos de uso de Internet en personas de 16 a 74 años. La actividad más común tanto para hombres como mujeres es el uso de mensajería instantánea. Además, en los últimos tres meses, más de un cincuenta por ciento de la población ha realizado compras en línea y en cuanto al teletrabajo, un 17,6% de las personas empleadas con edades comprendidas entre los 16 y 74 años ha teletrabajado durante la semana anterior a la entrevista del INE.

Hablemos ahora de uno de los temas que más preocupan a padres y educadores: el uso del móvil en niños y, especialmente, en menores de 10 años, una tendencia que por desgracia está al alza. Según un estudio del 2023 realizado por la empresa GAD3 a 1.200 hogares españoles, cerca del 20% de los niños menores de 10 años tiene un móvil y este porcentaje sube al 25% a la edad de 12. Esta realidad plantea desafíos y preocupaciones sobre el uso de pantallas y la seguridad en línea. Y, por ello, es fundamental que los padres y educadores sean conscientes de cómo los niños utilizan estos dispositivos y establezcan límites saludables para garantizar un uso equilibrado y seguro.

Además, el hecho de que los menores comiencen a conectarse a Internet a edades tempranas choca con la legislación española, cuya ley de protección de datos de carácter general fija el límite en los 14 años. Por tanto, no deberían tener un perfil propio en las redes sociales antes de esa edad.

Esta medida legal se ha visto superada sin embargo por la realidad. Un reciente estudio de XPLORA encontró que la edad media en la que los hijos solicitan a sus padres



Fuente: PXHERE

su **primer teléfono móvil es de 9 años**, mientras que los progenitores consideran que la edad adecuada sería la de unos 12 años.

Los motivos principales que los padres argumentan para darles un móvil a sus hijos son la necesidad de estar conectados con ellos, la posibilidad de localizar al menor, la presión social y evitar que el niño se quede rezagado tecnológicamente.

Según los datos del INE (2021), en España **los adolescentes pasan tantas horas al año conectados a Internet como en el instituto**. Además, según el estudio *“Familias hiperconectadas”* realizado en España, Estados Unidos y Reino Unido, un 38% de los padres reconocen ser “adictos” al móvil y que esto les resta tiempo para estar con sus hijos y les genera sentimientos de malestar.

Hasta aquí hemos hecho un acopio de algunos datos hablan por sí solos acerca del uso de Internet. A continuación, nos vamos a detener en distintos problemas y riesgos que nos plantea esta realidad. También hablaremos de cifras, sin embargo, detrás de cada porcentaje y cada número se encuentran menores y familias afectadas. ¿Qué podemos hacer al respecto?

Tal y como nos dijera sir Francis Bacon, “el conocimiento es poder”. Menos optimista se mostró su discípulo Hobbes al decir que “el conocimiento es poder, pero tan solo accesible a quienes están dispuestos a buscarlo”. Mucho antes, el filósofo estoico Epicteto sentenció que “solo los educados son libres”. A lo que Orwell añadiera un cuantos siglos más tarde que “la libertad es el derecho de decir a la gente lo que no quiere oír”.

Esto último es justo lo que pretendemos con esta pequeña guía educativa. Esperemos que el ejercicio de asomarnos a la cara más oscura de Internet nos sirva para educar, reflexionar y poder prevenir ciertas conductas y problemáticas que afectan a los más vulnerables.



Fuente: pexels.com



### 3. SEXUALIDAD EN LA ERA DIGITAL

...ENTENDER LOS RIESGOS  
Y BENEFICIOS ASOCIADOS CON LA  
SOCIALIZACIÓN DIGITAL ES  
ESENCIAL PARA GUIAR A LOS JÓVENES  
HACIA UN USO SALUDABLE Y  
EQUILIBRADO DE LA TECNOLOGÍA.



# SEXUALIDAD EN LA ERA DIGITAL

## 3.1. EL DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD EN EL MUNDO DIGITAL

El tiempo que los niños, adolescentes y jóvenes dedican a sus dispositivos móviles no solo afecta sus patrones de comunicación, sino que también influye en su desarrollo social y emocional.



Fuente:  
PEXELS.COM

Para los **adolescentes**, **el dispositivo móvil se convierte en un medio mediante el cual expresan su identidad y buscan independencia comunicativa**. Por tanto, se ha convertido en una herramienta esencial para la construcción de la identidad en un entorno digital. Así, la conectividad permanente a través de las redes sociales se ha vuelto tan vital como la interacción cara a cara. Este proceso de socialización digital entraña desafíos notables e influye en la formación de valores y comportamientos. Por ejemplo, podemos destacar los siguientes:

- La construcción del “self” (el “yo”) en el mundo en línea significa no solo establecer relaciones, sino también desarrollar habilidades de resolución de conflictos en un contexto digital.
- La socialización digital puede tener implicaciones para la salud mental de los adolescentes, ya que se la llamada comparación social en línea puede contribuir a problemas de autoestima y bienestar emocional.
- Plataformas como *WhatsApp*, *Instagram*, *Snapchat*, *YouTube*, *TikTok* o *Twitter*, forman parte de nuestras vidas y son espacios cruciales para la construcción y expresión de la identidad adolescente que los padres pocas veces supervisan.

Por ello, **entender los riesgos y beneficios asociados con la socialización digital es esencial para guiar a los jóvenes hacia un uso saludable y equilibrado de la tecnología.** A medida que los jóvenes participan activamente en estas redes, buscan no solo mantener conexiones, sino también proyectar una imagen que resuene con sus compañeros y refleje sus valores y aspiraciones.

Además, la **exposición a modelos de comportamiento idealizados** en estas plataformas puede **influir negativamente en la construcción de la identidad y en la percepción de su autoconcepto** (idea que se tiene de uno mismo).

Y es que la interacción en línea promueve mecanismos psicológicos como **la comparación y la validación social**, donde se comparte información personal y se gestiona la imagen personal para resaltar los aspectos más atractivos y minimizar los menos.

Aunque las redes sociales ofrecen una puerta abierta a la expresión emocional, también puede influir negativamente en su bienestar mental y emocional. En concreto, sabemos que la competencia por la aceptación y popularidad puede generar ansiedad y problemas graves de autoestima. Además, la necesidad de ajustarse a las normas y expectativas en línea puede llevar a la **conformidad** y a la **búsqueda de validación constante**.



Fuente:  
imagen creada  
con IA

La psicóloga Sherry Turkle ha examinado la sensación de ser percibido y reconocido por otros en el mundo virtual en comparación a otras formas digitales de comunicación. Este cambio amenaza aspectos fundamentales que nos definen como seres humanos, como la empatía, que se desarrolla especialmente a través de la interacción cara a cara y el contacto directo ocular. En “Reclaiming Conversation,” Turkle describe una **nueva modalidad de existencia encapsulada en la frase “Comparto luego existo”** ilustrando cómo algunas personas creen que lo que piensan o experimentan carece de validez a menos que lo compartan en línea.

***La conversación es el acto humano más humanizador que podemos realizar; cuando estamos plenamente presentes ante otro, aprendemos a escuchar. Pero hoy en día buscamos formas de evitar la conversación; nos escondemos los unos de los otros a pesar de estar constantemente conectados los unos con los otros. Sherry Turkle***

El bullicio social digital al que nos sometemos nos impide mirarnos a nosotros mismos, limitando la autorreflexión y el autoconocimiento, que son aspectos cruciales para la formación y consolidación de la identidad en la adolescencia y juventud. Por tanto, la conexión constante con el mundo exterior a través de la presentación en fotos, vídeos y textos, así como la constante entrada de información desde el exterior, deja poco espacio para conec-

tarse con el mundo interior, con el yo. Por eso, algunas personas sienten que lo que piensan o experimentan no existe a menos que lo compartan en línea. Esto promueve una nueva forma de existir a través de sentirse percibido y reconocido por los demás.

## ACTIVIDADES

1. Anima a **investigar a tus alumnos/hijos sobre los conceptos de comparación y validación social** y especialmente sobre los posibles efectos a nivel psicológico. Pide que busquen ejemplos positivos y negativos en sus redes sociales (y si son menores en la vida real).

2. **Visionado del cortometraje “Una cuestión de etiqueta”** de Mario Rico y Roger Villarroya con Álvaro Cervantes y David Pareja. Disponible en Youtube en distintas fuentes, por ejemplo:

<https://www.youtube.com/watch?v=thY5uhUu1vA>

Tras el visionado debatir con los alumnos/hijos sobre el tema, ¿somos lo que compartimos? Preguntas de debate: ¿Creéis que algo así puede suceder de verdad? ¿Nos parece ridículo o real? ¿Qué comportamientos observamos en nuestro entorno que puedan ser indicativo de un mal uso de las redes sociales?

3. **¿Quién está libre de like?** En primer lugar, se realiza el visionado del vídeo ¿Qué serías capaz de hacer por un like? A partir del vídeo se podría proponer una dinámica en la que todos los participantes compartan “cosas tontas” que se han subido motivados por recibir un like por un cumplido/reconocimiento), empezando por el propio docente o padre/madre que esté a cargo de la actividad

<https://www.youtube.com/watch?v=lw1TaPifnDI>

4. **A través de los cortometrajes “Una vida social redes sociales” e “InstaMentira”** podemos reflexionar qué nos lleva como sociedad a estar obsesionados por compartir cualquier momento de nuestra vida en las redes sociales, especialmente cuando tratamos de dar una idea falsa de lo que somos, estamos haciendo o estamos sintiendo. ¿Qué emociones, complejos o vulnerabilidades se esconden? ¿Por qué nos gustan tanto los likes?

<https://www.youtube.com/watch?v=FraqWdgPiu4>

<https://www.youtube.com/watch?v=I5vQk1mukZ4>

Después, les explicaremos brevemente el famoso experimento conductista de Pavlov y el mecanismo conductista que se esconden tras los likes. Así podemos introducir una reflexión más profunda sobre la manipulación psicológica que emplean las redes sociales para mantenernos enganchados a sus aplicaciones.

## 3.2. PORNOGRAFÍA ONLINE

Explorar la sexualidad y las relaciones afectivas en un entorno digitalizado plantea un desafío significativo. La **adolescencia, marcada por la transición de la niñez al mundo adulto, también se caracteriza por una “revolución” hormonal y sexual.** La curiosidad y el deseo de conocimiento se ven intensificados por el acceso fácil y rápido a contenidos sexuales, algunos de los cuales pueden ser explícitos o violentos.

Fuente: elaboración propia



Ante la diversidad de riesgos y problemáticas asociados a la sexualidad en Internet, es esencial emprender un esfuerzo para detallar y clasificar cada uno de ellos en categorías específicas. Algunos de los principales peligros serían del llamado uso problemático de la pornografía (PPU, en sus siglas en inglés). Algunos de los principales peligros asociados al PPU serían los siguientes de acuerdo a las fuentes académicas consultadas:

- **Iniciación sexual prematura:** Acceso a relaciones sexuales cada vez más tempranas donde la maduración física y psicológica no es la adecuada.
- **Desarrollo de modelos falsos de sexualidad:** La pornografía presenta escenarios y comportamientos que no reflejan la realidad, sino la fantasía o mejor dicho, determinadas fantasías.
- **Problemas de actitud, expectativas y comportamiento:** los modelos falsos que comentamos en el punto anterior aumentan la aparición y exacerbación de parafilias. Además, generan expectativas poco realistas sobre la sexualidad y las relaciones sexo-afectivas. Asimismo, producen confusión acerca de lo que se espera o cómo se debe actuar en un encuentro sexual real.
- **Impacto negativo en la percepción del cuerpo, la autoimagen y satisfacción corporal:** La pornografía muestra cuerpos idealizados y estándares de belleza poco realistas e hipersexualizados, es decir, exagerando los atributos sexuales. Esto puede afectar negativamente la imagen corporal.
- **Desensibilización sexual:** El consumo frecuente de pornografía puede causar que se necesiten cada vez más estímulos para experimentar la misma excitación o placer. Esto podría influir negativamente en la capacidad de tener relaciones sexuales satisfactorias, dificultando alcanzar el clímax fuera de la masturbación.
- **Posible impacto en la salud mental:** algunos estudios han sugerido una asociación entre el consumo excesivo de pornografía y problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión, aunque la causalidad no está completamente establecida.
- **Desarrollo de actitudes sexistas, misóginas, cosificantes y agresivas:** Algunas investigaciones sugieren que la pornografía puede contribuir al desarrollo de actitudes

sexistas o de objetivación de las mujeres, lo que puede influir en las relaciones interpersonales. Y también se han encontrado indicios de la relación entre pornografía y comportamientos violentos, como las violaciones grupales perpetradas por menores contra otros menores (principalmente chicas).

- **Problemas en las relaciones sociales y familiares:** Un consumo excesivo de pornografía podría interferir en la conexión emocional y la intimidad con otras personas, dificultando las relaciones personales en el ámbito personal y familiar.
- **Riesgo de Adicción:** Algunas personas pueden desarrollar una dependencia de la pornografía, lo que podría afectar su vida diaria, sus relaciones afectivas y su bienestar general.

**Muchos de estos fenómenos están interconectados y se superponen. Además, las deficiencias en educación sexual y los estereotipos de género pueden contribuir a otros problemas, como la violencia en las relaciones afectivas.**

El **50% de los adolescentes españoles de entre 14 y 17 años ven pornografía en línea**, porcentaje que sube al 70% entre los 16 y 29 años, siendo **la edad media del primer acceso los 8 años**.

Los **varones tienden a tener un acceso más frecuente a la pornografía y a una edad más temprana en comparación con las mujeres**. Esta diferencia de género se atribuye al hecho de que el consumo masculino de pornografía ha sido más aceptado socialmente y, por tanto, también se fomenta más.

Este consumo está lejos de ser inocuo. Además de afectar negativamente al desarrollo psicosexual, se asocia con la **aparición y el aumento de comportamientos sexuales de riesgo**: tener relaciones sexuales sin protección, no respetar el consentimiento, practicar sexting, aumento de penetraciones anales sin protección y conocimiento, tener relaciones sexuales con múltiples parejas o un aumento en la perpetración y victimización de agresiones sexuales, tales como la sextorsión, el porn revenge, la misoginia y múltiples formas de acoso, fenómenos que examinaremos en esta guía.

*Tabla 1. Diferencias entre comportamientos saludables y problemáticos*

<b>Comportamiento sexual saludable</b>	<b>Comportamientos sexuales inducidos por un uso problemático de la pornografía</b>
El sexo es cuidado mutuo.	El sexo es “usar/domar a alguien”.
El sexo es intimidad mutua con una pareja.	El sexo es “hacer, acostarse con alguien”.
El sexo es un impulso natural.	El sexo es un acto compulsivo.
El sexo es intimidad personal.	El sexo es una “comodidad pública”.
El sexo es conexión emocional	El sexo es disfrute físico.
El sexo es satisfacción duradera.	El sexo es gratificación del impulso.

Fuente: Adarsh y Sahoo (2023)

Como hemos visto, el consumo de imágenes pornográficas, especialmente si tienen contenido violento, puede impactar negativamente en la percepción que los adolescentes tienen sobre las relaciones sexuales y afectivas, conduciendo a **una idea distorsionada de lo que es placentero y se espera de uno en un encuentro sexual**. Además, **la exposición a contenido pornográfico violento puede desensibilizar**, causando que solo respondan a estímulos intensos y agresivos que, a menudo, difieren de los que pueden obtener en la mayoría de las relaciones sexuales reales.

Es importante abordar estos temas con sensibilidad y proporcionar educación sexual adecuada para ayudar a los adolescentes a comprender la realidad de las relaciones sexuales y afectivas y promover actitudes y comportamientos saludables.

## ACTIVIDADES Y RECURSOS

Antes de realizar actividades con el alumnado, tanto padres como educadores pueden buscar información extra a la proporcionada en esta guía sobre los potenciales efectos del consumo temprano de pornografía en vídeos y libros. En general, cualquier actividad de educación sexual puede contribuir a darles un punto de vista alternativo al que está presente en la pornografía.

1. **Podcast “El respeto”**, entrevista con José Luis García, doctor en Psicología, sexólogo, conferenciante y escritor:  
<https://www.youtube.com/watch?v=qGmMLxTd1Rc>
2. **La serie “Sex Education”** de Netflix es muy apropiada para trabajar ciertos temas con los adolescentes en clave de humor, desde el consentimiento, la importancia de la comunicación, el placer femenino, la homofobia, el sexting, etc. Por ejemplo, podemos escoger algunos de los extractos más significativos/graciosos y plantear preguntas para debatir en una dinámica grupal.  
<https://www.netflix.com/es/title/80197526>
3. **El proyecto “Sex and History”** promovido por la Universidad de Exeter nos puede ofrecer una visión sobre la sexualidad plural y diversa, a la par que contiene un montón de recursos para la educación sexual, con la que elaborar distintos proyectos de investigación. Podemos tratar la representación de los cuerpos femeninos a lo largo de la historia y en distintas culturas y compararlos con las representaciones actuales  
<https://sexandhistory.exeter.ac.uk>
4. **Película sobre la adicción al porno “Don Jon”** protagonizada por Joseph Gordon-Levitt, Scarlett Johansson, Julianne Moore, Tony Danza, Anne Hathaway y Channing Tatum. Tras el visionado podemos introducir el concepto revisado en esta guía de UPP a nuestros alumnos/hijos y hablar de qué consecuencias tiene para el protagonista el consumo de pornografía y como decide resolver la

situación. También se puede hablar de los valores y la transformación que sufre el protagonista. Puedes ver el tráiler en el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=ttSNSsH44uY>

5. Documento elaborado por la diputación de Córdoba “**Ni zorras ni héroes**” centrado en exclusiva en la pornografía en menores, que contiene actividades, como trabajar sobre los mitos sobre sexualidad y las dinámicas de poder que fomenta la pornografía a través de sencillas preguntas de “verdadero o falso”

<https://igualdad.dipucordoba.es/wp-content/uploads/sites/37/2021/09/guiapara-trabajarelconsumodepornografiaenadolescentes.pdf>

6. En el documento “**Construcción del imaginario sexual en las personas jóvenes: la pornografía como escuela**” también encontrarás unidades didácticas completas y recursos adicionales para diseñar tus propias actividades o implementar las propuestas.

<https://mimporta.info/es/recursos/otros-recursos/construccion-del-imaginario-sexual-en-las-personas-jovenes-la-pornografia-como-escuela/>

### 3.3. SEXTING

*El sexting, una fusión de las palabras “sexo” y “texto” (mensaje), implica compartir contenido sexual o erótico, ya sea en forma de mensajes de texto, fotos o vídeos.*



Fuente: elaboración propia

Aunque el sexting puede contribuir al desarrollo de la identidad y expresión erótica, en muchos casos se convierte en un problema. El interés por este fenómeno se intensificó tras el 2008 cuando una adolescente de 15 años en Estados Unidos se suicidó tras ser víctima de ciberacoso y sexting. En nuestro país también existen antecedentes trágicos asociados a esta práctica.

Inicialmente, el sexting surge como una expresión de la sexualidad, pero **una vez que las imágenes se difunden, existe el riesgo de que se reenvíen de manera incontrolada**, dando lugar a situaciones de humillación y acoso. Las **consecuencias pueden ser graves**, causando **daño psicológico significativo e incluso a la ideación suicida**. Además, el envío de contenidos eróticos entre amigos también conlleva el riesgo de que estas **imágenes sean capturadas por redes pornográficas**, resultando en la pérdida del control sobre la propia imagen sin que la víctima sea consciente de ello.

Diversas publicaciones científicas muestran que el sexting en adolescentes se relaciona con una actividad sexual más temprana, con la búsqueda de múltiples parejas sexuales, la

falta de medidas de protección sexual, con comportamientos delictivos, consumo de sustancias y, además, aumenta la probabilidad de sufrir otros tipos de victimización, como la sextorsión, el grooming en línea o el ciberacoso. También se ha señalado la relación entre el sexting y el uso de drogas, el tabaquismo y la ansiedad o depresión.

En cuanto a posibles diferencias de género, **las chicas reciben mensajes de sexting con mayor frecuencia que los chicos**. A pesar de que el sexting es una práctica extendida, muchos jóvenes evitan reconocer su participación para no enfrentarse a los posibles efectos de la difusión no deseada de las imágenes. La investigación también señala que los adolescentes con ciertos rasgos de personalidad como, por ejemplo, la falta de autocontrol y la agresividad se relaciona el sexting no consensuado.

***El sexting ha experimentado tal aumento que ha pasado a convertirse en una forma habitual de comunicación sexual en la sociedad contemporánea. Sin embargo, y aunque su forma consensuada puede ser una expresión normal y aceptada, existen aspectos problemáticos como la sextorsión, el sexting bajo presión y el sexting no consensuado, que plantean numerosos riesgos y desafíos.***

Al observar los segmentos de edad más jóvenes, se evidencia que aproximadamente **el 20% de los españoles entre 18 y 20 años ha participado en prácticas de sexting en alguna ocasión**, y la edad promedio para la primera experiencia de sexteo se sitúa entre los 14 y 16 años, según datos de la ONG *Save the Children*. No obstante, otras encuestas, como la realizada por Microsoft y mencionada en el informe “Índice de Civismo Online,” elevan esta cifra al 26%. Aunque algunos jóvenes ven aspectos positivos, como el placer, beneficios en las relaciones y un aumento de la autoconfianza, otros pueden experimentar sentimientos de culpa, disgusto o vulnerabilidad ante relaciones sexuales no deseadas.

- La diversidad de conceptualizaciones en torno al sexting sugiere la necesidad de una comprensión más precisa y completa del fenómeno.
- Es esencial que la investigación en sexting se centre tanto en adolescentes como en adultos de todas las edades, abordando las distintas dinámicas y consecuencias asociadas a este comportamiento en diferentes grupos demográficos.

Resulta interesante señalar que las chicas y el colectivo LGTBIQ relacionan el envío de sexts con una autoevaluación positiva en mayor medida. Sin embargo, al mismo tiempo, enfrentan un mayor riesgo de verse involucradas en sexting bajo presión. Y, en ocasiones, estas presiones pueden vincularse con la contemporánea demanda de expresar la sexualidad como una forma de empoderamiento.

***Los adolescentes representan un grupo vulnerable debido a su capacidad limitada de autorregulación, su alta susceptibilidad a la presión de grupo, su tecnofilia y su creciente curiosidad sexual. Las iniciativas educativas deben comenzar temprano para fomentar un comportamiento en línea que sea seguro, ético y respetuoso.***

*La campaña “Menores y Sexting” del INCIBE, el Instituto Nacional de Ciberseguridad ofrece un montón de recursos para padres, menores y educadores*



**Frente al sexting, ofrece a tus hijos/as la información que necesitan (Blog)**

El sexting no es de los temas más sencillos a tratar en familia, pero es útil incluirlo en nuestra labor de prevención.



**¿Por qué los y las adolescentes comparten fotos íntimas? (Vídeo)**

El sexting es una práctica extendida entre los adolescentes, aunque conlleva riesgos que padres, madres y adolescentes debemos conocer.



**Está practicando sexting... ¿Nos debemos preocupar? (Recurso)**

Serie de fichas que invitan a la reflexión y a la toma de decisiones, ayudando a evaluar una situación de sexting, y dando pautas de reacción.



**¿Está protegida la información privada que guarda tu hijo/a en su móvil? (Blog)**

En el dispositivo de un adolescente hay información privada que se ha de proteger para que no termine en manos de otras personas.

Fuente y enlace a la campaña: <https://www.incibe.es/menores/recursos/menores-y-sexting>

En el ámbito legal, el [artículo 197.7 del código penal español](#) contempla una **pena de 3 meses a 1 año de prisión o multas que oscilan entre 6 y 12 meses** a todas aquellas **personas que divulguen contenido explícito sin el consentimiento de la persona afectada**. El sujeto activo de este delito será la persona que haya recibido el contenido por confianza y de forma consentida, pero que realice la propagación de este.

## ACTIVIDADES

1. **Vídeo para introducir el concepto.** Podemos pedirles qué adivinen qué tema vamos a tratar o de qué trata el vídeo:  
<https://www.youtube.com/watch?v=PL57cjJlp7g>
2. **Actividad “La Balanza”:** Los docente/padres puede pintar una balanza en papel o en la pizarra. Preguntaremos a los alumnos/hijos las siguientes preguntas? ¿cuáles son las emociones o motivaciones que nos pueden llevar a enviar una imagen íntima o sexual? ¿Qué ganamos con ello? ¿Qué emociones podríamos experimentar si esa imagen acaba siendo compartida? ¿Qué podemos perder? Ponemos ambas informaciones (positivas y negativas) en cada lado de la balanza. Finalizaremos con la pregunta/debate: ¿Merece la pena el riesgo?
3. **Actividad proyecto de investigación**  
Animaremos a los alumnos/hijos a buscar noticias sobre casos reales de sexting en Internet, usando, por ejemplo, la opción de noticias de Google. Tras poner nombre a las víctimas reflexionaremos sobre los peligros de compartir imágenes

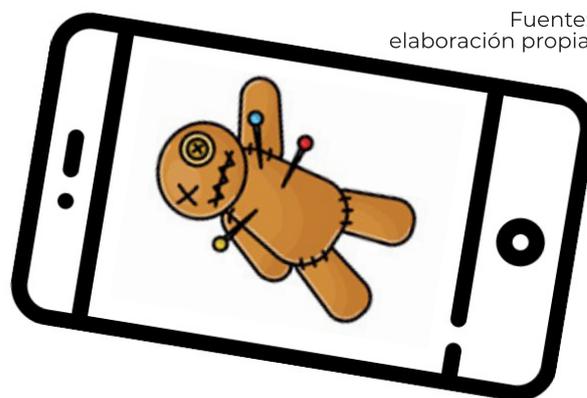
y perder el control. ¿Les preguntaremos qué hubieran hecho ellos, cómo hubiesen buscado ayuda? Daremos claves sobre qué hacer o cómo actuar si alguna vez se ven en una situación similar. En aquellos casos donde las víctimas tuvieron un desenlace trágico también podemos introducir el tema de la prevención de suicidio que veremos más adelante.

4. Puedes encontrar **más actividades y unidades didácticas** en el siguiente documento “Guía para trabajar el sexting”:

<https://laesienjuego.com.ar/wp-content/uploads/2021/04/guia-sexting-comprimida.pdf>

### 3.4. SEXTORSIÓN

La **sextorsión surge con la pérdida de control sobre las imágenes compartidas en línea** y es un fenómeno que, por desgracia, está experimentando un aumento entre los adolescentes. El **chantaje se sirve de la amenaza de difundir contenido sexual explícito obtenido con o sin el consentimiento de la víctima**. Las imágenes, inicialmente destinadas a ser compartidas con la pareja, a menudo caen en manos de pedófilos o redes pornográficas.



Fuente:  
elaboración propia

La **obtención de estas imágenes puede ocurrir de forma consensuada** o bien sin el conocimiento de la persona afectada, por ejemplo, **mediante espionaje a través de la webcam** o el **acceso ilegal a dispositivos** donde se almacene dicho material. La intensidad de la sextorsión varía desde la intimidación y pérdida de privacidad hasta daños graves, tanto físicos como psicológicos, siendo considerada en casos como un **tipo de abuso y explotación sexual infantil**.

Establecer cifras precisas sobre la sextorsión en adolescentes es complicado, ya que muchos casos no se denuncian por temor o vergüenza. En un estudio realizado en Filipinas, se observó que los perpetradores eran principalmente hombres heterosexuales y homosexuales de entre 40 y 50 años, y las tasas más altas de victimización se daban en chicas de 13 a 17 años.

También se estima que las persecuciones legales en casos que involucran a menores se han duplicado casi dos veces en los últimos 5 años. Y se ha convertido en uno de los crímenes con mayor crecimiento en países en desarrollo como India, Filipinas o Ghana.

En un estudio realizado en los Estados Unidos con más de cinco mil estudiantes de secundaria de 12 a 17 años, **el 5% de los participantes había experimentado sextorsión**, mientras que el 3% admitió haberla practicado. Los chicos eran más propensos que las chicas tanto a ser víctimas como perpetradores. También se identificó una relación clara entre

agresión y victimización, y los adolescentes no heterosexuales tenían el doble de probabilidades de ser víctimas. Las experiencias de sextorsión se producían principalmente en el contexto de amistades, y las realizadas por desconocidos eran raras. Pocos afectados denunciaron la experiencia, resaltando la desconfianza en los adultos y el miedo a represalias y vergüenza como razones para mantenerlo en secreto.

En España, un informe sobre violencia en línea reveló que el **3.24% de las personas encuestadas había sido víctima de sextorsión**, con la **edad promedio del primer incidente situada entre los 14 y 15 años**. Y en 1 de cada 4 casos, la persona extorsionadora era la pareja o expareja. Durante enero de 2021, se registró un notable aumento de la sextorsión en España, con 36,759 casos detectados, sugiriendo que la pandemia de COVID-19 podría haber agravado el problema al aumentar el tiempo que las personas, tanto adultos como jóvenes, habían pasado en línea.

## ACTIVIDADES

1. Podemos aplicar muchas de las actividades descritas en el sexting y usar vídeos específicos sobre la sextorsión como este de “Pantallas Amigas”:  
[https://www.youtube.com/watch?v=H\\_v0v70WFaA](https://www.youtube.com/watch?v=H_v0v70WFaA)
2. También podemos debatir con los alumnos/hijos las diferencias principales entre sextorsión y sexting

### 3.5. PORN REVENGE Y DEEPFAKE PORN

La expresión “**porno de venganza**” o “porn revenge” se refiere a la **distribución no autorizada de material sexual personal, como fotografías o vídeos íntimos, con la intención de causar daño a alguien con quien se ha tenido o se mantiene alguna relación personal**. Es decir, la persona detrás del porno de venganza suele ser una pareja/expareja o alguien que ha mantenido una amistad íntima con la víctima.



Fuente: Copyright CC BY-SA 4.0

A diferencia de la sextorsión, el porno vengativo o de venganza **no necesariamente implica un chantaje, sino que suele hacerse simplemente por el mero afán de infligir daño**. Y, además, la irrupción de las **tecnologías de inteligencia artificial** capaces de crear imágenes falsas hiper realistas han agravado este fenómeno, ya que ahora no hace falta que la imagen sea real, sino que lo parezca, lo que se conoce como **deepfake porn**.

Según una encuesta realizada en el Reino Unido en 2019 a más de 2000 personas, se observó un aumento significativo en el número de víctimas de “porn revenge”, duplicándose

en los últimos dos años. Casi el 15% de los británicos de 18 a 45 años se habían visto afectados por esta práctica. Entre aquellos que admitieron haberlo hecho, un 10% lo hizo con la intención de asustar, una cuarta parte lo hizo por diversión, y una proporción similar creía que la imagen “les pertenecía”. Las mujeres representaron más del 75% de las víctimas, y el 40% conocía a alguien que había sido afectado. Además, en el 22% de los casos, estaban al tanto de alguien que había sido amenazado con esta práctica.

En Australia, uno de cada diez australianos ha participado en “porn revenge” y, en EE.UU. un 23% de los jóvenes de entre 18 y 30 años había sido víctima, experimentando malestar significativo el 93% de ellas, deterioro en sus vidas social y laboral el 82% y más de la mitad había contemplado el suicidio. El 90% de las víctimas eran mujeres. Además, el 49% había experimentado acoso por parte de personas que habían visto este material.

En España, aunque no disponemos de investigaciones específicas, Facebook tuvo que desactivar más de 14,000 cuentas debido al “porn revenge” en enero del 2017. En 33 de estos casos estaban involucrados niños. Este número se derivó únicamente de las notificaciones de usuarios, lo que sugiere que la verdadera dimensión del problema podría ser mayor.

**El Código Penal Español recogió en el 2015 el “sexting” y el “porno venganza”, penalizando la divulgación, revelación o transferencia a terceros de imágenes o grabaciones audiovisuales sin el consentimiento del titular, incluyendo contenido íntimo de naturaleza sexual.** Además, en virtud del caso de la concejala Olvido Hormigos, el artículo 197.7 estableció que incluso si el acusado obtiene un vídeo pornográfico directamente de la víctima, será condenado si lo difunde sin su autorización. En situaciones donde ambas partes han mantenido una relación afectiva, la pena puede ser más severa, considerándose una forma de violencia relacional.

## ACTIVIDADES

1. Podemos implementar muchas de las actividades sobre educación sexual y pornografía que vimos anteriormente. También podemos utilizar el siguiente **vídeo explicativo de Pantallas Amigas**:

<https://www.youtube.com/watch?v=futiKUuh0r8>

2. Podemos utilizar vídeos donde actrices, youtubers y personajes famosos que han sido víctimas de esta práctica cuentan las secuelas que sufrieron y cómo hicieron frente a la situación, para posteriormente propiciar una reflexión:

<https://www.youtube.com/watch?v=MqmprOiG62M>

<https://www.youtube.com/watch?v=m7emqBCSHX8>

3. En el siguiente vídeo **“YoDigoNo a la pornografía”** se escenifican distintas actitudes y emociones ante el porno de venganza. Podemos utilizarlo para reflexionar; o bien en lugar de visionar el vídeo podemos pedirles a los alumnos que hagan ellos una escenificación propia:

<https://www.youtube.com/watch?v=ye30kKB0heo>

## 3.6. GROOMING

*Este término se utiliza para describir el proceso mediante el cual un depredador sexual en línea busca ganarse la confianza de un niño o adolescente, a menudo haciéndose pasar por alguien de su misma edad, con el propósito de perpetrar abusos sexuales.*

Los “groomers” suelen operar en diversas plataformas en línea, como **redes sociales y juegos**, donde tienen la capacidad de **ocultar su verdadera identidad** y aprovecharse del anonimato proporcionado por Internet.

La práctica del “grooming” es motivo de seria preocupación en el ámbito de la seguridad en línea de menores. El groomer busca activamente construir una **relación de confianza** con la víctima. Una vez que lo ha logrado, **puede introducirlo en situaciones que involucran abuso sexual, pornografía y, en casos extremos, violencia o prostitución**. Este comportamiento es sumamente perjudicial y peligroso, ya que se aprovecha de la vulnerabilidad de los niños y adolescentes, quienes pueden carecer de la experiencia y el discernimiento necesarios para identificar y combatir estas situaciones.

La dificultad para medir el alcance del “grooming” se debe, en parte, a la superposición con otras categorías y a la reticencia de las víctimas a denunciar tales casos. A pesar de esto, los datos disponibles indican un preocupante aumento en los delitos vinculados a la comunicación sexual con niños en línea. En el Reino Unido, por ejemplo, se registró un incremento del 50% en 2019 en comparación con el año anterior, y un aumento del 200% en los casos relacionados con el uso de Instagram para abusar de los niños.

En **España, según el informe de la Fundación ANAR, se ha registrado un aumento del 36.7% en los casos de “grooming” en los últimos cinco años**. Este aumento resalta la relevancia de crear conciencia y proporcionar educación sobre la seguridad en línea, tanto para los jóvenes como para los adultos encargados de supervisarlos. También enfatiza la necesidad de implementar medidas legales y tecnológicas para abordar este tipo de delitos y proteger a los menores en el ámbito digital.

Las **mujeres constituyen la mayoría de las víctimas**, representando el 78.3% de los casos, de las cuales el 59.1% son adolescentes de 13 a 18 años. En cerca de uno de cada cinco casos, los afectados son varones, mayoritariamente menores de doce años (53.4%). La mayor parte de los abusos sexuales fueron repetidos (69%), y la mayoría de las víctimas sufrieron violencia física o intimidación (53.6% de los casos), que incluyen tocamientos obscenos, abuso con penetración y violencia física. Solo aproximadamente el 10.6% de los casos fueron denunciados. Los **síntomas más comunes** experimentados por las **víctimas** incluyen **cambios abruptos de ánimo, síntomas psicósomáticos, conocimientos sexuales inapropiados para su edad, conductas sexuales explícitas y agresividad**.

## ACTIVIDADES

Podemos implementar algunas de las actividades que vimos en anteriores apartados así como los siguientes recursos específicos.

1. **Para introducir el concepto de grooming podemos usar el siguiente vídeo:**

<https://www.youtube.com/watch?v=C4Tpll5YQsk>

A partir del visionado podemos hacer una lluvia de ideas de cómo podríamos haber ayudado a la protagonista y, si se trata de adolescentes y jóvenes, podemos pedirles que piensen en consejos para ayudar a un menor para protegerse de una situación similar, haciendo que reflexionen ellos mismos sobre los riesgos de la seguridad en Internet.

2. **Investigación “¿Cómo reconocer un perfil falso en Internet?”** En Internet existen distintos recursos en noticias, webs de Institutos de ciberseguridad, ONG, etc., que proporcionan información útil para detectar perfiles falsos. Podemos así realizar un mini proyecto de información para reunir entre todos las principales claves.

### 3.7. VIOLENCIA, ACOSO Y ABUSO EN EL “CYBERDATING”

*El concepto anglosajón “cyberdating”, que hace alusión a la búsqueda de relaciones en línea, refleja cómo el uso de Internet ha transformado la manera en que las personas inician y gestionan relaciones románticas.*

Fuente: <https://vectorportal.com/vector/dating-app-vector-image/25008>



Este término abarca desde la **interacción o comunicación en línea como una fase previa al encuentro presencial, hasta el desarrollo completo de una relación mediante medios exclusivamente digitales**. En la literatura académica existen distintos nombres que designan el mismo fenómeno, los cuales traducidos al castellano serían: *Abuso Cibernético/Digital en el Noviazgo, e-Agresión, e-Agresión en el Noviazgo, Violencia Cibernética en el Noviazgo y Violencia en el Noviazgo en Línea*.

La violencia, acoso y abuso que se pueden dar en el contexto del “cyberdating” pueden manifestarse de diversas maneras, en **forma de presión, amenazas, comunicación excesiva y no deseada, invasión de la intimidad, agresión verbal, humillaciones, e-vigilancia y e-control, abuso emocional digital, desvelar información privada, violencia sexual** y puede derivar en las prácticas anteriormente descritas de **sextortion** y **revenge porn**.

Aunque las tasas de prevalencia varían notablemente, yendo del 8% a más del 90%, tanto adultos como adolescentes pueden ser víctimas de estos fenómenos en el ámbito de sus relaciones románticas en línea. Por ejemplo, en España se ha encontrado una **tasa de prevalencia del 93,7% en adolescentes**.

La victimización y perpetración del control (envío constante de mensajes y vigilancia de la pareja sentimental) serían los comportamientos más descritos en las investigaciones realizadas, con una prevalencia del 65% al 88%, mientras que la victimización y perpetración de la agresión directa sería menos prevalente, del 10.6% al 20.3%. También se ha encontrado que los jóvenes muestran una mayor aceptación hacia los comportamientos de control abusivo, percibiéndolos como más una señal de amor o demostración de celos que como un comportamiento agresivo. Por tanto, los jóvenes pueden perpetrar o admitir comportamientos de control abusivo “más fácilmente” que los relacionados con una agresión directa.

Estos datos resaltan la importancia de la concientización y la educación sobre el respeto y la ética en las interacciones en línea, especialmente en los jóvenes. También subrayan la necesidad de que las plataformas en línea implementen medidas efectivas para prevenir y abordar la ciberviolencia. La protección y el bienestar de los usuarios deben ser una prioridad en el diseño y la gestión de estas plataformas.

Finalmente, para acabar este bloque de sexualidad en el ámbito digital no podíamos dejar de mencionar la discriminación sexual en Internet. La victimización por motivos de orientación sexual en Internet abarca aspectos como el sexting, la discriminación, la atención sexual no deseada, la sextorsión y el porno de venganza. Todo ello pone de relieve la **vulnerabilidad de las minorías sexuales en línea**.

## ACTIVIDADES

1. A raíz del visionado del **siguiente vídeo sobre Tinder y salud mental** podemos debatir y discutir la idea que trata de transmitir este joven. ¿Con qué ideas estamos de acuerdo y con cuáles no? ¿Se pueden establecer rankings de hombre o mujer promedio? ¿Por qué Tinder es peligroso para la salud mental según el joven del vídeo? ¿Podemos reformular este vídeo quedándonos con lo más importante y añadiendo o modificando ideas, cómo lo haríamos? Estas serían algunas de las ideas a trabajar.  
<https://www.youtube.com/watch?v=b-vwf2m1X58>
2. **Vídeos informativos:** Además del amor y los peligros podemos encontrarnos todo tipos de engaños en Tinder, ¿conocéis estos casos? Entablar un debate acerca de los engaños que pueden darse en las citas online y qué medidas pueden ayudarnos a protegernos frente a extraños con intenciones no muy nobles.  
Engaño Tinder en Japón: un hombre estafa 30.000 euros a una mujer:  
<https://www.youtube.com/watch?v=MQFVuu2JQvc>  
Estrategia del dueño de una cafetería para estafar por Tinder  
<https://www.youtube.com/watch?v=hN5qZUSrZJg>

3. **Esteretipos y diferencias de género**, ¿Cómo se enfrentan hombres y mujeres al acercamiento sexual y al rechazo? ¿Qué esconden estas actitudes que vemos en los vídeos?:

<https://www.youtube.com/watch?v=EtcHI3OtfLQ>

4. **Me gusta no es lo mismo que me gustas**. Para dialogar sobre la importancia de no fantasear demasiado con lo que sucede en la realidad online.

<https://www.youtube.com/watch?v=efjLymGz3U0>



## 4. ADICCIÓN, FOBIAS Y USO PROBLEMÁTICO

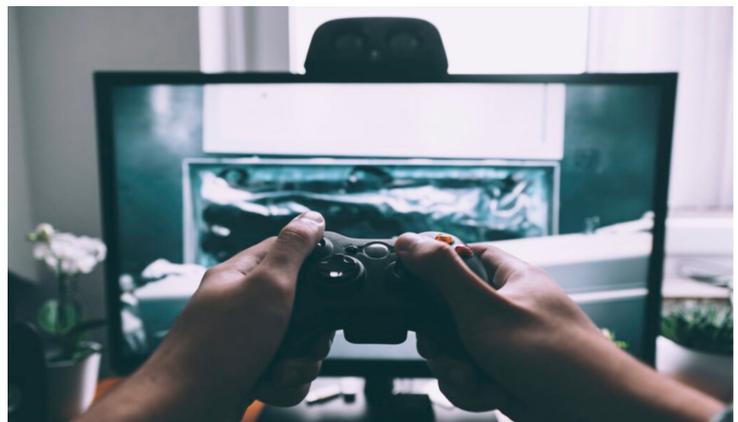
...ES ESENCIAL QUE TODOS NOS  
CONCIENCIEMOS SOBRE LA IMPORTANCIA  
DE UTILIZAR HERRAMIENTAS DE CONTROL  
PARENTAL Y QUE CONTEMOS CON  
HERRAMIENTAS ADECUADAS PARA REPORTAR  
CONTENIDOS INAPROPIADOS.



# ADICCIÓN, FOBIAS Y USO PROBLEMÁTICO

## 4.1. JUEGOS, VIDEOJUEGOS Y APUESTAS

Según los datos de los que disponemos, las adolescentes tienden más a utilizar las redes sociales para compartir información, socializar y buscar tendencias de moda/belleza, mientras que los chicos lo hacen también para participar en juegos en línea y de azar. En este sentido, distintos estudios coinciden en señalar que **los chicos presentan una mayor prevalencia de uso problemático de los juegos** (con un riesgo tres veces mayor que en las mujeres). Y, además, muestran un **patrón de juego más agresivo**, con preferencia por actividades de juego estratégicas. También utilizan los juegos para demostrar su valía, reforzando así un rol de género tradicional.



Fuente: <https://www.rawpixel.com/image/3282498>

En el caso de las chicas que juegan, estas son menos proclives a pelearse o a desarrollar problemas como la ansiedad o depresión. Una revisión sobre la literatura del juego en mujeres encontró que:

- Jugar a los videojuegos podría conllevar beneficios positivos para las mujeres en términos de mejorar habilidades cognitivas, sociales y físicas.
- Sin embargo, muchas mujeres no participan en este tipo de videojuegos debido a que se asocian con características masculinas estereotipadas, como la agresividad y la sexualización, y a que sufren mayor acoso en línea.
- Además, la representación de avatares femeninos suele ser exagerada e hipersexualizada y puede provocar comparaciones sociales que conduzcan a una disminución de la autoestima en las chicas.

En cuanto a las similitudes, ambos géneros comparten la impulsividad y la búsqueda de recompensas inmediatas como factores de riesgo, ya que los juegos predisponen a actuar sin pensar en las consecuencias negativas. Se ha observado que la **impulsividad está asociada con una mayor gravedad del juego en ambos sexos**.

Tal y como comentamos al hablar de la pornografía, la exposición repetida a contenidos violentos y sexuales en línea (presentes en muchos juegos) puede generar varios efectos perjudiciales, especialmente en los adolescentes. Entre los posibles efectos se incluyen:

- Aumento potencial de la agresividad.
- Reducción de la empatía hacia el sufrimiento.
- Dificultades para distinguir entre la realidad y la ficción.
- Desensibilización frente a estímulos violentos.

Tanto padres como educadores deberían supervisar y limitar el acceso de los jóvenes a contenidos inapropiados. Además, tanto las plataformas en línea como las autoridades gubernamentales deberían colaborar entre sí para desarrollar y aplicar políticas que protejan a los menores de la exposición no deseada a contenido violento y/o sexual. Por tanto, es esencial que todos nos concienciamos sobre la importancia de utilizar herramientas de control parental y que contemos con herramientas adecuadas para reportar contenidos inapropiados.

En 1980, el juego patológico fue clasificado por primera vez en el DSM-III como un “trastorno del control de impulsos no clasificado en otro apartado”. En la actualidad, el DSM-5 lo sitúa en la misma categoría que otros trastornos adictivos, abarcando tanto los juegos de internet sin apuestas como los juegos profesionales.

La característica principal de la **adicción a los videojuegos en línea es la participación recurrente y persistente durante muchas horas en videojuegos, generalmente de naturaleza grupal, lo que resulta en un deterioro clínicamente significativo o malestar en la persona afectada**. El trastorno del juego patológico según el DSM-5 se diagnostica cuando un individuo presenta cuatro o más de los siguientes criterios durante un período de doce meses:

- Apostar cantidades cada vez mayores de dinero (interferencia y necesidad de financiación económica)
- Sentir nerviosismo al intentar dejar el juego (abstinencia y tolerancia)
- Recurrir a las apuestas como una forma de hacer frente a sentimientos de culpa, ansiedad o depresión (escape)
- Mentir para ocultar el nivel de participación en el juego.
- Experimentar la pérdida de relaciones familiares o amistades, incluso poniendo en riesgo el empleo o el rendimiento académico (interferencia).
- Intentar repetidamente dejar el juego sin éxito (pérdida de control).

Según el estudio de Prevalencia de Juego 2022-2023, elaborado por la Dirección General de Ordenación del Juego del Ministerio de Consumo, el 63% de los individuos menores de 25 años ha participado en apuestas en línea, y el 12% de ellos experimentó posteriormente problemas relacionados con el juego. **No todos los problemas relacionados con el juego adquieren la categoría de trastorno, por eso también existe el concepto de “Juego Problemático”** (al igual que existen los conceptos de “uso problemático de Internet” o “uso problemático del móvil”). La categoría trastorno/patológico se reserva pues a los casos más

graves que deben cumplir los criterios anteriormente expuestos, y el diagnóstico debe realizarse por un profesional clínico.

La literatura ha identificado diversos **factores de riesgo** asociados al uso problemático/ patológico de videojuegos. Entre estos se encuentran **déficits en habilidades sociales, problemas familiares y parentales, así como la presencia de ansiedad, depresión y estrés**. Otros factores incluyen **problemas de autoestima, experiencias de acoso escolar tanto como víctima como perpetrador, dificultades en el rendimiento académico, el tiempo dedicado a otros juegos, problemas de hiperactividad y atención**, siendo los varones más propensos a ser afectados que las mujeres.

Adicionalmente, se ha observado que la patología asociada al juego afecta más a la modalidad online que a la tradicional. Los jugadores en línea tienden a presentar más cogniciones desadaptativas en comparación con los jugadores fuera de línea, y la comodidad virtual se ha identificado como un factor predictivo de los síntomas del trastorno de juego en línea.

## ACTIVIDADES

1. **¿Es la adicción a los juegos un trastorno clínico?** Tras el visionado del siguiente video podemos pedir a los alumnos (dependiendo de su edad) que busquen información sobre qué es el DSM y la CIE-10, así como sobre los criterios que se reconocen para diagnosticar una patología asociada al juego.  
<https://www.youtube.com/watch?v=kna433vT-Tw>
2. **Vídeos explicativos sobre los mecanismos que se esconden tras la adicción al juego:**  
<https://www.youtube.com/watch?v=pLmOgU4YaSo>  
[https://www.youtube.com/watch?v=mP3x7C6\\_x74](https://www.youtube.com/watch?v=mP3x7C6_x74)
3. **Proyecto “creación de un cómic”:** les pediremos a los alumnos/hijos que diseñen su propio cómic sobre un chico o chica que presenta un problema de adicción o uso problemático de los juegos, ya sean de azar o de cualquier otro tipo. Para ello tendrán que investigar con ayuda del docente/progenitor acerca de este tema y partiendo de la información básica que hemos proporcionado.

## 4.2. NOMOFOBIA Y ADICCIÓN AL MÓVIL

La nomofobia, considerada un trastorno del siglo XXI, hace referencia a un término acuñado en el 2008 por la oficina de correos del Reino Unido, el cual **describe el miedo o la ansiedad experimentados por los usuarios de teléfonos móviles a perder el acceso a sus dispositivos móviles (no-mobile-phobia)**. Según la encuesta encargada por correos a un instituto demoscópico, aproximadamente 13 millones de británicos, que representaban el 53% de los encuestados, experimentaban ansiedad ante la posibilidad de perder u olvidar

su móvil, quedarse sin batería o cobertura, y la perspectiva de no recibir llamadas, mensajes o correos electrónicos durante un período de tiempo; unos datos que se repitieron una década más tarde en una encuesta similar realizada por el mismo centro de análisis de datos.

La nomofobia puede estar asociada o manifestarse junto con otros problemas, como el FoMO (miedo a perderse algo), y está re-

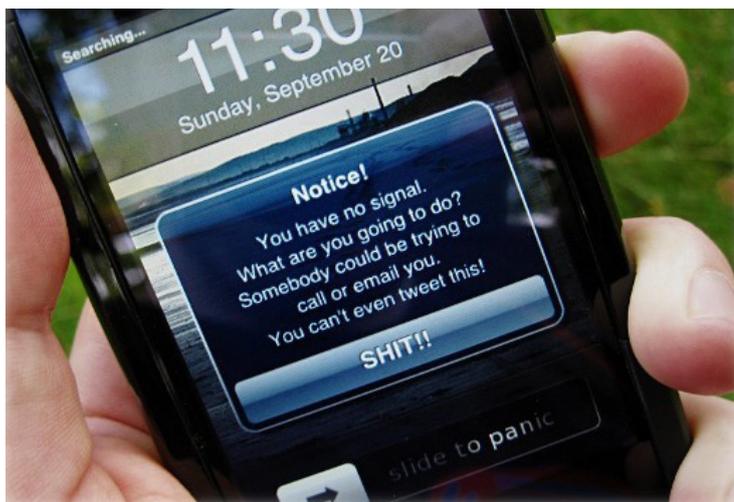
lacionada con prácticas como el phubbing (ignorar a las personas presentes para prestar más atención al teléfono) y la tecnoferencia (interrupciones en la comunicación interpersonal causadas por dispositivos tecnológicos), problemas que veremos más adelante.

Aunque a menudo la **nomofobia y la adicción al móvil** se usan de manera sinonímica se **trata de problemas distintos** relacionados a su vez con constructos diferentes procedentes de la psicología clínica. Mientras que la nomofobia es un problema de ansiedad, que se caracteriza por una emoción de angustia, miedo y nerviosismo ante la pérdida del móvil o agotamiento de la batería, la adicción se caracterizaría más por un uso compulsivo y constante y por un cuadro de abstinencia en caso de no poder usar el móvil.

**Los jóvenes y las mujeres son identificados como grupos más susceptibles de padecerla.** La nomofobia afecta más a los españoles de 18 a 35 años que a cualquier otro grupo en Europa (81%), siendo solo superados por los jóvenes italianos, según un estudio realizado por la compañía de telefonía móvil OnePlus. Tanto es así, que el 43% de los españoles estaría dispuesto a renunciar a las bebidas alcohólicas antes de no poder utilizar el teléfono, un 33% sacrificaría las patatas fritas y el 23% preferiría quedarse sin chocolate antes que sin su móvil.

También sabemos que **en España el 90% de los jóvenes de 15 a 29 años poseen un smartphone y dedican un promedio de siete horas diarias a su uso**, abarcando diversas actividades como redes sociales, plataformas audiovisuales de pago, música y videojuegos. La administración del tiempo frente a las pantallas se presenta como el principal desafío para la convivencia familiar, afectando al 47% de las familias, según *Fad Juventud*. Según algunos estudios, como el realizado por *Rastreator* en el 2015, **el 32,8% de los jóvenes mira el móvil más de diez veces a la hora, y más de una cuarta parte lo hace más de 20 veces**, lo cual hace un total de 240 y 480 consultas diarias, respectivamente.

Además, el teléfono móvil se ha convertido **en la primera actividad realizada por la mañana y la última por la noche**. Ante este panorama, las intervenciones basadas en el ejercicio físico pueden tener efectos positivos en el tratamiento de la adicción a los teléfonos inteligentes, y se observa que, a mayor duración de la intervención, mayores son los efectos positivos.



Fuente: Flickr.com

## ACTIVIDADES

1. **Ejemplo de nomofobia:** “Marta iba al cine con sus amigos y salía de casa con la hora justa para llegar, pero al poco de salir se dio cuenta de que se había dejado el móvil y le entró el pánico. Si regresaba a por el llegaría tarde y se perdería la peli, pero pensaba continuamente ¿y si alguien importante me escribe y no puedo contestarle?” A partir de ahí podemos preguntarles si les parece una situación relacionada con la nomofobia o la adicción, qué harían ellos en el lugar de Marta, etc.
2. **Otra variación de esta actividad** sería que ellos mismos formularan viñetas o ejemplos como el anterior a partir de una breve formación sobre el problema de la nomofobia, es decir que escenifiquen problemas que se reflejan por ejemplo en los ítems del cuestionario sobre nomofobia NMP-Q: [https://www.researchgate.net/publication/318852218\\_Original\\_Adaptation\\_of\\_the\\_Nomophobia\\_Questionnaire\\_NMP-Q\\_to\\_Spanish\\_in\\_a\\_sample\\_of\\_adolescents](https://www.researchgate.net/publication/318852218_Original_Adaptation_of_the_Nomophobia_Questionnaire_NMP-Q_to_Spanish_in_a_sample_of_adolescents)
3. También podemos **realizar el siguiente experimento** (solos, con los compañeros de clase o en familia) que nos proponen desde Psioactiva: <https://www.youtube.com/watch?v=Ze9tAFPSnxs>

### 4.3. FoMO

**FoMO, o Fear of Missing Out (miedo a perderse algo), está estrechamente vinculado a la nomofobia. Se define como la ansiedad relacionada con la posibilidad de perderse eventos emocionantes o interesantes.**

Fuente: <https://www.flickr.com/photos/agirregabiria/51257963944>



El miedo a perderse algo es una inquietud común acerca de que otros puedan estar disfrutando de situaciones gratificantes de las cuales uno está excluido, y se **origina en una falta de satisfacción de las necesidades psicológicas fundamentales de competencia, autonomía y conexión**. En este contexto, los jóvenes tienen más probabilidades de experimentar FoMO, aunque los adultos tampoco están exentos de correr ese riesgo y se caracteriza por los siguientes síntomas:

- Preocupación al descubrir que los amigos se están divirtiendo sin uno.
- Temor a que otras personas, especialmente amigos, estén teniendo experiencias más gratificantes.
- Inquietud cuando no se sabe qué están haciendo los amigos o personas cercanas.

- Sentimientos de irritación o enojo cuando las responsabilidades interfieren con los planes sociales.
- Uso constante de las redes sociales para no perderse ningún evento.
- Necesidad constante de compartir en las redes sociales lo que se está haciendo.
- Dificultad para desconectarse de las redes sociales durante momentos positivos, como comentar una serie mientras se ve o publicar fotos de la comida durante las comidas, etc.
- Temor a no ser lo suficientemente relevante en las redes sociales.

Como factor explicativo se ha propuesto que el FoMO es una **respuesta emocional a las amenazas percibidas para el autoconcepto**, tanto en la dimensión del “yo privado” como en la del “yo público”. También se ha asociado con el uso problemático de Facebook, una de las primeras redes sociales en las que las notificaciones de la actividad de otros usuarios y las reacciones a dicha actividad eran componentes esenciales de la interacción en la red. En un estudio realizado por Facebook con más de 2,000 adultos estadounidenses se descubrió que el 56% experimentaba miedo a perderse eventos, noticias y actualizaciones de estado importantes. Hay que tener en cuenta que en EE.UU. y Latinoamérica Facebook tiene más popularidad que otras redes sociales como Instagram, lo cual difiere de la realidad española donde esta última red social ha superado a Facebook.

Como comentamos en el apartado de cifras, el 93% de los jóvenes españoles de entre 16 y 24 años usan la redes sociales a diario. Y de acuerdo con la investigación “¿Estamos hiperconectados?” realizada por IKEA en 2018, el 32% de los jóvenes de 18 a 24 años reconocen que no pueden desconectarse de las redes sociales durante las vacaciones a pesar de que desearían utilizar ese tiempo para otras actividades. En España, se estima que el **7% de la población conectada y el 15% de los millennials** (nacidos entre los años 80 y principios de los 90) **padecen de FoMO**.

## ACTIVIDADES

Podemos utilizar algunas de las ideas propuestas para la nomofobia y adaptadas a este concepto. Además de ellas también te dejamos estas ideas y recursos.

1. **Vídeos explicativos sobre el FoMO**, para introducir el concepto:  
<https://www.youtube.com/watch?v=bFdZByv0Tw4>  
<https://www.youtube.com/watch?v=Frsls4lQfY0>
2. **Psicología detrás del FoMO**. Para ver, reflexionar y debatir grupalmente:  
[https://www.youtube.com/watch?v=GCNT1C\\_ocn4](https://www.youtube.com/watch?v=GCNT1C_ocn4)
3. **Actividad ¿Realmente te pierdes tanto?** Tras el visionado del siguiente vídeo podemos hacer una dinámica con nuestros alumnos/hijos acerca de los contenidos que se postean y qué aportan realmente a nuestra vida. Posibles preguntas: ¿Nos perdemos mucho si no chequeamos constantemente nuestras redes? ¿Y si hiciéramos el

experimento de analizar por un día lo que colgamos o cuelgan nuestros amigos en Internet, qué cosas veríamos que fuesen realmente importantes o imprescindibles?

<https://www.youtube.com/watch?v=eo14JAmkvs4>

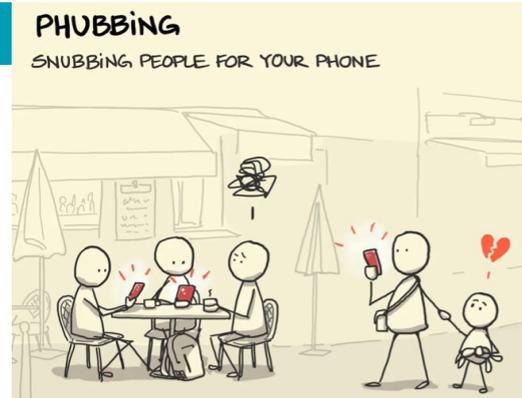
4. Anímales también a buscar **información sobre el narcisismo** y a reflexionar sobre el papel que juegan las redes sociales en el desarrollo de la personalidad narcisista
5. **A partir del vídeo ¿Eres lo que publicas?** Realizar una reflexión sobre hasta qué punto nos representan realmente las redes sociales:

<https://www.youtube.com/watch?v=WzmhBCtm8fs>

#### 4.4. PHUBBING

El phubbing viene de “phone” + “snubbing”, término este último que implica ignorar o menospreciar a las personas presentes al prestar más atención al móvil que a su presencia. Y más preocupante aún es el phubbing parental, el que practican los padres con sus hijos sean conscientes o no de ello.

Fuente: <https://sketchplanations.com/phubbing>



### ACTIVIDADES

1. **Visionado de vídeos y reflexión.** A partir de los siguientes vídeos podemos pedir a nuestros alumnos/hijos que piensen en situaciones donde ellos han sido ignorados por alguien que en su momento decidió prestar más atención al móvil que a ellos y cómo se sintieron. Si son chicos que tienen ya teléfono móvil también puede reflexionar sobre si alguna vez lo han realizado sin quererlo.

<https://www.youtube.com/watch?v=fITkYy6QyYA>

<https://www.youtube.com/watch?v=QGOGHXH4cGs>

2. Una vez entendido y trabajado el concepto podemos pedirles que **graben un pequeño vídeo o corto escenificando el phubbing** en distintas situaciones o contextos sociales o incluso que hagan de “antropólogos urbanos” y reporten situaciones de phubbing que observen a su alrededor

3. Vídeos para ver, reflexionar e introducir el **concepto de phubbing parental:**

<https://www.youtube.com/watch?v=YVoPamzKr3k>

[https://www.youtube.com/watch?v=VKx\\_aSm9bkE](https://www.youtube.com/watch?v=VKx_aSm9bkE)

4. **Lluvias de ideas**, ¿qué podemos hacer para prevenir el phubbing?





## 5. BELLEZA Y SALUD MENTAL EN LAS REDES

LAS TENDENCIAS DE MODA, SALUD Y BELLEZA QUE A MENUDO PROMUEVEN LOS INFLUENCERS GENERAN IMPACTOS EN LA FORMA DE PERCIBIR NUESTRA IMAGEN CORPORAL.



# BELLEZA Y SALUD MENTAL EN LAS REDES

## 5.1. LA FIGURA DEL INFLUENCER

*Los influencers son individuos que comparten sus opiniones a través de vídeos y publicaciones, generando un impacto significativo en sus seguidores. También se les conoce como bloggers, youtubers, instagrammers o tiktokers, dependiendo de la plataforma o red social que utilicen. Debido al gran número de seguidores que tienen ejercen una considerable influencia sobre el público, pudiendo monetizar su actividad en las redes de distintas formas.*



Fuente: <https://pxhere.com/es/photo/1612036>

Como adultos deberíamos conocer los principales youtubers e influencers con más seguidores en España. En el año 2023 destacan figuras como:

- María Pombo (moda y viajes). Con cerca de 3 millones de seguidores, posee su propia marca de ropa: Name the Brand.
- Georgina Rodríguez, mujer de Ronaldo, actualmente ronda los 40 millones de seguidores en Instagram.
- Ibai Llanos, streamer. En Twitch tiene más de 12 millones de seguidores, con uno de los canales con más seguidores.
- Aida Domenech o Dulceida, bloguera e influencer sobre moda, con más de tres millones de seguidores en Instagram.
- Alexandra Pereira (Lovely Pepa), una de las influencers internacionales más importantes.
- Ignacio Gil Conesa (Nachter), estrella tanto de TikTok donde tiene más de 11 millones de seguidores.

- Ester Expósito (actriz), es la segunda española con más seguidores en Instagram, con cerca de 30 millones.
- Pablo Castellano (moda y viajes), y marido de la influencer María Pombo. Cuenta con más de 400.000 seguidores en Instagram
- Julia Menu García con 24 millones de seguidores en Tik Tok. En la actualidad, ya ha superado el billón de “me gustas”.
- Manuel Ríos Fernández (actor y modelo) cuenta con más de 11 millones de seguidores en su Instagram.

Como vemos echando un rápido vistazo a algunos de los influencers más populares de la actualidad, **la mayoría se dedica al mundo del entretenimiento, moda, belleza y viajes**. Todos son jóvenes y guapos o destacan por ser graciosos, y les va muy bien económicamente. Entre ellos no hay ningún científico, escritor o filósofo. Sin duda algo para reflexionar sobre la sociedad de nuestro tiempo. Lo peligroso desde el punto de vista psicológico es que la mayoría de sus seguidores ni tienen su físico, ni podrán llevar sus ropas de marca o ir de viaje a los lugares paradisíacos y lujosos en los que aparecen sus ídolos. Con lo cual pueden surgir sentimientos de frustración e insatisfacción con la vida propia; amén de alimentar la **superficialidad** y la **veneración por algo muy pasajero: la juventud y belleza**. Este panorama se complica si los influencers que aparecen reflejados en el espejo en el que nos miramos nos recomiendan productos, tendencias, cirugías, tratamientos de belleza, formas de vivir, etc. Por eso, a continuación, vamos a analizar algunas de estas tendencias surgidas en las redes.

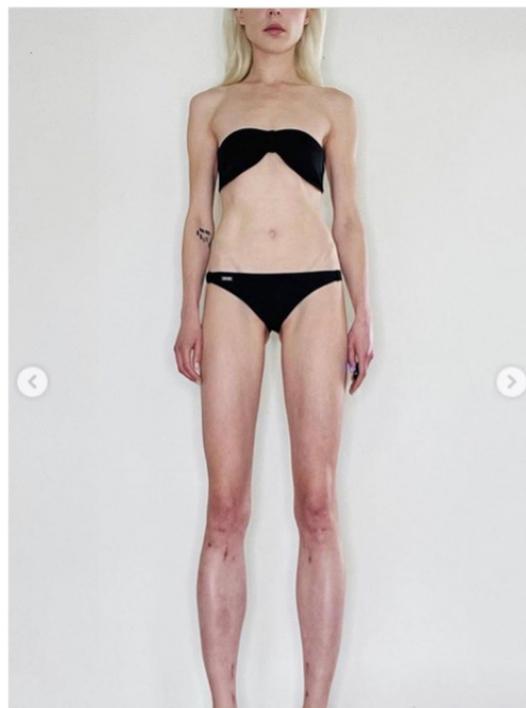
## 5.2. DISMORFIA DIGITAL Y EL #FITSPIRATION

Recientemente, se ha propuesto el término “**dismorfia digital**” para definir la brecha entre los estándares de belleza digitalizados en las redes sociales y la imagen corporal, surgiendo que aplicaciones como Instagram han contribuido al aumento de los trastornos dismórficos, especialmente en mujeres jóvenes.

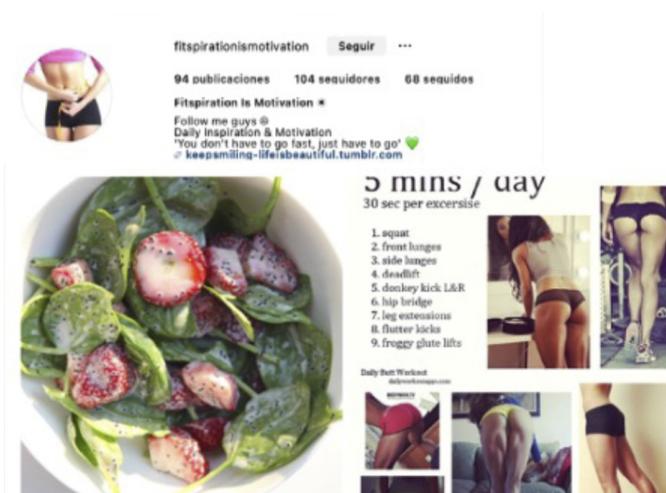
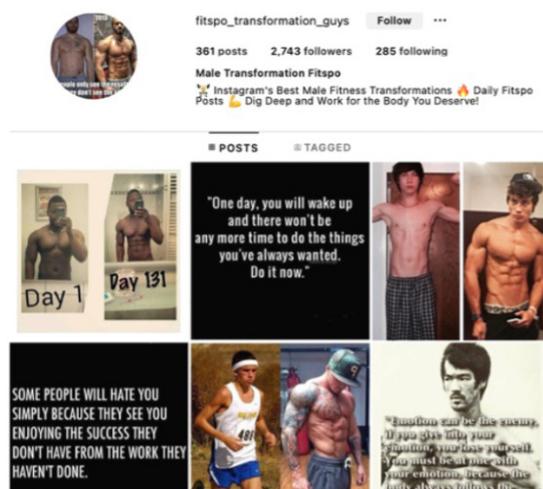
La implementación de filtros ha impulsado operaciones de estética para parecerse a las “caras retocadas” que subimos a las redes sociales, lo que se suma al fenómeno hace ya tiempo existente de realizarse operaciones estéticas para tener los pómulos, nariz, barbilla o trasero de determinadas famosas.

En España, términos como bikini bridge, thigh gap, diastema, ninfoplastia, himenoplastia, ab-crack, vaginal, faloplastia, labioplastia, etc., se están propagando en Instagram y Tik Tok y, en menor medida, en Facebook y Twitter, promoviendo una imagen corporal más relacionada con los efectos especiales que con la realidad. Los adolescentes que editan sus fotos y luego las cargan en línea interiorizan más el estereotipo de belleza propuesto por Instagram y se sienten más ansiosos e incómodos con su imagen corporal, experimentando más presión para cumplir con los estándares de las redes sociales. Estos resultados se aplican no solo a las adolescentes mujeres, sino también a los hombres.

**La influencer alemana Theresia Fischer se gastó 146.000 euros en dos intervenciones quirúrgicas para alargar 14 centímetros sus extremidades. Una influencer con 145 mil seguidores, a muchos de los cuales parece gustarles este cambio.**



Las tendencias de moda, salud y belleza que a menudo promueven los influencers generan impactos en la forma de percibir nuestra imagen corporal. De ahí que hayan surgido nuevos conceptos ligados a hashtag como el *fit inspiration* o *fitspiration* (promoción del fitness a través de las redes) y el *thinspiration* (promover la delgadez), con graves secuelas en algunos casos. Según las investigaciones realizadas sobre ambas tendencias, los sitios de “thinspiration” tenían más contenido sobre pérdida de peso/grasa, delgadez y mensajes de culpa relacionados con la comida en comparación con los sitios de “Fitspiration”.



Fuente: perfiles abiertos de Instagram

Sin embargo, no se encontraron diferencias en cuanto a mensajes inductores de culpa sobre el peso o el cuerpo, estigmatización de la grasa/peso, frases objetivadoras y mensajes sobre dieta/restricción. Y la mayoría de las imágenes de mujeres mostraban únicamente un tipo de cuerpo: delgado y tonificado con elementos objetivadores.

En consecuencia, aunque las imágenes de “fitspiration” pueden resultar inspiradoras para algunas personas, probablemente tienen efectos negativos en la imagen corporal. En cuanto a diferencias de género, los hombres parecen estar más influenciados por el *fitspiration* y las mujeres por ambas tendencias.

### 5.3. TENDENCIAS PELIGROSAS

Algunas de las modas peligrosas que han impulsado las redes son:

- **Queratopigmentación:** Operación láser permanente para cambiar el color de los ojos (normalmente a azul). Puesta de moda por la influencer Daniela Requena a través de Tik Tok y desaconsejada por la Sociedad Española de Oftalmología y la Academia Americana de Oftalmología.
- **Bottle lips:** succión de los labios con un vaso pequeño, que ha provocado labios reventados, moratones e hinchazones en muchas personas que han querido imitar a Kim Kardashian. Su versión comercial es la ventosa Lipple que también realiza una acción succionadora como paso previo al maquillaje
- **Aumento artificial y casero de labios:** con picadura de abejas, con pegamento o Vicks Vaporub en labios: prácticas claramente nocivas y peligrosas que se están divulgando en las redes sociales.
- **Compra-venta de volumizadores de labios:** llamados boosters o “plumpers” a raíz del éxito de “Plump It”, con distintas composiciones que si bien no suelen ser peligrosas pueden ser molestas y causar reacciones alérgicas.
- **Labios de diablo:** también llamados ‘devil lips’ y ‘octopus lips’, que consiste en deformar los labios para darles formas de olas mediante cirugía de relleno con ácido hialurónico.
- **Cantopexia** o cirugías ligadas al “foxy eye” (ojos rasgados) que implican la elevación del lateral de los ojos y línea de la ceja.
- **Limado casero de dientes** para conseguir mandíbulas de famosos o acordes a los estándares actuales.
- **Maquillarse con esmaltes de uñas:** usar el pintauñas como carmín, sombra de ojos, máscara de pestañas, etc.
- **Aplicación de filtros extremos** como el Bold Glamour que cambian totalmente la forma de la cara.
- **Efecto ‘slugging’:** cubrir la cara con vaselina y dejarla actuar durante la noche. En Tik Tok, los vídeos que muestran a practicarlos acumulan más de 117 millones de visitas. Puede obstruir los poros y causar brotes de acné y otros problemas cutáneos.
- **La “cicatriz francesa”:** conducta auto-lesiva consistente en pellizcarse los pómulos con fuerza hasta hacerse moretones y que parezcan tumefacciones, muy popular en Francia e Italia.
- **Dispositivos como el “Jawline Trainer”** que hacen trabajar el músculo masetero, de la mejilla responsable de masticar. Prometen afinar y rejuvenecer la cara acabando con la flacidez, pero pueden producir hipertrofia (agrandamiento del músculo y por tanto de la cara) y otros problemas como contracturas y dolor en el cuello, oídos y dientes, rigidez en los músculos faciales, dificultades y molestias al abrir o mover la boca (trismus dental), y ruidos articulares como chasquidos y problemas en la articulación temporomandibular (ATM) que dificultan abrir la boca con normalidad.

- **Aclaración de la piel:** Aplicar pasta de dientes y otros productos nocivos para clarificar las manchas. Se suele hacer de noche durante la noche. También hay productos comerciales muy populares en África para intentar conseguir una piel más blanca, cuyo potencial cancerígeno ha sido ampliamente probado.
- **#Belly button challenge:** chicos como chicas que muestran cómo son capaces de tocarse el ombligo pasando un brazo por detrás de la espalda, mientras con la otra mano se toman un selfie. Solo aquellos con una cintura muy delgada logran realizarlo.
- **# Paper Waits Challenge:** tomar fotografías detrás de una hoja de papel tamaño A4. Superar la prueba implicaba que la cintura no debía exceder los límites de la hoja.
- **#4. 100 layers (100 capas):** aplicarse cien capas de maquillaje sobre el rostro.

Otras tendencias que, sin ser tan peligrosas, pueden producir frustración por falta de resultados o no obtener los deseados serían las siguientes:

- **Masajeador facial:** el gua sha, el yoga facial y el mewing son técnicas que se ha puesto de moda una vez más en redes sociales, que tiene como objetivo que el óvalo de la cara quede más definido y desaparezcan arrugas y papada.
- **Skin cycling:** rutina “ordenada” de los productos de belleza con periodos de descanso. Suele incluir exfoliaciones químicas con AHAs (ácidos glicólico, láctico, málico, mandélico, etc.) para unificar el tono y reducir de arrugas.
- **Mascarillas faciales DIY y aplicación de alimentos en la piel.** En redes como Tik Tok, hay más de 2 millones de búsquedas de este tipo de aplicaciones. Muchos ingredientes no son peligrosos, pero sí pueden causar reacciones alérgicas, irritaciones y erupciones en pieles, sobre todo, sensibles.
- **#Thatgirl o #bethatgirl:** apelar al empoderamiento femenino mediante el autocuidado que implica rutinas de ejercicio, hábitos de cuidado personal, logros personales y momentos de bienestar.
- **Aplicar ácido glicólico como desodorante,** lo cual puede producir irritaciones
- **Skin Icing:** masaje facial con cubitos de hielo para tensar y contraer la piel

En todas ellas pueden esconderse problemas de autoestima, que unido al fracaso o inefectividad de estas tendencias puede agravar la salud mental de los adolescentes, que ya de por sí son muy vulnerables.

## ACTIVIDADES

1. **Realizar mini proyectos de investigación por grupos.** Una vez expuesta la información sobre los retos, y tendencias peligrosas, cada grupo escogerá uno de ellos y lo estudiará en profundidad: en qué consiste, a qué se debe su peligrosidad, dónde se difunde, cuantas visualizaciones tiene, qué efectos secundarios puede producir y por qué. Después realizará un vídeo para intentar combatirlo.

2. **Escogiendo determinados perfiles de influencers y youtubers analizar diferencias de género:** ¿Qué domina en los perfiles de chicas y chicos, qué tipos de fotos y contenidos suben? ¿A qué se dedican o sobre qué hablan? ¿Qué comentarios críticos reciben? ¿Y qué tipo de halagos?
3. **¿Qué actividad económica generan los post de belleza y cuidado?** Reflexionar sobre las intenciones monetarias encubiertas de algunos consejos y tendencias, productos de venta asociados, etc.
4. También podemos hacer **actividades específicas para la autoestima**, como las que encontramos en:  
<https://emepsicologia.com/ejercicios-de-autoestima-para-adolescentes/> y  
[https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/entornosSaludables/escuela/docs/Ado5\\_1.pdf](https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/entornosSaludables/escuela/docs/Ado5_1.pdf)

#### 5.4. E-WOM Y COMPRAS EN LA ERA DIGITAL

Internet actúa como un espacio donde las marcas y las compañías rivalizan por atraer la atención del potencial consumidor. Para ello, generan necesidades artificiales, especialmente en industrias como la belleza, la salud, el fitness y la moda, las cuales se relacionan con las vulnerabilidades típicas de los adolescentes que buscan constantemente una imagen corporal positiva vinculada a la aceptación social y la popularidad. De este modo, las redes sociales se han convertido en grandes medios para promover productos y servicios, no solo mediante anuncios convencionales, sino también a través de la influencia de youtubers e influencers que son admirados por los adolescentes.

Los influencers han dado lugar a una forma comercial, a menudo velada o encubierta, del llamado **e-WoM (Word of Mouth)** o transmisión **boca a boca en medios digitales**. El e-WoM pueden hacerlo tanto los propios usuarios como instagramers y youtubers que hablan de sus experiencias sobre un determinado producto (a menudo financiados por las propias marcas).

 Moises

★★★★★ **Un chollo! Buen producto calidad-precio**

Revisado en España el 10 de noviembre de 2019

**Compra verificada**

Me he hecho el lifting de pestañas a mí misma, ya que tengo práctica, y no me ha resultado muy difícil. Lo más importante es asegurarse de escoger bien el molde adecuado y tener las pestañas bien pegadas a él. El producto me llegó bien empaquetado pero un día después de lo previsto. Viene muy completo, es de calidad, tiene muy buen precio comparando a los que hay en el mercado (de 50€ en adelante). Y tiene indicaciones en los pasos.



Fuente: reseña verificada de Amazon



la mejor sudadera que he comprado barata y buena calidad pedirse dos tallas mas grandes viene pequeña

[Traducir](#)



Comentario Global: Pequeña Color: Gris Claro

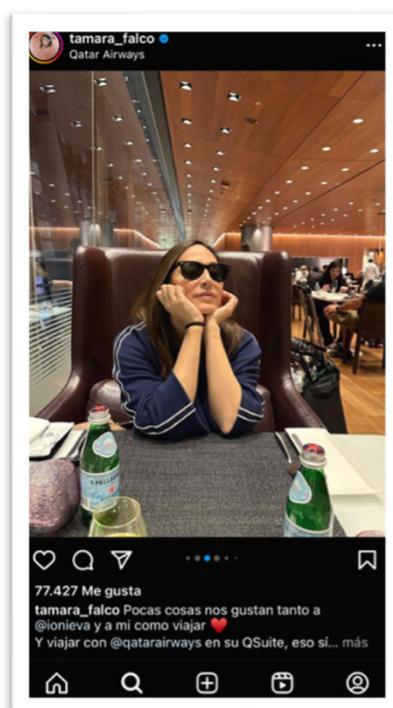
Fuente: shein.com

A veces la publicidad está tan encubierta que la marca simplemente ve en la fotografía subida a la red sin ninguna alusión explícita del influencer, que parece simplemente hablarnos de su maravilloso desayuno, su escapada perfecta, su salida con los niños a la playa, su viaje en avión, etc. El *Código de Conducta sobre el Uso de Influencers en la Publicidad*, desarrollado por la *Asociación Española de Anunciantes (AEA)* y la *Asociación para la Autorregulación de la Comunicación Comercial* obliga a marcar aquellos contenidos que, en realidad, son pagados, haya o no dinero de por medio. Sin embargo, esta obligatoriedad no siempre se cumple. Por su parte, la *Ley de Servicios de la Sociedad de la Información y del Comercio Electrónico* también regula la conducta de creadores y usuarios en internet y establece pautas básicas de convivencia en el entorno digital, especialmente el artículo 20 de la citada LSSI.

Mientras que la política interna de Instagram sugiere que mencionar simplemente la marca al pie de foto es suficiente, la LSSI establece que la publicidad debe ser “claramente identificable” y que todos aquellos que mencionen la marca sin añadir un hashtag que identifique la publicidad como tal están corriendo el riesgo de ser multados con hasta 30.000 euros. Sin embargo, también sabemos que la CNMC (*Comisión Nacional de los Mercados y la Competencia*) no está imponiendo demasiadas multas en este ámbito.



Fuente: ejemplo de publicidad encubierta en Instagram



Fuente: foto del perfil de Tamara Falcó publicitando

Otro problema asociado al comercio online son las **reseñas falsas** que confunden, engañan e intenta influir en el consumidor previo pago de la marca o vendedores detrás del engaño. De momento, existe un notable vacío legal que impide considerar esta práctica como fraude, de ahí que existan empresas que se dediquen a fabricar reseñas convenientes para aumentar las ventas de sus clientes. Aunque empresas como Amazon quieran luchar contra este fenómeno mediante el sello de “compra verificada” es difícil combatirlo.

Uno de los fraudes más conocidos que afectó a Amazon y que destapó el periodo *La Vanguardia* en el 2023 fue la venta de unos discos SSD falsos que imitaban a los Samsung T5 o T7. En lugar del producto ofertado se vendían tarjetas de memoria hackeadas que venían dentro de una carcasa. Los compradores se guiaron por una excelente puntuación de casi cinco estrellas y más de 8.000 opiniones, muchas de ellas supuestamente “verificadas”.



Fuente: reseña del producto fraudulento

En redes sociales como Pinterest el engaño también ataca en forma de una publicidad muy bien elaborada, que ofrece productos artesanales o de gran calidad a precios excepcionalmente baratos: zapatos de grandes marcas, muebles exclusivos por precios irrisorios, máquinas de fitness a precios imbatibles, jerséis nórdicos de pura lana a precios de Zara. Todo parece normal ya que el anuncio conduce a una tienda online, pero tras la compra el producto no llega o si llega nada tiene que ver con lo anunciado. Por ejemplo, compras zapatos de piel “made in España” de una empresa familiar que al quebrar liquida todo su stock, pero si te fijas en el teléfono de atención es un móvil chino que solo acepta pago por tarjeta (no protegido). Los fraudes están tan bien orquestados que incluso un comprador experto puede picar en un determinado momento o si compra con prisas.

Debemos saber que el comercio digital cada vez supone un aparte más importante de las ventas realizadas a nivel mundial, como nos muestran los siguientes datos:

- Las redes sociales son uno de los principales canales de marketing, con una participación que supera el 80%. Y es que el 79 % de los españoles compraron online en el lapso de un mes.
- En el 2015, un 40% de las empresas españolas usaban las redes siendo en el 2021 un 66.6% de ellas.
- De acuerdo con la evaluación de la facturación de las redes sociales en España, realizada recientemente por la agencia de marketing digital The Social Media Family, el tamaño del mercado es el doble de lo que se conocía anteriormente, y Facebook ostenta la posición de líder.

- En el ámbito de la publicidad en línea, se ha registrado una inversión total de 2.1746,3 millones de euros en España. Dentro de esta cifra, se destinaron 579 millones de euros a la publicidad en redes sociales.
- Entre 12 y 25 millones de euros se invierten en campañas de marketing de influencers en Instagram en España.
- Instagram es la plataforma preferida para las marcas, y perfiles especializados en publicidad online y posicionamiento SEM son muy demandados por los expertos en selección de talento
- El 62% de los jóvenes de la generación Z realiza al menos tres compras online al mes.

## ACTIVIDADES

1. **No hay duros a cuatro pesetas.** Con ayuda del profesor o (de un progenitor) se podrían realizar **mini proyectos de investigación sobre fraudes en compras** a partir de anuncios en redes sociales como Instagram, Facebook o Tik Tok. Elementos que buscar y sobre los que investigar: Estrategias de marketing para captar consumidores (técnica del vacío), indicios de fraude en tiendas online, métodos de pago (atención si no hay paypal), comparar precios (algo demasiado bueno para ser verdad normalmente no lo es), certificado SSL, política de privacidad, aspecto del sitio web, opiniones de usuarios en Google, etc.
2. **No hay duros a cuatro pesetas (otra versión).** Otro tema interesante para investigar y analizar con hijos y alumnos son **los negocios tras las masterclass gratuitas, descuentos increíbles en cursos de alto valor y demás productos similares.** De nuevo, podríamos analizar todo lo expuesto en la primera actividad, pero en el contexto de este tipo de productos. Aquí el problema no es tanto que la compra no llegue, sino que no sea para nada lo que nos prometen.
3. **¿Lo importante cuesta dinero?**  
Visionado de este pequeño experimento social que hizo cambiar a 27 jóvenes sus regalos de Navidad. ¿Qué reflexión nos aporta a la hora de valorar lo material?  
<https://www.youtube.com/watch?v=D-3KLwLkXfA>
4. Vídeos sobre **tienda Temu, ¿estafa o real?** A partir de estos dos vídeos (y similares) podemos reflexionar sobre **esta tienda y aplicación móvil** denunciada por su agresividad a la hora de “robar” datos.  
<https://www.youtube.com/watch?v=roE0ugpnmis>  
<https://www.youtube.com/watch?v=HR6s1fTtD3c>





## 6. AGRESIONES EN LÍNEA

LA ADOLESCENCIA REPRESENTA UNA ETAPA EVOLUTIVA CRUCIAL MARCADA POR LA BÚSQUEDA Y FORMACIÓN DE LA IDENTIDAD, ASÍ COMO POR LA ADAPTACIÓN AL ENTORNO SOCIAL BUSCANDO UN LUGAR INDIVIDUAL.



# AGRESIONES EN LÍNEA

## 6.1. CIBERACOSO

El ciberacoso es una triste realidad que puede acarrear consecuencias muy graves, tanto para quienes lo sufren como para quienes lo perpetran, afectando aspectos como la salud mental y el desempeño académico. La capacidad que nos brindan las redes sociales de **difundir actos hirientes y crueles de manera continuada y a una audiencia muy extensa** genera consecuencias potencialmente más devastadoras que las asociadas al acoso tradicional.

*El ciberacoso no es solo consecuencia del mal uso de Internet, sino que tiene raíces profundas en la exposición a la violencia y a las conductas agresivas en diversos contextos, como la familia, la comunidad y la escuela. Internet fomenta el aprendizaje social de comportamientos violentos y posibilita la difusión de estos, pero no es la raíz del problema.*



Por la literatura científica sabemos que la relación entre el ciberacoso y el acoso escolar tradicional es significativa, ya que aquellos que han participado en situaciones de acoso escolar tienen un mayor riesgo de victimización en ciberacoso. Y también que ser víctima no te exime de convertirte en agresor, sino todo lo contrario, siendo una manera de desviar la atención (para no ser acosados) o simplemente de reproducir el daño que las víctimas han sufrido perpetuando el ciclo de la violencia.

Esta realidad nos invita a implementar **estrategias de prevención y educación que se enfoquen en promover un entorno social y escolar que sea seguro y respetuoso.**

Para ello, es necesario prestar atención a la salud mental de los adolescentes, promoviendo conductas prosociales y aumentando nuestro grado de concienciación sobre el impacto negativo del ciberacoso. La colaboración entre padres, educadores, comunidades y plataformas en línea juega un papel crucial en la prevención y la intervención contra el ciberacoso.

## 6.2. HAPPY SLAPPING

El “happy slapping” consiste en **la grabación de agresiones físicas, verbales o incluso sexuales en el entorno de la víctima, con la posterior difusión de dichas grabaciones en Internet**. Frecuentemente participan amigos o conocidos de la víctima, quienes llevan a cabo la agresión y registran el incidente. Aunque las intenciones detrás de este comportamiento pueden variar, suele estar vinculado al deseo de humillar, intimidar o simplemente causar daño a la víctima. A lo que se suma el daño infligido por el sentimiento de traición y desconfianza que genera que sea el propio entorno cercano el que haya participado en esta acción.

Investigadores británicos analizaron la opinión de adolescentes sobre este fenómeno llegando a la conclusión de que el afán por crear contenido “gracioso”, junto a la negación del daño, la ambigüedad cómplice-testigo y el reflejo de la cultura posmoderna son factores que, sumados al aburrimiento de los adolescentes, fomentan esta práctica.

### ACTIVIDADES

1. Vídeo para introducir el **concepto de ciberacoso**  
<https://www.youtube.com/watch?v=g19n5WA2cfw>
2. **Cluedo sobre el ciberacoso**, tal y como nos proponen la fundación Esplai podemos organizar un sencillo cluedo, donde los participantes deben averiguar quién, dónde y cómo se cometió el ciberacoso, mediante partidas, y las reglas del juego establecidas. Te dejamos aquí el recurso, aunque siempre puedes crear tu propio juego o escape room:  
[https://fundacionesplai.org/wp-content/uploads/2020/12/ACTIVIDADES-FRENAR-CIBERACOSO\\_2020.pdf](https://fundacionesplai.org/wp-content/uploads/2020/12/ACTIVIDADES-FRENAR-CIBERACOSO_2020.pdf)
3. También te dejamos varios enlaces al **“Silencio del espejo”** y la **“Isla cibernética”** que te permitirá abordar el ciberacoso mediante una **Escape Room**:  
<https://www.noalciberbullying.org/escape-room/>  
<https://view.genial.ly/610b5885c3dde30d4235d9d1/interactive-content-escapa-de-la-isla-del-ciberacoso>
4. **Series y películas**. También podemos abordar el acoso y ciberacoso mediante series como “Por trece razones” y películas como “Juno”, “Up in the air”, “Eliminado”, o “Cyberbully” protagonizada por Maisie Williams (la actriz que daba vida a Arya en Juego de Tronos), por citar tan solo algunos ejemplos.

## 6.3. FACEBOOK MURDER Y COPYCAT CRIME

La forma más grave de los nuevos tipos de violencia surgidos en el entorno digital es el llamado performance crime o Facebook murder, que incluye una diversidad de prácticas

como **documentar y filmar crímenes y asesinatos, o incitar al asesinato en las redes sociales**. Así, han saltado a la luz casos como el de London Eley quien quería (y aparentemente lo consiguió) asesinar a su padre, posteando dicha intención en Facebook o el asesinato de David Metter por parte de su mujer, sucedido tras la sugerencia de cometer el crimen por parte de una amiga de la asesina en un post de Facebook.

Esta práctica no se limita a los asesinatos surgidos en el seno de una red social, sino que también engloba la filmación de acciones violentas a las que se tiene acceso en guerras o en lugares donde imperan las formas de violencia más extremas con la intención de difundirlas posteriormente en las redes sociales.

Otro fenómeno es el llamado “**copycat crime**”, un **delito o acto criminal que imita o replica un caso previo, que a menudo ha sido difundido por los medios de comunicación**. Los perpetradores de copycat crimes buscan imitar la notoriedad del incidente original o expresar sus propias frustraciones y deseos de manera similar. Por ejemplo, Mark Andrew Twitchell, conocido como el asesino imitador de Dexter, quiso realizar una película basada en sus andanzas asesinas, mientras que John Hinckley, el imitador asesino de Taxi Driver, intentó asesinar, afortunadamente sin éxito, para impresionar a la actriz Jodie Foster.

Si bien no se trata de un fenómeno creado por Internet o las redes sociales, en la actualidad sí se alimenta, en parte, por el deseo de fama y retrolimentación que surgen en las redes alcanzando nuevas cuotas y formas como el ya mencionado Facebook Murder.

Lo analizado en este apartado de violencia online pone de manifiesto la urgencia de abordar la cultura de la violencia mediante la concientización, la educación y la promoción de comportamientos respetuosos. También es necesario contar con medidas efectivas para prevenir la difusión de contenido violento y eliminar rápidamente dicho contenido cuando sea denunciado.

#### 6.4. RADICALIZACIÓN ONLINE

La adolescencia representa una etapa evolutiva crucial marcada por la búsqueda y formación de la identidad, así como por la adaptación al entorno social buscando un lugar individual. La rebeldía inherente al adolescente frente a lo que representa la tradición, las normas y la autoridad se entrelaza con la necesidad de encontrar modelos propios. Este conjunto de elementos crea una mezcla explosiva propicia para diversos procesos de captación, ya sean de naturaleza sectaria, fanática o ideológica.



Fuente: Wikimedia commons

En España, la amenaza de grupos islamistas ha ocupado el espacio que antes ocupaba el grupo ETA. Además, han surgido grupos de ideología extremista violenta, que van desde aquellos que reclutan para combatir al Estado Islámico (con ideario islamófobo, ultraderechista y fundamentalista católico) hasta grupos que representan extremismos ideológicos, tanto de extrema derecha como de extrema izquierda.

Aunque la radicalización no es un fenómeno unidimensional, la edad emerge como una variable muy importante. Y es que los adolescentes se enfrentan procesos internos de maduración y reestructuración neuronal. Por ende, su capacidad para tomar decisiones y su comportamiento se encuentran lejos de percibir correctamente el riesgo y de alcanzar los niveles de racionalidad propios de un cerebro maduro. Los adolescentes también buscan nuevas sensaciones, sienten atracción por lo desconocido, lo arriesgado y, en algunos casos, incluso por la violencia. Dado que el autocontrol aún no ha alcanzado su pleno desarrollo, la superación de obstáculos, frustraciones y eventos estresantes tampoco se aborda de manera eficaz y perfecta.

Esta “**desarmonía evolutiva**” desempeña un **papel fundamental en la captación de jóvenes y adolescentes por parte de grupos sectarios**. De hecho, en el mundo en crisis que experimenta el adolescente, cualquier grupo que ofrezca una solución innovadora a sus problemas y que los “impresione” tiene el potencial de captar su interés, ya que la inmadurez, el idealismo e inexperiencia del adolescente chocan con el maquiavelismo, la manipulación, la persuasión, el radicalismo y el proselitismo de estos grupos. Además, los grupos extremistas están cada vez más presentes en las redes sociales, utilizando estos canales para difundir su influencia y para radicalizar y reclutar jóvenes a través de foros, chats, campañas de donación, entre otros.

**El radicalismo se caracteriza como un proceso**, ya sea individual o colectivo, en el cual surge una situación de **polarización política** conducente al **abandono de las prácticas normales de diálogo, compromiso y tolerancia**, las cuales dan paso a una **actitud de confrontación** que puede manifestarse en diversas formas, desde presiones no violentas o coerción hasta formas de violencia política no terrorista, así como **actos de extremismo violento** y crímenes de guerra. Este proceso implica una **socialización ideológica que se aparta del *statu quo* y la cultura dominante**, promoviendo una **visión dicotómica del mundo** y abogando por un eje de movilización alternativo fuera del orden político considerado apropiado o legítimo.

Según los datos del gobierno del Reino Unido, en diciembre de 2020, la Unidad de Referencia Antiterrorista informó de un aumento del 7% del contenido terrorista en línea, junto con un aumento preocupante en la proporción de niños y adolescentes detenidos por delitos de terrorismo. En 2019, los menores de 18 años británicos representaron el 6% de las detenciones por terrorismo, la proporción más alta desde que se empezaron a recopilar datos en 2001. Estos datos concuerdan con el hecho de que el reclutamiento de grupos como el Estado Islámico se dirige principalmente a jóvenes de entre 16 y 24 años, aunque el proceso de radicalización puede iniciarse a partir de los 11 o 12 años. Muchos de estos jóvenes simplemente anhelan pertenecer a un colectivo que les ofrezca algo más emocionante o atractivo de lo que encuentran en sus realidades cotidianas, formando así parte de una “contracultura”.

Los grupos de extrema derecha también despliegan una activa presencia en la red, utilizando sitios web atractivos y elementos interactivos como encuestas, chats, foros y géneros musicales de contracultura. Suelen preferir foros fuera de Facebook para establecer sus comunidades y evitar una fácil localización. Por su parte, los grupos de izquierda y los islámicos tienden a utilizar perfiles públicos en Facebook.

## 6.5. SECTAS ONLINE

Las sectas “tradicionales” han incorporado los medios digitales como herramienta para aplicar técnicas de persuasión coercitiva, compartiendo sus contenidos en la red sin restricciones legales y alcanzando a un amplio número de posibles seguidores. Estos contenidos tienen como objetivo manipular la percepción y la cognición, utilizando mentiras y engaños para distorsionar la realidad, y emplean una terminología específica comprensible solo desde el contexto grupal. Además, aprovechan estos canales para exaltar la figura de los líderes. Finalmente, sus técnicas **buscan el control del entorno y ejercer un fuerte poder emocional sobre la víctima**. En paralelo a este fenómeno ha surgido otro fenómeno más invisible y desconocido: las sectas virtuales.



Fuente: <https://www.deviantart.com/neko-sama-gato/art/logo-secta-grotesca-512158617>

Estos son **grupos cerrados que operan en las redes sociales, captando a adolescentes para someterlos a procesos de alienación, manipulación y violencia**. Facebook y su herramienta de grupos cerrados son una de las redes sociales más utilizadas por estas sectas virtuales. Además, emplean bots para llevar a otros usuarios hacia sus plataformas web y pagan para bloquear informaciones negativas sobre su grupo.

Estos son **grupos cerrados que operan en las redes sociales, captando a adolescentes para someterlos a procesos de alienación, manipulación y violencia**. Facebook y su herramienta de grupos cerrados son una de las redes sociales más utilizadas por estas sectas virtuales. Además, emplean bots para llevar a otros usuarios hacia sus plataformas web y pagan para bloquear informaciones negativas sobre su grupo.

YouTube e Instagram también han sido plataformas que han dado voz a algunos influencers que, inicialmente, crearon contenido de moda y belleza para luego autodefinirse como “chamanes modernos” y ofrecer técnicas de espiritualidad a cambio de sustanciales compensaciones económicas.

En España, un ejemplo paradigmático que atrajo la atención de los medios es el caso de Patricia Aguilar, quien escapó de su casa en 2017 después de cumplir la mayoría de edad para vivir en la selva de Perú en condiciones infrahumanas con un líder de secta llamado “Príncipe Gurdjeff”, a quien conoció en Facebook a los 16 años. Este líder de la secta “Gnosis” había reclutado a varias chicas, dejándolas embarazadas.

En América Latina, las sectas y “legiones” de adolescentes son un fenómeno emergente, organizándose también en grupos de Facebook. Estos grupos combinan actividades en

línea y presenciales en torno a diversas temáticas como estilos musicales, aficiones mediáticas (películas, series, cómics, videojuegos), memes satíricos (“momos”), “desórdenes mentales”, prácticas de “cutting” y depresión.

Dichos grupos se hicieron conocidos por su particular humor negro e intencionalmente ofensivo, así como por casos de cibervandalismo, ciberacoso y trolling. **Producen un conjunto de símbolos, jergas, normas y patrones de conducta que facilitan la formación de comunidades virtuales con un nivel de cohesión y actividad mucho más alto que otros grupos.** Dado que sus temáticas exploran lo prohibido, suelen ser denunciados y eliminados constantemente de Facebook, solo para reaparecer cambiando su anclaje digital. Entre las actividades en línea más perjudiciales se encuentran la difusión de pornografía y gore, la creación de retos de diversa índole y ataques en línea dirigidos a personajes públicos, grupos rivales e incluso empresas.

## ACTIVIDADES

1. Actividad **Pepe the frog**. ¿Quién es la rana pepe? ¿Qué grupos radicales usan este meme?

<https://www.youtube.com/watch?v=yKHBQquKzkE>

2. Vídeo sobre los **mecanismos utilizados en las redes sociales para radicalizar**:

[https://www.youtube.com/watch?v=U0i\\_Drdtbj4](https://www.youtube.com/watch?v=U0i_Drdtbj4)

3. **Información sobre el canal de X de la Policía nacional** y el correo [sectasdestructivas@policia.es](mailto:sectasdestructivas@policia.es)

[https://twitter.com/policia/status/1509802285181935618?s=20&t=Q5WxXinWte-zPyv8qXS\\_zCA](https://twitter.com/policia/status/1509802285181935618?s=20&t=Q5WxXinWte-zPyv8qXS_zCA)

Se podría invitar a un miembro de los cuerpos de seguridad o a un experto en la materia para ofrecer una charla formativa a los alumnos

4. **El caso Edelweiss**, la serie documental original de RTVE Play, consta de varios capítulos. Se podría pedir a los alumnos que investiguen y busquen información sobre otras sectas.

<https://www.youtube.com/watch?v=AGoFC3GmILM>



## 7. FRAUDE Y DESINFORMACIÓN

SI MUCHOS PADRES NO DEJARÍAN  
SOLOS A LOS NIÑOS EN LA CALLE O LES  
IMPONEN UN TOQUE DE QUEDA POR LA  
NOCHE A LOS ADOLESCENTES,  
¿CÓMO ES QUE NO SUPERVISAN  
LO QUE HACEN EN INTERNET?



# FRAUDE, Y DESINFORMACIÓN

Internet constituye el principal canal informativo para los adolescentes y alberga numerosas páginas que respaldan o fomentan el consumo de drogas, la violencia animal, el racismo, la violencia sexual, el machismo, movimientos negacionistas de diversas índoles y la intolerancia hacia la diversidad, entre otros. La red está repleta de individuos dispuestos a engañar y causar daño, utilizando toda su astucia para idear mecanismos manipuladores con el fin de ganarse la confianza de posibles víctimas. Y la inmadurez de los adolescentes puede desprotegerlos frente a esta incómoda realidad.

## 7.1. PHISHING, SMISHING Y VISHING

Los jóvenes son especialmente susceptibles al “**phishing**” o **suplantación de identidad**, un delito cibernético en el que los criminales se hacen pasar por personas o instituciones legítimas para engañar a sus víctimas y obtener información delicada, como datos personales, información bancaria, datos de tarjetas de crédito y contraseñas, tanto propias como de otras personas (por ejemplo, de sus padres).

Los delincuentes utilizan diversos canales, como correo electrónico, enlaces, WhatsApp, archivos adjuntos maliciosos u otros medios. Frecuentemente, adoptan la identidad de amigos o familiares, empleando mensajes amigables e informales del tipo “¡Oye, creo que te gustaría esto!” o haciéndose pasar por empresas reconocidas, con mensajes como “tienes un paquete de correos que recoger”, etc. Además, los ciberdelincuentes monitorizan las plataformas más populares entre los adolescentes, recopilando información personal como direcciones de correo electrónico y nombres de amigos para adaptar sus ataques y hacerlos más convincentes.

Cuando este tipo de **suplantación se lleva a cabo a través de aplicaciones de mensajería o mensajes de texto, se conoce como “smishing”**. Este riesgo aumenta con el nivel de competencia digital, la exposición del perfil en las redes y la cantidad de contactos que se tengan.

Por su parte **vishing (voice phishing)** hace referencia a las **llamadas telefónicas fraudulentas que se realizan para conseguir los datos personales o bancarios** de una persona.

## 7.2. DESCARGA ACCIDENTAL DE PROGRAMAS MALIGNOS

El **malware** constituye un software informático que se instala en el sistema sin el conocimiento ni el consentimiento del usuario, llevando a cabo acciones perjudiciales para el ordenador, como el robo de información personal o la inclusión del dispositivo en una “red de bots”, lo que ralentiza su rendimiento. Los ciberdelincuentes suelen inducir a las personas a descargar programas maliciosos, utilizando métodos como el phishing mencionado anteriormente. No obstante, existen tácticas más avanzadas que se camuflan en juegos y descargas supuestamente gratuitas de contenido.

## 7.3. ESTAFAS ONLINE

Aunque es poco probable que los adolescentes caigan en las típicas estafas de los príncipes nigerianos, pueden ser víctimas de fraudes que les ofrezcan cosas que valoran, como acceso gratuito a juegos en línea, dinero para apostar en juegos online, zapatillas o móviles a precios reducidos, etc. Los ciberdelincuentes se informan sobre los sitios web más populares o frecuentados por los adolescentes para identificar posibles víctimas, atraerlas con señuelos y obtener los datos bancarios que buscan. Según el informe de Microsoft (2020), España se encuentra 13 puntos por encima del promedio mundial en términos de engaños, estafas y fraudes en Internet, alcanzando un 44%, que incluye estafas de phishing.

## 7.4. CONTENIDOS INVOLUNTARIOS

Como mencionamos anteriormente, aunque Internet ofrece una ventana al mundo con contenidos valiosos, también está plagada de falsedades y engaños. De manera involuntaria los adolescentes pueden acceder a web con contenido sexual o violento explícito. Y también a sitios que promueven el consumo de alcohol o drogas, la anorexia o la bulimia, el racismo y la intolerancia religiosa, o que incluso fomentan el suicidio y las autolesiones.

Si muchos padres no dejarían solos a los niños en la calle o les imponen un toque de queda por la noche a los adolescentes, ¿cómo es que no supervisan lo que hacen en Internet? Sin duda, es una gran contradicción social debida a la ignorancia y falta de formación en estos temas.

### ACTIVIDADES

1. **Miniproyectos de investigación sobre el phishing, vishing and smishing.** Dado que las técnicas, trucos y señuelos cambian muy frecuentemente, año a año, se pueden plantear mini proyectos de investigación, viendo cuales son los métodos más comunes en la actualidad.

2. **Vídeos explicativos y con ejemplos:**

<https://www.youtube.com/watch?v=V6GxDULIOpU>

<https://www.youtube.com/watch?v=z81OKGeox5k>

3. **Simpático vídeo animado:**

[https://www.youtube.com/watch?v=2zt\\_25kYWIs](https://www.youtube.com/watch?v=2zt_25kYWIs)

4. Aunque tiene ya algunos años, sigue siendo tan actual como hilarante:

[https://www.ted.com/talks/james\\_veitch\\_this\\_is\\_what\\_happens\\_when\\_you\\_reply\\_to\\_spam\\_email?language=en](https://www.ted.com/talks/james_veitch_this_is_what_happens_when_you_reply_to_spam_email?language=en)

5. Tras una fase de formación (ya que algunos vídeos están en inglés se pueden vincular a esta materia) se puede pedir a los alumnos que **elaboren ellos mismos material didáctico** y se expongan en sus centros educativos o que elaboren vídeos explicativos para Tik Tok.





## 8. AUTOLESIÓN Y SUICIDIO EN LA ERA DIGITAL

INVESTIGACIONES RECIENTES APUNTAN A QUE EXISTEN MÁS DE 56 MILLONES DE HASHTAG USADOS PARA COMPARTIR FOTOS DE CORTES, GOLPES Y AUTOLESIONES...



# AUTOLESIÓN Y SUICIDIO EN LA ERA DIGITAL

## 8.1. AUTOLESIONES

Las autolesiones online, conocidas como “**digital self-harm**”, son prácticas entre adolescentes que implican el **uso de Internet para publicar o compartir actos autolesivos físicos o dañinos hacia uno mismo**. Diversas motivaciones han sido identificadas para esta conducta, siendo la principal la expresión del malestar. Otros motivos incluyen buscar desahogo, atención y comprensión de otros, así como ver la reacción de la audiencia, ya sea porque se considera gracioso o porque otros también lo hacen.

Aunque Internet puede servir como una fuente de apoyo social positiva, tiene un lado negativo al permitir la normalización y el refuerzo del comportamiento autolesivo en foros y sitios web. El refuerzo social en los más jóvenes puede actuar de manera tóxica, fomentando la imitación y estimulando prácticas autolesivas cada vez más severas. Por ejemplo, bajo el hashtag #cutting o #selfharmmm, los jóvenes comparten imágenes de sus heridas, ya sea recién hechas o cicatrizadas, lo mismo ocurre con la ya mencionada cicatriz francesa.

Investigaciones recientes apuntan a que existen más de 56 millones de hashtag usados para compartir fotos de cortes, golpes y autolesiones, y para esconderlos se usan abreviaturas mal escritas para evitar ser eliminadas como #cat (que alude a como suena “cut”), claves como, por ejemplo, #Deb para depresión, #Annie para la ansiedad y #Olive para el trastorno obsesivo compulsivo, #proanna y #thinspo (para anorexia), #secretsociety123, #blithe, #MySecretFamily.

Los jóvenes que participan en esta práctica suelen tener antecedentes de autolesiones, lo que podría predisponerlos a buscar comunidades en línea que respalden y refuercen tales comportamientos. Estos entornos a menudo promueven una competencia por superar las lesiones mostradas por los demás, y aquellos que no se comprometen completamente pueden enfrentarse al rechazo.

Las **autolesiones online se utilizan como una forma de regulación emocional negativa**, y en algunos casos, estas acciones pueden ser **parasuicidas**, lo que subraya la gravedad de esta práctica como un factor de riesgo para el suicidio.

## 8.2. IDEACIÓN Y CONDUCTA SUICIDA

El suicidio es la primera causa de muerte en jóvenes y adolescentes entre 12 y 29 años en nuestro país, según un estudio del Grupo de Investigación en Epidemiología Psiquiátrica

y Salud Mental de la Universidad Complutense de Madrid, en colaboración con el centro CIBER de Salud Mental (CIBERSAM). Si bien en otros grupos de edad los hombres suelen estar sobrerrepresentados en el problema de suicidio, en la franja de los más jóvenes estas diferencias se diluyen. A pesar de estos datos, tenemos que tener en cuenta que poner el suicidio en cifras es muy complicado, ya que muchos casos no se reportan y por tanto estas cifras podrían ser mucho mayores.

Debemos distinguir la ideación (pensar recurrentemente en ello) de la conducta suicida, que sería el acto de quitarse la vida, que puede tener o no un desenlace fatal. Muchas veces estos conceptos hacen referencia a distintas fases que irían desde 1) la idea, 2) la expresión de esta (a veces de forma oculta en las redes o bien reflejadas en su comportamiento), hasta 3) la conducta final. Aunque también sabemos que en algunos casos ni existe progresión ni manifestación alguna, siendo un acto totalmente espontáneo e impredecible.

La ideación suicida en el mundo oscila entre el 10% y el 35% y los intentos de suicidio entre el 5% y el 15%. Los factores asociados a las ideaciones y conductas suicidas se agrupan en cuatro campos en orden de importancia: 1) emociones negativas y factores estresantes; 2) interacciones familiares, conyugales e interpersonales; 3) factores biopsicosociales, y 4) problemas laborales y desigualdad social. Aunque la depresión, la ansiedad y otros trastornos mentales son factores asociados a las ideaciones y comportamientos suicidas, no son los únicos.

Si bien España ha experimentado tasas de suicidio relativamente bajas en comparación con algunos otros países europeos, dichas tasas están aumentando en los últimos años debido al auge de problemas de salud mental y otros factores como experiencias traumáticas, problemas familiares o económicos, y la pandemia de COVID-19.

Afortunadamente, contamos con programas y recursos para abordar la salud mental y prevenir el suicidio. Organizaciones, como el Teléfono de la Esperanza, o la línea 024 del Ministerio de Sanidad ofrecen apoyo emocional destinado a la prevención. La iniciativa Befriends (<https://befrienders.org>) es otro teléfono de voluntarios orientado en este caso a los hablantes de lengua inglesa que residen o veranean en nuestro país.

La plataforma nacional también ofrece en nuestro país numerosos recursos que pueden consultarse gratuitamente.

Otros bancos de recursos tanto a nivel nacional como autonómico e internacional se pueden consultar en los siguientes enlaces web:

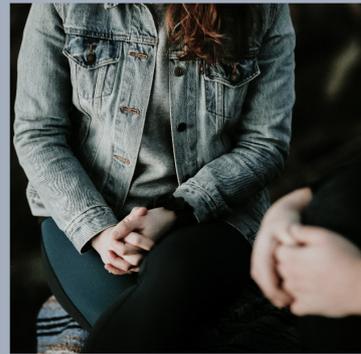
- <https://www2.cruzroja.es/web/ahora/-/maria-de-quesada-prevenir-suicidio>
- [https://sanidad.castillalalamanca.es/files/documentos/pdf/20210930/recursos\\_y\\_documentos\\_de\\_interes\\_para\\_la\\_prevention\\_y\\_abordaje\\_de\\_la\\_conducta\\_suicida.pdf](https://sanidad.castillalalamanca.es/files/documentos/pdf/20210930/recursos_y_documentos_de_interes_para_la_prevention_y_abordaje_de_la_conducta_suicida.pdf)
- [https://faq.whatsapp.com/1417269125743673/?locale=es\\_LA](https://faq.whatsapp.com/1417269125743673/?locale=es_LA)
- <https://portal.edu.gva.es/iesjoanfuster/wp-content/uploads/sites/386/2021/10/RECursos-prevision-suicidio.pdf>
- <https://www.paho.org/en/documents/preventing-suicide-resource-media-professionals-update-2023>
- <https://www.rtve.es/noticias/20211201/recursos-prevision-suicidio-duelo/2239580.shtml>



## Recursos para profesionales e investigadores

### Página Web Consorcio SURVIVE

Página principal del proyecto Suicide prevention and intervention (SURVIVE), dentro del que se enmarca la Plataforma Nacional.



## Recursos para personas afectadas

### Afectados

#### Teléfono para la prevención del suicidio

Línea telefónica presentada por el Ministerio de Sanidad para ayudar a personas en situación de riesgo de conducta suicida. Gratuita, confidencial y disponibles 24 horas al día.

Fuente: <https://www.plataformanacionalsuicidio.es/recursos-1>

## ACTIVIDADES

1. Al ser un tema delicado, los educadores deben tener en cuenta la edad, sensibilidad de los alumnos y contar con el permiso de los padres para realizar actividades específicas sobre el suicidio y, a ser posible, dentro del marco del plan del centro escolar. En los siguientes enlaces encontrarás ideas para clases y tutorías:

<https://docentes.algareditorial.com/blog/127/tutoria-prevencion-suicidio>

<https://consaludmental.org/centro-documentacion/guia-promocion-salud-mental-suicidio-adolescente/>

2. Un recurso útil para padres:

<https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/Paginas/ten-things-parents-can-do-to-prevent-suicide.aspx>

### 8.3. LOS RETOS VIRALES O CHALLENGES

Un desafío o “challenge” es cualquier acción propuesta a los usuarios de las redes sociales para que sea realizada, grabada y compartida en internet, con el objetivo de obtener el mayor número posible de visitas y volverse viral. Estos desafíos pueden ser solidarios, como el conocido “Ice Bucket Challenge” en apoyo a los enfermos de ELA, o peligrosos, como los casos de “Momo” en 2018 y el de la “Ballena Azul” originado en Rusia en VKontakte, una red similar a Facebook. La diferencia entre el reto y la tendencia es la obligatoriedad de compartir la misma en las redes sociales.

Existen tantos retos o challenges, y cambian tan rápidamente, que cualquier lista se queda muy pronto desactualizada. Pero invitamos a lectores de esta guía a que hagan una rápida búsqueda en Internet sobre los retos más virales del año actual (aunque algunos son clásicos cada año surgen con nuevas variaciones o cambios de nombre).



Fuente: <https://www.flickr.com/photos/96308648@N05/18150559590>

Aunque algunas de las repercusiones nocivas y peligrosas de estos desafíos son claramente visibles, ya que provocan intoxicaciones, asfixia, daños cerebrales, rotura de huesos, cortes, etc. Pero la falta de madurez de los más jóvenes les impide percibir los riesgos de la misma manera que lo haría un adulto. En ocasiones, las consecuencias negativas, como en el caso del “desafío de la canela” (ingerir una cucharada de canela en polvo sin beber agua en 60 segundos, lo que provoca irritación de garganta, boca, nariz tos intensa y en los casos más graves muerte a inhalarse al aspirarse y llegar a los pulmones), no son fácilmente anticipadas. La necesidad de atención y la influencia negativa del grupo de pares son factores de riesgo muy importantes.

## ACTIVIDADES

1. **Hacer un catálogo o diccionario de los principales retos**, emulando una de las actividades que propusimos para las tendencias de belleza peligrosa, los alumnos/hijos podrían investigar sobre los retos que circulan en las redes sociales, analizando con ayuda de sus mayores dónde radica el peligro, que consecuencias negativas pueden generar, víctimas de retos (en noticias y fuentes oficiales), etc. En lugar de un diccionario también se pueden realizar posters y exhibirlos en el centro educativo. Además, los alumnos de cursos superiores podrán dar charlas formativas a los más pequeños en un proyecto de “peer to peer”.
2. Visionado de los **siguientes vídeos y debate grupal**. Dependiendo de la edad a esta dinámica se puede añadir el **trabajo de investigación sobre cuantas muertes suceden al año por realización de selfis** peligrosos y por los **retos virales**.

<https://www.youtube.com/watch?v=WvOx6MNoj9c>

<https://www.youtube.com/watch?v=11Q-z4AjEtk>



## 9. SEÑALES DE ALARMA E, INTERVENCIÓN

EXISTE EVIDENCIA SUFICIENTE COMO AFIRMAR SIN LUGAR A DUDAS QUE EL USO PROLONGADO Y EXCESIVO DE LAS REDES SOCIALES SE HA ASOCIADO CON UNA PEOR AUTOEVALUACIÓN DE LA SALUD MENTAL, NIVELES MÁS ALTOS DE MALESTAR PSICOLÓGICO Y PENSAMIENTOS SUICIDAS.



# SEÑALES DE ALARMA E INTERVENCIÓN

A modo de resumen podemos sintetizar algunos de los principales peligros y riesgos asociados a Internet que hemos visto en esta guía:

- Acceso a contenidos inapropiados, como la pornografía, juegos sexistas y agresivos, material que índice a trastornos alimenticios y dismorfia, conductas autolíticas, ideación y conducta suicida o la comisión de delitos o conductas de acoso, entre otros.
- Falta de límites entre lo íntimo, lo privado y lo público. Esto facilita el uso o robo de información privada por parte de desconocidos con una grave pérdida de nuestra intimidad. Además, nos lleva a obsesionarnos por compartir nuestras vidas en la red, con todas las consecuencias y problemas para la salud mental que ello puede generar.
- Creación de identidades ficticias, impulsada por el autoengaño o fantasía que fomentan los problemas de autoestima, ansiedad, y depresión, entre otros problemas mentales.
- Fomento del histrionismo y comportamientos narcisistas, distorsionadores de la realidad y que reducen nuestros niveles naturales de empatía.
- Desarrollo de adicciones no conductuales, como la adicción y el uso problemático de Internet, nomofobia, FoMO, adicción al juego, compras en línea, etc.

Nuevas manifestaciones como el comportamiento geek (jóvenes apasionados por las Tecnologías de la Información y la Comunicación y que a veces prefieren la interacción online en lugar de la presencial), o el fenómeno de aislamiento social extremo o “hikikomori” son representativas de nuestra era digital.

En general, podemos considerar como señales de alarma los siguientes síntomas, cambios de ánimo y comportamiento bruscos:



Fuente: <https://www.deviantart.com/ecchiskechi/art/hikikomori-554773228>

- Signos de distracción y retraimiento repentinos o impropios.
- Alteración brusca cuando se conecta a Internet o recibe mensajes del móvil.
- Mostrar rechazo a ir a la escuela, sobre todo si e repentino o intenso.

- Recibir regalos o dinero de personas desconocidas, o comprarse ropa u objetos caros que no ha podido costearse con su dinero.
- Encontrar fotos, vídeos sexts en el móvil del adolescente.
- Encontrar contenido violento, extremista, etc., en el móvil u ordenador del adolescente.
- Visitas a sitios web peligrosos o evidencia del uso de aplicaciones encriptadas (forma de comunicación entre reclutadores extremistas).
- Adopción de opiniones extremistas sobre temas de actualidad o negarse a discutir ciertos temas.

Existe evidencia suficiente como afirmar sin lugar a dudas que el uso prolongado y excesivo de las redes sociales se ha asociado con una peor autoevaluación de la salud mental, niveles más altos de malestar psicológico y pensamientos suicidas. Además, la adicción a Internet se ha vinculado con trastornos psiquiátricos, aumento de la ansiedad social, problemas de adicción y agresividad, fraudes, compras compulsivas o engañosas, y un larguísimo etcétera que aquí hemos intentado sintetizar.

Sin embargo, no todos los jóvenes están igualmente expuestos, ya que factores y características personales, como el género, la edad, la etnia, el apoyo social y familiar, las creencias y rasgos psicológicos, como la autoestima y la personalidad, pueden mediar en la aparición o no de ciertos problemas.

Los principales mecanismos que tenemos para intervenir son relativamente sencillos: información y conocimiento para poder formarnos y formar. En esta guía hemos dado algunas ideas y proporcionado recursos para trabajar con los más jóvenes. En resumen, podemos afirmar que existen una serie de áreas donde resulta vital intervenir, que explicamos a continuación.

- **CONTROL PARENTAL.** Los controles restrictivos no son suficientes por sí mismos, pero sí necesarios. Una educación y supervisión que comience en la infancia produce buenos resultados. También es vital la fijación por parte de los padres de un número máximo de horas de Internet/móvil, así como el establecimiento de unas normas de convivencia. Debemos favorecer la independencia y responsabilidad del adolescente a la par que transmitamos el mensaje de que estaremos ahí para resolver cualquier duda o situación que se presente. Para ello, cuando ocurra un problema es vital que el adulto tenga un buen control emocional de sí mismo y no reaccione con ira o avergonzando al adolescente.
- **EDUCACIÓN EMOCIONAL.** Es necesario entrenar las habilidades emocionales de los adolescentes ayudándoles a razonar sobre el uso de Internet en función de su estado emocional. También podemos ayudarles a cuestionar la percepción interpersonal que tengan de sí mismos, así como ofrecerles un repertorio más amplio de estrategias de regulación emocional que eviten usar Internet como un mecanismo compensatorio de problemas o un medio gratificante frente a frustraciones personales. Asimismo, podemos ayudarles a “aprender a pensar”, de forma crítica, autónoma y analítica.

- **ACTIVIDAD FÍSICA.** Existe numerosas evidencias científicas acerca de las bondades del deporte y el ejercicio físico en todas las dimensiones de la salud y bienestar. Además, diversas investigaciones apuestan por intervenciones físicas para combatir la adicción al móvil, las redes sociales, el juego y otros problemas ligados a Internet. Por tanto, es una poderosa herramienta tanto preventiva como paliativa.
- **CONCIENCIACIÓN SOBRE LA PRIVACIDAD.** Gran parte de lo que publicamos en Internet está a la vista de todo el mundo. Debemos transmitir con vehemencia este mensaje a los menores y hablarles sobre las implicaciones que podrían tener hacer públicos ciertos contenidos. Además, debemos de recordarles que Internet no tiene una tecla de “borrar” y que, por tanto, cualquier cosa que pongamos será casi imposible de eliminar. Los más jóvenes suelen ser “cortoplacistas” y vivir en el presente, pero es deber del adulto hacerles ver las consecuencias que pueden tener ciertos actos en su futuro.

En resumen, queremos concluir con una serie de recomendaciones:

- Involucrarse en la vida digital de los hijos/alumnos y explicarles cada uno de los riesgos y peligros de Internet, proporcionándoles información clave para identificarlos.
- Estar al tanto y conocer las principales redes sociales que usan los adolescentes y qué tipo de interacciones dominan en ellas.
- Negociar unas normas básicas de uso y convivencia con Internet, móviles, tabletas y ordenadores que sean claras y que se ajusten a la edad y la madurez del niño, joven o adolescente (y revisarlas con la edad).
- Fijar tiempos máximos de uso de Internet y franjas horarias. Respetarlas también como adultos para servir de modelo.
- Usar decálogos del buen uso del móvil e Internet desarrollados por psicólogos, asociaciones, empresas o administraciones públicas y realizar un compromiso familiar para cumplirlo.
- Considerar la medida de retirar el móvil antes de dormir, sobre todo en el caso de los más pequeños.
- Para que un adulto sea emulado y respetado ha de ser consecuente con su palabra y acción. Incumplir las normas recomendadas a los adolescentes y jóvenes o ser un mal modelo puede dar al traste con cualquier medida.
- Revisar de manera semanal los datos de uso de redes sociales que la mayoría de los dispositivos móviles ofrecen, pero no de manera “confiscatoria” sino como oportunidad para sensibilizarlos. Valorar que los adultos (padres y educadores) se sometan al mismo control y comparta sus datos.
- Retirar (o aconsejar la retirada) de los móviles durante el tiempo de estudio o bloquear su uso mediante apps anti “procrastinación”.
- No llevar los móviles a parques y espacios verdes para que no interfieran con el juego físico o al menos mantenerlos guardados.

- Cuando son pequeños es recomendable pedirles a los hijos que le muestren los sitios y redes sociales que visitan, páginas que crean, juegos que juegan, lo que hablan y comparten, y con quién.
- Escuchar a los hijos/alumnos y aprovechar cada oportunidad en donde surja un “teaching moment” para hablar y dialogar. Es vital que joven o adolescente sienta que puede acudir a un adulto de referencia (ya se madre/padre o maestro) si algo les preocupa o alarma sin que sea juzgado.
- No castigar ni quitar el teléfono cuando acudan en busca de ayuda por un problema relacionado con Internet.
- Desarrollar el pensamiento analítico y crítico: ¿Cómo sabes que la información que ves y oyes es veraz? ¿Cómo podemos comprobar su objetividad? ¿Crees que alguien está tratando de convencerte de algo, cuál puede ser la motivación de una persona que se pone en contacto contigo? ¿Cómo sabes que la persona es quien dice ser? ¿Te piden que mantengas tu amistad en secreto? Si es así, ¿por qué?.
- Enseñar desde pequeños a los hijos/alumnos a no hacer clic en correos electrónicos o mensajes de desconocidos y a desconfiar de aquellos que parezcan de sus amigos, pero no tengan un mensaje personal genuino.
- Transmitir el mensaje de que la mejor protección frente a las estafas es saber que si una oferta parece demasiado buena para ser cierta, probablemente no lo sea.
- Usar algún tipo de software de seguridad familiar para la vigilancia digital.
- Enseñarles aspectos relacionados con la geocalización y la privacidad, por ejemplo, que la cámara de un teléfono puede utilizarse para el rastreo por GPS y ayudarles a apagarlo, o que la cámara de un ordenador puede ser intervenida y controlada desde el exterior.
- En los casos de grooming, sextortion y otros delitos, los padres o tutores legales deben ponerse en contacto con las autoridades.
- En los casos de reclutamiento extremista, algunos países cuentan con programas de desradicalización, si no es así, habría que buscar asesoramiento psicológico profesional.

# REFERENCIAS Y BIBLIOGRAFÍA

- Abi-Jaoude, E., Naylor, K. T., & Pignatiello, A. (2020). Smartphones, social media use and youth mental health. *CMAJ*. <https://doi.org/10.1503/cmaj.190434>
- Acilar, A., & Sæbø, Ø. (2023). Towards understanding the gender digital divide: A systematic literature review. *Global knowledge, memory and communication*, 72(3), 233-249.
- Adarsh, H., & Sahoo, S. (2023). Pornography and its impact on adolescent/teenage sexuality. *Journal of psychosexual health*, 5(1), 35-39.
- Alberga, A. S., Withnell, S. J., & von Ranson, K. M. (2018). Fitspiration and thinspiration: a comparison across three social networking sites. *Journal of Eating Disorders*, 6(1), 1-10.
- Alsehaima, A. O., & Alanazi, A. A. (2018). Psychological and Social Risks to Children of Using the Internet: Literature Review. *Journal of Child & Adolescent Behaviour*, 06(05), 1-4. <https://doi.org/10.4172/2375-4494.1000380>
- ANAR. (2020). *Abuso sexual en la infancia y la adolescencia según los afectados y su evolución en España (2008-2019)*. Retrieved from <https://www.anar.org/wp-content/uploads/2021/02/Estudio-ANAR-abuso-sexual-infancia-adolescencia-240221.pdf>
- Anderson, K., & Looi, J. C. L. (2020). Chronic Zoom Syndrome: emergence of an insidious and debilitating mental health disorder during COVID-19. *Australasian Psychiatry*, 28(6), 669. <https://doi.org/10.1177/1039856220960380>
- Ang, C., Chan, N., & Lee, C. (2018). Shyness Loneliness Avoidance, and Internet Addiction: What are the Relationships? *J Psychol.*, 152(1), 25-35. <https://doi.org/10.1080/00223980.2017.1399854>.
- Arendt, F., Scherr, S., & Romer, D. (2019). Effects of exposure to self-harm on social media: Evidence from a two-wave panel study among young adults. *New Media and Society*. <https://doi.org/10.1177/1461444819850106>
- Arrivillaga, C., Rey, L., & Extremera, N. (2021). Perfil emocional de adolescentes en riesgo de un uso problemático de internet. *Revista de Psicología Clínica Con Niños y Adolescentes*, 8(1), 47-53.
- AVAST. (2021). Sextortion Scams Surging During Pandemic.
- Ballester-Arnal, R., Giménez-García, C., Gil-Llario, M. D., & Castro-Calvo, J. (2016). Cybersex in the "Net generation": Online sexual activities among Spanish adolescents. *Computers in Human Behavior*, 57, 261-266. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.036>
- Barroso, R., Marinho, A. R., Figueiredo, P., Ramião, E., & Silva, A. S. (2023). Consensual and non-consensual sexting behaviors in adolescence: a systematic review. *Adolescent research review*, 8(1), 1-20.
- Bartsch, M., & Subrahmanyam, K. I. (2015). Technology and self-presentation. In L. Rosen, N. Cheever, & L. Carrier (Eds.), *The Wiley Handbook of Psychology, Technology, and Society* (pp. 339-357). Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell.

- Batha, E. (2019). *UK revenge porn nearly doubled in two years, survey finds*. Retrieved from <https://www.reuters.com/article/us-britain-women-revengeporn-trfn-idUSKBN2BH00U>
- Bender, S. M., & Bender, S. M. (2017). Performing murder on live television and social media. *Legacies of the degraded image in violent digital media*, 35-58.
- Bennett-Brown, M., & Wright, P. J. (2022). Pornography consumption and partnered sex: A review of pornography use and satisfaction in romantic relationships. *Current Addiction Reports*, 9(3), 109-113.
- Bhattacharya, S., Bashar, M., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA. *Journal of Family Medicine and Primary Care*. [https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc\\_71\\_19](https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_71_19)
- Blancaflor, E., Ong, A. P., Navarro, A. L. E., Sudo, K. F., Villasor, D. A., & Valero, C. (2023, August). An In-Depth Analysis of Revenge Porn and Blackmailing on Philippine Social Media and its Effects on the People Affected. In *Proceedings of the 2023 6th International Conference on Information Science and Systems* (pp. 107-112).
- Blehm, C., Vishnu, S., Khattak, A., Mitra, S., & Yee, R. W. (2005). Computer vision syndrome: a review. *Survey of Ophthalmology*, 50(3), 253-262. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.survophthal.2005.02.008>
- Bodi, G., Maintenant, C., & Pennequin, V. (2021). The role of maladaptive cognitions in gaming disorder: Differences between online and offline gaming types. *Addictive Behaviors*, 112, 106595. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106595>
- Boepple, L., & Thompson, J. K. (2016). A content analytic comparison of fitspiration and thinspiration websites. *International Journal of Eating Disorders*, 49(1), 98-101.
- Borrajo, E., Gámez-Guadix, M., & Calvete, E. (2015). Cyber Dating Abuse: Prevalence, Context, and Relationship with Offline Dating Aggression. *Psychological Reports*, 116. <https://doi.org/10.2466/21.16.PRO.116k22w4>
- Buiza-Aguado, C., García-Calero, A., Alonso-Cánovas, A., Ortiz-Soto, P., Guerrero-Díaz, M., González-Molinier, M., & Hernández-Medrano, I. (2017). Los videojuegos: una afición con implicaciones neuropsiquiátricas. *Psicología Educativa*, 23(2), 129-136. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.pse.2017.05.001>
- Caiani, M., & Kröll, P. (2014). The transnationalization of the extreme right and the use of the Internet. *International Journal of Comparative and Applied Criminal Justice*, 39, 1-21. <https://doi.org/10.1080/01924036.2014.973050>
- Carbonell, X. (2014). La adicción a los videojuegos en el DSM-5. *Adicciones*. <https://doi.org/10.20882/adicciones.10>
- Caridade, S., Braga, T., & Borrajo, E. (2019). Cyber dating abuse (CDA): Evidence from a systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 48, 152-168.
- Catalina-García, B., López, M., & García Jiménez, A. (2014). The risks faced by adolescents on the Internet: Minors as actors and victims of the dangers of the Internet. *Revista Latina de Comunicación Social*, 69, 462-485. <https://doi.org/10.4185/RLCS-2014-1020>

- Contreras, C., Pedroza, F., & Martínez, K. (2016). Sexting: su definición, factores de riesgo y consecuencias. *Revista Sobre La Infancia y La Adolescencia*, 1. <https://doi.org/10.4995/reinad.2016.3934>
- Costa, R., Patrão, I., & Machado, M. (2019). Problematic internet use and feelings of loneliness. *Int J Psychiatry Clin Pract.*, 23(2), 160–162. <https://doi.org/10.1080/13651501.2018.1539180>.
- Cox, P. L. T. (2020). Aportes y daños derivados del uso de redes sociales en adolescentes. *Psicoterapia Integrativa*, 11(35).
- Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L., & Booth, M. (2020). Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 104, 106160. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106160>
- DailyMail. (2008). Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact - and it's the plague of our 24/7 age. *Daily Mail*. Retrieved from <https://www.dailymail.co.uk/news/article-550610/Nomophobia-fear-mobile-phone-contact--plague-24-7-age.html>
- Dalooyi, S. I. S., Sharbaaf, H. A., Abdekhodaei, M. S., & Chamanabad, A. G. (2023). Biopsychosocial Determinants of Problematic Pornography Use: A Systematic Review. *Addiction & Health*, 15(3), 202.
- de Araújo, A. V. M., do Bonfim, C. V., Bushatsky, M., & Furtado, B. M. A. (2022). Technology-facilitated sexual violence: A review of virtual violence against women. *Research, Society and Development*, 11(2), e57811225757-e57811225757.
- de Meere, F., & Lensink, L. (2015). *Orientación Juvenil contra la Radicalización: Manual para Agentes de Primera Línea*. Retrieved from [https://www.ycare.eu/files/YCARE\\_Guidelines\\_ES.pdf](https://www.ycare.eu/files/YCARE_Guidelines_ES.pdf)
- Dempsey, A. E., O'Brien, K. D., Tiarniyu, M. F., & Elhai, J. D. (2019). Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports*, 9, 100150. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100150>
- Desconnect@. (2020). *Carta del Director*. Retrieved from <https://www.programadesconnecta.com/desconnecta/carta-del-director/>
- DGOJ. (2018). Análisis del perfil del jugador online”, de la Dirección General de Ordenación del Juego.
- Donoso-Vázquez, T., Hurtado, M. J. R., & Baños, R. V. (2017). Las ciberagresiones en función del género. *Revista de Investigacion Educativa*. <https://doi.org/10.6018/rie.35.1.249771>
- Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*. <https://doi.org/10.20882/adicciones.196>
- Elhai, J. ., Dvorak, R., Levine, J., & Hall, B. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *J Affect Disord.*, 207, 251–259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>.

- Escario, J. J., & Wilkinson, A. V. (2020). Exploring predictors of online gambling in a nationally representative sample of Spanish adolescents. *Computers in Human Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.09.002>
- Escribano, M. B. J. (2019). La necesidad de clasificar los retos virales para establecer un sistema eficaz de prevención. In McGraw-Hill (Ed.), *Aproximación periodística y comunicativa al fenómeno de las redes sociales* (pp. 1267–1280). Barcelona.
- Federación Española de Nutrición. (2015). Sedentarismo en niños y adolescentes españoles: resultados del estudio científico ANIBES.
- Ferguson, C. J., & Hartley, R. D. (2022). Pornography and sexual aggression: Can meta-analysis find a link?. *Trauma, Violence, & Abuse*, 23(1), 278-287.
- Fernet, M., Lapierre, A., Hébert, M., & Cousineau, M.-M. (2019). A systematic review of literature on cyber intimate partner victimization in adolescent girls and women. *Computers in Human Behavior*, 100, 11–25. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.06.005>
- Ferreiro, S. G., Gómez, P., Harris, S., Braña, T., & Boubeta, A. (2017). Diferencias de sexo en el uso de internet en adolescentes españoles. *Behavioral Psychology/ Psicología Conductual*, 25, 129–146.
- Franks, M. A. (2016). Drafting an effective “Revenge Porn” law: A guide for legislators.
- Fumero, A., Marrero, R. J., Bethencourt, J. M., & Peñate, W. (2020). Risk factors of internet gaming disorder symptoms in Spanish adolescents. *Computers in Human Behavior*, 111, 106416. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106416>
- Gámez-Guadix, M., Almendros, C., Rodríguez-Mondragón, L., & Mateos-Pérez, E. (2020). Autolesiones online entre adolescentes españoles: Análisis de la prevalencia y de las motivaciones. *Revista de Psicología Clínica Con Niños y Adolescentes*. <https://doi.org/10.21134/RPCNA.2020.07.11>
- Gámez-Guadix, M., & Incera, D. (2021). Homophobia is online: Sexual victimization and risks on the internet and mental health among bisexual, homosexual, pansexual, asexual, and queer adolescents. *Computers in Human Behavior*, 119, 106728. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106728>
- Gao, Y. X., Wang, J. Y., & Dong, G. H. (2022). The prevalence and possible risk factors of internet gaming disorder among adolescents and young adults: Systematic reviews and meta-analyses. *Journal of psychiatric research*.
- Garaigordobil, M. (2015). Ciberbullying en adolescentes y jóvenes del País Vasco: cambios con la edad. *Anales de Psicología*.
- Gassó, A. M., & Bruch-Granados, A. (2021). Psychological and forensic challenges regarding youth consumption of pornography: a narrative review. *Adolescents*, 1(2), 108-122.
- Gil-Llario, M. D., Morell-Mengual, V., Jiménez-Martínez, M. C., Iglesias-Campos, P., Gil-Julia, B., & Ballester-Arnal, R. (2020). Culture as an influence on sexting attitudes and behaviors: A differential analysis comparing adolescents from Spain and Colombia. *International Journal of Intercultural Relations*, 79, 145–154. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2020.08.010>

- Graham Holmes, L., Nilssen, A. R., Cann, D., & Strassberg, D. S. (2021). A sex-positive mixed methods approach to sexting experiences among college students. *Computers in Human Behavior*, 115, 106619. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106619>
- Griffiths, S., & Stefanovski, A. (2019). Thinspiration and fitspiration in everyday life: An experience sampling study. *Body image*, 30, 135-144.
- Gupta, T. (2023). EMERGING TRENDS OF CYBER CRIME IN INDIA: A CONTEMPORARY REVIEW. *Journal of Law and Policy Transformation*, 8(1), 57-65.
- Gutiérrez, J., Pisonero, C., & García Jiménez, A. (2014). Nuevos medios: usos comunicativos de los adolescentes. Perspectivas desde los nativos digitales. *Estudios Sobre El Mensaje Periodístico*, 20. [https://doi.org/10.5209/rev\\_ESMP.2014.v20.n1.45231](https://doi.org/10.5209/rev_ESMP.2014.v20.n1.45231)
- Hale, L., & Guan, S. (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review. *Sleep Medicine Reviews*. Hale, Lauren: Health Sciences Center, Stony Brook University, Level 3, Room 071, Stony Brook, NY, US, 11794-8338, Lauren.hale@stonybrook.edu: Elsevier Science. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2014.07.007>
- Hearn, J., & Hall, M. (2022). From physical violence to online violation: Forms, structures and effects: A comparison of the cases of 'domestic violence' and 'revenge pornography'. *Aggression and violent behavior*, 101779.
- Helfgott, J. B. (2023). Copycat Crime: How Media, Technology, and Digital Culture Inspire Criminal Behavior and Violence.
- Hernández Prados, M. Á., & Ibáñez Bordallo, D. (2017). La vulnerabilidad de los adolescentes ante las sectas: propuestas educativas. *Educación*. scielo.
- Hoare, E., Milton, K., Foster, C., & Allender, S. (2016). The associations between sedentary behaviour and mental health among adolescents: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13, 108. <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0432-4>
- Hong, S., Lu, N., Wu, D., Jimenez, D. E., & Milanaik, R. L. (2020). Digital sextortion: Internet predators and pediatric interventions. *Current opinion in pediatrics*, 32(1), 192-197.
- Hu, Y., Clancy, E. M., & Klettke, B. (2023). Longitudinal Sexting Research: A Systematic Review. *Psych*, 5(2), 526-544.
- IKEA. (2018). ¿Estamos hiperconectados?
- INE. (2020). Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares Año 2020. Retrieved from [https://www.ine.es/prensa/tich\\_2020.pdf](https://www.ine.es/prensa/tich_2020.pdf)
- INE. (2021). Población que usa Internet (en los últimos tres meses). Tipo de actividades realizadas por Internet.
- IPSOS, Q. e. (2019). Familias hiperconectadas: el nuevo panorama de aprendices y nativos digitales.
- Jacob, N., Evans, R., & Scourfield, J. (2017). The influence of online images on self-harm: A qualitative study of young people aged 16–24. *Journal of Adolescence*. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.001>

- Jaen-Cortés, C. I., Rivera-Aragón, S., Reidl-Martínez, L. M., & García-Méndez, M. (2017). Violencia de pareja a través de medios electrónicos en adolescentes mexicanos. *Acta de Investigación Psicológica*, 7(1), 2593–2605. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.aiprr.2017.01.001>
- Karch, J., Maymone, M. B., De La Garza, H., & Vashi, N. (2022). Lip fillers: a cross-sectional analysis of Instagram trends. *Dermatologic Surgery*, 10-1097.
- Kato, T. A., Shinfuku, N., & Tateno, M. (2020). Internet society, internet addiction, and pathological social withdrawal: the chicken and egg dilemma for internet addiction and hikikomori. *Current Opinion in Psychiatry*, 33(3), 264–270. <https://doi.org/10.1097/ycp.0000000000000601>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kim, J., Hwang, Y., Kang, S., Kim, M., Kim, T.-S., Kim, J., ... Park, S. K. (2016). Association between Exposure to Smartphones and Ocular Health in Adolescents. *Ophthalmic Epidemiology*, 23(4), 269–276. <https://doi.org/10.3109/09286586.2015.1136652>
- King, A. L., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: the mobile phone in panic disorder with agoraphobia: reducing phobias or worsening of dependence? *Cogn Behav Neurol*, 23(1), 52–54. <https://doi.org/0.1097/WNN.0b013e3181b7eabc>.
- King, A., Valença, A., Cardoso, A., Baczynski, T., Carvalho, M., & Nardi, A. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*, 29, 140–144. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025>
- Kolozsvari, O. (2019). Empathy in Danger: Book Review of Reclaiming Conversation by Sherry Turkle. *The Journal of Public and Professional Sociology*, 11(2, 3). Retrieved from <https://digitalcommons.kennesaw.edu/jpps/vol11/iss2/3>
- Kraus, S., & Russell, B. (2008). Early Sexual Experiences: The Role of Internet Access and Sexually Explicit Material. *Cyberpsychology & Behavior: The Impact of the Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society*, 11, 162–168. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0054>
- Kumari, S., & Dhiksha, J. (2022). Effect of intervention for gaming addiction among adolescents: A systematic review. *International Journal of Health Sciences*, 6(3), 10707-10717.
- Lawal, B., Muhammad, M., & Mohamed, S. (2020). A critical review of emotional abuse and sextortion among Ghanaian women on social media. *ESTEEM Journal of Social Sciences and Humanities*, 5, 65-78.
- León-Mejía, A., González-Cabrera, J., Calvete, E., Patino-Alonso, C., & Machimbarrena, J. M. (2020). Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q): Estructura factorial y puntos de corte de la versión española. *Adicciones; Publicación En Avance*. Retrieved from <http://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/1316>
- Lin, L., Sidani, J., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J., ... Primack, B. (2016). ASSOCIATION BETWEEN SOCIAL MEDIA USE AND DEPRESSION AMONG U.S. YOUNG ADULTS. *Depress Anxiety*, 33(4), 323–331. <https://doi.org/10.1002/da.22466>

- Liu, S., Xiao, T., Yang, L., & Loprinzi, P. D. (2019). Exercise as an Alternative Approach for Treating Smartphone Addiction: A Systematic Review and Meta-Analysis of Random Controlled Trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph16203912>
- López, J. (2018). Sectas en la Red. *Revista Byte*.
- Lopez-Fernandez, O., Williams, A. J., Griffiths, M. D., & Kuss, D. J. (2019). Female gaming, gaming addiction, and the role of women within gaming culture: A narrative literature review. *Frontiers in psychiatry*, *10*, 454.
- Lozano-Blasco, R., Latorre Cosculluela, C., & Quílez Robres, A. (2020). Social Network Addiction and Its Impact on Anxiety Level among University Students. *Sustainability*, *12*, 5397. <https://doi.org/10.3390/su12135397>
- Macur, M., & Pontes, H. M. (2021). Internet Gaming Disorder in adolescence: investigating profiles and associated risk factors. *BMC public health*, *21*, 1-9.
- Maheux, A. J., Roberts, S. R., Evans, R., Widman, L., & Choukas-Bradley, S. (2021). Associations between adolescents' pornography consumption and self-objectification, body comparison, and body shame. *Body Image*, *37*, 89-93. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.01.014>
- Marín-Cortés, A., Hoyos De Los Ríos, O., & Pérez, A. (2019). Factores de riesgo y factores protectores relacionados con el ciberbullying entre adolescentes: Una revisión sistemática. *Papeles Del Psicologo*, *40*, 109-124. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2019.2899>
- Massey, K., Burns, J., & Franz, A. (2021). Young people, sexuality and the age of pornography. *Sexuality & culture*, *25*, 318-336.
- McDaniel, B., & Radesky, J. (2017). Technoference: Parent Distraction With Technology and Associations With Child Behavior Problems. *Child Development*, *89*. <https://doi.org/10.1111/cdev.12822>
- Melamud, A., & Waisman, I. (2019). Pantallas: discordancias entre las recomendaciones y el uso real. *Arch Argent Pediatr*, *117*(5), 349-351.
- Microsoft. (2021). *Índice de Civismo Online*. Retrieved from <https://www.microsoft.com/en-us/digital-skills/digital-civility?activetab=dcireports%3Aprimaryr4>
- Monica, A., & Jiang, J. (2018). Teens, social media & technology. *Pew Research Center [Internet & American Life Project]*.
- Moon, J. H., Kim, K. W., & Moon, N. J. (2016). Smartphone use is a risk factor for pediatric dry eye disease according to region and age: a case control study. *BMC Ophthalmology*, *16*(1), 188. <https://doi.org/10.1186/s12886-016-0364-4>
- Mori, C., Temple, J. R., Browne, D., & Madigan, S. (2019). Association of sexting with sexual behaviors and mental health among adolescents: A systematic review and meta-analysis. *JAMA pediatrics*, *173*(8), 770-779.

- Mori, C., Park, J., Racine, N., Ganshorn, H., Hartwick, C., & Madigan, S. (2023). Exposure to sexual content and problematic sexual behaviors in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Child Abuse & Neglect*, 143, 106255.
- NSPCC. (2019). *Over 5,000 online grooming offences recorded in 18 months*. Retrieved from <https://www.nspcc.org.uk/about-us/news-opinion/2019/over-5000-grooming-offences-recorded-18-months/>
- O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Erucar, S., & Reilly, P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*. <https://doi.org/10.1177/1359104518775154>
- Ojeda Copa, A. (2017). Sectas y legiones en facebook: Comunidad virtual, cibercultura e identidad en la juventud digital. *Decursos*, 181-194.
- Ojeda Pérez, M., & Rey Alamillo, R. D. (2021). Lines of Action for Sexting Prevention and Intervention: A Systematic Review. *Archives of Sexual Behavior*, 51 (3), 1659-1687.
- Patchin, J., & Hinduja, S. (2018). Sextortion Among Adolescents: Results From a National Survey of U.S. Youth. *Sexual Abuse : A Journal of Research and Treatment*, 32, 1079063218800469. <https://doi.org/10.1177/1079063218800469>
- Pereira-Sanchez, V., Alvarez-Mon, M. A., Asunsolo Del Barco, A., Alvarez-Mon, M., & Teo, A. (2019). Exploring the Extent of the Hikikomori Phenomenon on Twitter: Mixed Methods Study of Western Language Tweets. *Journal of Medical Internet Research*, 21(5), e14167-e14167. <https://doi.org/10.2196/14167>
- Peris Hernández, M., & Maganto Mateo, C. (2018). *Sexting, sextorsión y grooming Prevención, Identificación*. (Pirámide, Ed.).
- Peris, M., de la Barrera, U., Schoeps, K., & Montoya-Castilla, I. (2020). Psychological Risk Factors that Predict Social Networking and Internet Addiction in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health* . <https://doi.org/10.3390/ijerph17124598>
- Purnama, A. Y., Lema, E. R. M., Karouw, B. M., Saadah, H., Rafael, S. E., & Yusuf, A. (2021). Social effects of online game addiction in adolescents: A systematic review. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 1081-1088.
- Qazi, A., Hasan, N., Abayomi-Alli, O., Hardaker, G., Scherer, R., Sarker, Y., ... & Maitama, J. Z. (2022). Gender differences in information and communication technology use & skills: a systematic review and meta-analysis. *Education and Information Technologies*, 1-34.
- Raine, G., Khouja, C., Scott, R., Wright, K., & Sowden, A. J. (2020). Pornography use and sexting amongst children and young people: A systematic overview of reviews. *Systematic reviews*, 9, 1-12.
- Ramiro, L. S., Martinez, A. B., Tan, J. R. D., Mariano, K., Miranda, G. M. J., & Bautista, G. (2019). Online child sexual exploitation and abuse: A community diagnosis using the social norms theory. *Child Abuse & Neglect*, 96, 104080. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104080>

- Rastreator. (2013). IV Estudio de Comparación Online hacia el Ahorro Inteligente.
- Reolid-Martínez, R., Flores-Copete, M., López-García, M., Alcantud-Lozano, P., Ayuso-Raya, M. C., & Escobar, F. (2015). Frecuencia y características de uso de Internet por adolescentes españoles. Un estudio transversal. *Archivos Argentinos de Pediatría*.
- Rodríguez Domínguez, C., Martínez Pecino, R., & Durán Segura, M. (2015). Ciberacoso en la adolescencia y revelación de las agresiones. *APUNTES DE PSICOLOGÍA*.
- Rodríguez-deArriba, M. L., Nocentini, A., Menesini, E., & Sánchez-Jiménez, V. (2021). Dimensions and measures of cyber dating violence in adolescents: A systematic review. *Aggression and Violent behavior, 58*, 101613.
- Rojas-Jara, C., Ramos-Vera, J., Pardo-González, E., & Henríquez-Caroca, F. (2018). Adicción a internet en adolescentes: una breve revisión. *Drugs and Addictive Behavior*. <https://doi.org/10.21501/24631779.2876>
- Royal Society for Public Health. (2017). Social media and young people' s mental health and wellbeing. *Royal Society for Public Health*,.
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2021). Individual differences in Fear of Missing Out (FoMO): Age, gender, and the Big Five personality trait domains, facets, and items. *Personality and Individual Differences, 171*, 110546. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110546>
- Ruiz Moreno, E., Ávila, J., Castillo García, A., Valero, T., Del Pozo de la Calle, S., Rodriguez, P., ... Varela-Moreiras, G. (2015). The ANIBES Study on Energy Balance in Spain: Design, protocol and methodology. *Nutrients, 7*, 970–998. <https://doi.org/10.3390/nu7020970>
- Sánchez-Acosta, A. (2017). Sectas y nuevas tecnologías: la inmersión de grupos de abuso psicológico en el universo internet. *Traspasos: Revista de Investigación Sobre Abuso Psicológico*.
- Sánchez, V., Muñoz-Fernández, N., & Ortega-Ruiz, R. (2015). "Cyberdating Q\_A": An instrument to assess the quality of adolescent dating relationships in social networks. *Computers in human behavior, 48*, 78-86.
- Sánchez, V., Muñoz-Fernández, N., & Vega-Gea, E. (2017). Peer sexual cybervictimization in adolescents: Development and validation of a scale. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 17*(2), 171–179. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2017.04.001>
- Save the Children. (2019). *Violencia viral: Análisis de la violencia contra la infancia y la adolescencia en el entorno digital*. Retrieved from [https://www.savethechildren.es/sites/default/files/imce/docs/informe\\_violencia\\_viral\\_1.pdf](https://www.savethechildren.es/sites/default/files/imce/docs/informe_violencia_viral_1.pdf)
- Scherr, S., Arendt, F., Frissen, T., & Oramas M, J. (2020). Detecting Intentional Self-Harm on Instagram: Development, Testing, and Validation of an Automatic Image-Recognition Algorithm to Discover Cutting-Related Posts. *Social Science Computer Review*. <https://doi.org/10.1177/0894439319836389>

- Shek, D. T. L., & Ma, C. M. S. (2016). A Six-Year Longitudinal Study of Consumption of Pornographic Materials in Chinese Adolescents in Hong Kong. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 29(1, Supplement), S12–S21. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jpag.2015.10.004>
- Shumard, K. (2016). Is Mark Zuckerberg Liable for Conspiracy to Commit Murder: An Analysis and Proposal regarding Criminal Liability for Online Intermediaries. *Holy Cross JL & Pub. Pol'y*, 20, 9.
- Steele, J., & Brown, J. (1995). Adolescent room culture: Studying media in the context of everyday life. In *Journal of Youth and Adolescence*, 24, 5, 551-576. *Journal of Youth and Adolescence*, 24, 551–576. <https://doi.org/10.1007/BF01537056>
- Tateno, M., Teo, A., Ukai, W., Kanazawa, J., Katsuki, R., Kubo, H., & Kato, T. I. (2019). Internet Addiction, Smartphone Addiction, and Hikikomori Trait in Japanese Young Adult: Social Isolation and Social Network. *Front Psychiatry*, 10(10), 455. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00455>.
- Thorburn, B., Gavey, N., Single, G., Wech, A., Calder-Dawe, O., & Benton-Greig, P. (2021). To send or not to send nudes: New Zealand girls critically discuss the contradictory gendered pressures of teenage sexting. *Women's Studies International Forum*, 85, 102448. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.wsif.2021.102448>
- Tifferet, S. (2020). Gender differences in social support on social network sites: A meta-analysis. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 23(4), 199-209.
- Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2018). 'Strong is the new skinny': A content analysis of#fitspiration images on Instagram. *Journal of health psychology*, 23(8), 1003-1011.
- Turkle, S. (2016). *Reclaiming Conversation*. (P. Books, Ed.).
- Uhls, Y. T., Ellison, N. B., & Subrahmanyam, K. (2017). Benefits and costs of social media in adolescence. *Pediatrics*. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758E>
- Van Ouytsel, J., Walrave, M., De Marez, L., Vanhaelewyn, B., & Ponnet, K. (2021). Sexting, pressured sexting and image-based sexual abuse among a weighted-sample of heterosexual and LGB-youth. *Computers in Human Behavior*, 117, 106630. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106630>
- Varela-Moreiras, G., Ávila, J., & Ruiz Moreno, E. (2015). Energy Balance, a new paradigm and methodological issues: The ANIBES study in Spain. *Nutricion Hospitalaria*, 31, 101–112. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.sup3.8758>
- Venhaus, J. (2010). *Why Youth Join al-Qaeda*. Retrieved from <https://www.usip.org/publications/2010/05/why-youth-join-al-qaeda>
- Verrastro, V., Liga, F., Cuzzocrea, F., & Gugliandolo, M. C. (2020). Fear the Instagram: beauty stereotypes, body image and Instagram use in a sample of male and female adolescents. *Qwerty-Open and Interdisciplinary Journal of Technology, Culture and Education*, 15(1), 31-49.

- Walker, K., & Sleath, E. (2017). A systematic review of the current knowledge regarding revenge pornography and non-consensual sharing of sexually explicit media. *Aggression and Violent Behavior, 36*, 9–24. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.avb.2017.06.010>
- Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports, 5*, 33–42. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.04.001>
- Weidberg, S., González-Roz, A., Fernández-Hermida, J. R., Martínez-Loredo, V., Grande-Gonsende, A., García-Pérez, & Secades-Villa, R. (2018). Gender differences among adolescent gamblers. *Personality and Individual Differences*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.12.031>
- Yang, L., Chen, Y., Zhang, M., & Zhang, J. (2022). Pathological online game use of secondary vocational school students: Current situation and its relation to self-esteem and self-identity. *Frontiers in Psychiatry, 13*, 937841.
- Xiao, T., Jiao, C., Yao, J., Yang, L., Zhang, Y., Liu, S., ... Zhang, J. (2021). Effects of Basketball and Baduanjin Exercise Interventions on Problematic Smartphone Use and Mental Health among College Students: A Randomized Controlled Trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2021*, 8880716. <https://doi.org/10.1155/2021/8880716>
- XPLORA. (2019). I Estudio sobre el acceso de los niños a los teléfonos móviles.
- Zhang, Z., Jiménez, F. R., & Cicala, J. E. (2020). Fear Of Missing Out Scale: A self-concept perspective. *Psychology & Marketing, 37*(11), 1619–1634. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/mar.21406>

