



*Guía para el profesorado*

# USO RESPONSABLE Y SEGURO DE LAS TIC EN ALUMNADO CON TRASTORNO DEL ESPECTRO DEL AUTISMO

Autoría: **Guadalupe Montero de Espinosa Espino**

Coordinación: **Confederación Autismo España**

Maquetación: **Carmen Arjona**

Editor: **Confederación Autismo España. Año 2019**

ISBN: 978-84-09-11217-3

Depósito legal: M-17053-2019



Guía para el profesorado. Uso responsable y seguro de las TIC en alumnado con trastorno del espectro del autismo, por CONFEDERACIÓN AUTISMO ESPAÑA, 2019. Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercialSinDerivadas 4.0 Internacional.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

# ÍNDICE

1

PRESENTACIÓN DE LA GUÍA. 8

2

SOBRE AUTISMO ESPAÑA. 12

3

CONOCIENDO EL TEA. 16

3.1 ¿Qué es el TEA? 17

3.2 Principales características del TEA. 18

3.3 Las capacidades de las personas con TEA. 23

3.4 El TEA en cifras. 25

4

TRASTORNO DEL ESPECTRO DEL AUTISMO. ASPECTOS A CONSIDERAR EN RELACIÓN CON EL USO DE TECNOLOGÍAS. 26

4.1 Introducción. 27

4.2 Alumnado con TEA. 29

4.3 Riesgos derivados del uso de tecnologías e internet. 37

4.4 ¿Por qué es especialmente vulnerable la persona con TEA ante estos riesgos? 42

5

BULLYING Y CIBERBULLYING: CONCEPTO, FACTORES QUE INFLUYEN EN SU INICIO Y SU MANTENIMIENTO. 50

5.1 Ciberbullying en personas con TEA. Factores de riesgo. 51

5.2 Consecuencias del ciberbullying. 57

5.3 Prevención y actuación ante el ciberbullying. Diferentes roles. 62

6

OTRAS SITUACIONES DE RIESGO EN EL USO DE TECNOLOGÍAS: IDENTIFICACIÓN Y ACTUACIONES PREVENTIVAS. 66

6.1 Adicciones relacionadas con el uso de tecnologías. 67

6.2 Relaciones sociales inadecuadas a través de internet. 73

6.3 Abusos por parte de personas adultas: estafas y agresión sexual. 77

7

CONCLUSIONES. 86

8

PROGRAMA DE USO RESPONSABLE Y SEGURO DE LAS TIC EN EL ALUMNADO CON TEA. 90

8.1 Descripción del programa. 91

8.2 Identificación de vulnerabilidades. 93

8.3 Consideraciones metodológicas. 97

8.4 Unidades: 101

Unidad 1: Uso internet para relacionarme con los demás. Netiqueta. 101

Unidad 2: Uso internet para relacionarme con los demás. Riesgos y precauciones. 109

Unidad 3: Me protejo del ciberbullying. 126

Unidad 4: Me protejo del grooming. 137

Unidad 5: Hago un uso adecuado de mis dispositivos e internet. 144

Unidad 6: A mí no me engañan en internet. 154



**9**

GLOSARIO. 162



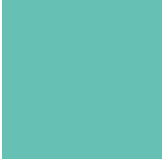
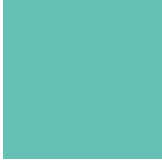
**10**

REFERENCIAS. 166



**11**

PUBLICACIONES DE  
AUTISMO ESPAÑA. 170



# PRESENTACIÓN DE LA GUÍA

*“La tecnología es una fuente de oportunidades para el adolescente con TEA si se emplea de manera segura y responsable”*

La extensión masiva del uso de tecnologías entre la población ha producido muchos **cambios significativos** en diferentes ámbitos, desde lo laboral hasta lo doméstico, siendo especialmente evidentes en el acceso y tratamiento de la información, así como en la forma de interactuar unos con otros dentro de una sociedad muy cambiante en la que es necesario conocer las herramientas de comunicación más empleadas para poder participar de forma activa y evitar el aislamiento.

Los ciclos de uso de tecnologías son breves y los cambios muy frecuentes, **requiriendo una adaptación personal continua y un aprendizaje permanente**, no solo de las aplicaciones y funcionamiento de los dispositivos, sino también de las normas de uso que rigen su empleo en los intercambios sociales. En el caso de las personas con trastorno del espectro del autismo (en adelante TEA), se requiere de un esfuerzo adicional para la comprensión de estas interacciones que, en muchos casos, constan de elementos sociales “invisibles” que hay que comprender para facilitar las relaciones con los demás.

El **impacto social** ha sido grande y ha configurado nuevos estilos de relación mediante el uso de dispositivos tecnológicos y servicios de internet, cuestión especialmente evidente en la etapa adolescente de la vida. Es por ello que el contenido de esta guía se dirige de manera principal a este colectivo, mostrando los diferentes escenarios de manejo de tecnología y cuál es el papel de los y las adolescentes con TEA dentro de ellos.

Las nuevas dimensiones de relación social pueden aportar **numerosos beneficios a las personas con TEA** de forma que encuentren en internet las herramientas adecuadas para mejorar sus competencias comunicativas y relacionales al disponer de un medio que elimina las barreras propias de la interacción cara a cara. Una utilización adecuada y responsable de los recursos a su alcance debe servir para fomentar estos aspectos positivos que pueden compensar, en numerosas ocasiones, algunas dificultades en la comunicación social presentes en el TEA y favorecer una participación más activa en el entorno.

Existe, no obstante, otra realidad que se desarrolla junto con la evolución tecnológica representando los **riesgos y peligros derivados de la utilización incorrecta o con fines ilegítimos de las tecnologías y servicios de internet**. Estos riesgos son muy variados y algunos pueden llegar a constituir una amenaza para la integridad de la persona, por lo que resulta necesario abordar su conocimiento y establecer **pautas preventivas que puedan evitar o minimizar las consecuencias negativas**, considerando la alta vulnerabilidad de los y las adolescentes con TEA ante situaciones de ciberacoso, **grooming**, estafas o adicciones, entre otros peligros que pueden estar presentes en el mundo digital.

Esta guía pretende informar a los profesionales de intervención directa acerca las ventajas e inconvenientes derivados del uso de las tecnologías y servicios de internet, ofreciendo a su vez estrategias y herramientas para trabajar y fomentar el uso seguro y responsable de las TIC en el aula con el adolescente con TEA y su grupo de referencia , para conseguir **minimizar los riesgos y sacar todo el partido a las herramientas habitualmente utilizadas por los más jóvenes para el fomento de la interacción social y la participación plena del colectivo con TEA**.



2

# SOBRE AUTISMO ESPAÑA

*“Comprometidos con las  
personas con TEA y sus  
familias”*

Autismo España es una confederación de ámbito estatal que agrupa a entidades del Tercer Sector de acción social promovidas por familiares de personas con TEA que facilitan apoyos y servicios específicos y especializados a las personas con este tipo de trastorno y sus familias.

En colaboración con nuestras entidades socias trabajamos para dar respuesta a las necesidades de las personas con TEA y sus familias en las siguientes áreas:

## **INCIDENCIA POLÍTICA**

Defendemos los derechos de las personas con TEA y sus familias, participando proactivamente en desarrollos normativos y generando alianzas estratégicas con otras organizaciones del Tercer Sector de acción social, con la Administración Pública, los partidos políticos y las entidades privadas.

## **INCIDENCIA SOCIAL**

Influimos en la sociedad y demás agentes clave mediante acciones de sensibilización y concienciación con el fin de promover una imagen real y positiva de las personas con TEA a la vez que visibilizamos su realidad y necesidades, así como sus capacidades.

## **INVESTIGACIÓN**

Promovemos la investigación y la transferencia de conocimiento sobre el TEA, con el fin de favorecer el desarrollo y la implementación de modelos y prácticas basadas en la evidencia, que incorporen y combinen el mejor conocimiento científico disponible, las prioridades de las personas que forman parte de este colectivo y el consenso profesional.

Nuestro objetivo es contribuir al desarrollo de la investigación aplicada, favoreciendo que impacte de manera real y positiva en la calidad de vida de los hombres y mujeres con TEA, y también en la de sus familias.

**DESARROLLO ASOCIATIVO**

Apoyamos a nuestras entidades, orientando nuestros servicios y proyectos a las necesidades del colectivo y de las entidades confederadas y promoviendo acciones de captación de recursos que aseguren nuestro desarrollo como tejido asociativo.

**CONVERGENCIA ASOCIATIVA**

Trabajamos activamente para desarrollar una misma identidad corporativa del movimiento asociativo agrupado y representado por Autismo España. Generamos espacios compartidos de participación y colaboración para lograr una mayor convergencia asociativa del movimiento asociativo del autismo y de la discapacidad en general.





# CONOCIENDO EL TEA

*“Cambia lo desconocido por la curiosidad de conocer”*

## 3.1. QUÉ ES EL TEA

El TEA es un trastorno de origen neurobiológico que afecta a la configuración del sistema nervioso (neurodesarrollo) y al funcionamiento cerebral, dando lugar a dificultades en la comunicación y en la interacción social, así como en la flexibilidad del pensamiento y de la conducta de quien lo presenta (American Psychiatric Association, 2013).

Tomando como base esta definición, hay que tener en cuenta los siguientes aspectos sobre el TEA:

- Acompaña a la persona a lo largo de **toda su vida**, aunque sus manifestaciones y necesidades cambian en función de las distintas etapas del desarrollo y de las experiencias adquiridas.
- Impacta no solo en quien lo presenta sino también en su **familia**, apoyo fundamental para la persona con TEA.
- Tiene características nucleares propias y definitorias. Esta **especificidad del TEA** se pone de manifiesto en la última versión de los sistemas de clasificación internacionales de salud, incluyendo los relativos a la salud mental<sup>1</sup>, que han modificado la denominación de la categoría diagnóstica, sustituyendo el término “Trastorno Generalizado del Desarrollo” (vigente en las ediciones anteriores) por el de “Trastorno del Espectro del Autismo”.
- Se manifiesta de manera distinta en cada persona. Esta **variabilidad del TEA** implica que no hay dos personas con autismo que sean iguales, aunque compartan los criterios diagnósticos y las áreas nucleares que definen el trastorno (comunicación social y flexibilidad). Estas variaciones se producen no sólo por las propias características del TEA, sino también en función del propio desarrollo personal y de los

apoyos que pueda tener la persona, así como de si presenta o no discapacidad intelectual asociada y también de su nivel de desarrollo del lenguaje.

- La especificidad y la variabilidad del TEA hacen necesario un **abordaje integral**, orientado a facilitar los apoyos individualizados, especializados y basados en la evidencia científica más adecuados para mejorar la calidad de vida de cada persona (manteniendo, además, una perspectiva de género, ya que existen diferencias en el caso de las niñas y las mujeres con TEA respecto a los niños y hombres con este trastorno).
- Es una "**discapacidad invisible**", ya que no lleva asociada ningún rasgo diferenciador en la apariencia física, sino que solo se manifiesta a nivel de las competencias cognitivas de la persona y del comportamiento.

### 3.2. PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DEL TEA

Las **manifestaciones clínicas del TEA varían enormemente entre las personas que lo presentan**, así como su funcionamiento intelectual y sus habilidades lingüísticas. Así, algunas personas con TEA pueden presentar una discapacidad intelectual asociada, mientras que otras tendrán capacidades intelectuales situadas en el rango medio de la población o, incluso, superiores al mismo.

Sin embargo, todas las personas con TEA comparten **características que definen este trastorno** y que se manifiestan fundamentalmente en dos áreas del desarrollo y del funcionamiento personal:

- Comunicación e interacción social
- Flexibilidad del comportamiento y del pensamiento

## COMUNICACIÓN E INTERACCIÓN SOCIAL

### Habilidades de comunicación verbal y no verbal

Las personas con TEA presentan alteraciones en las habilidades de comunicación verbal y no verbal. Por lo que respecta a las primeras, hay quienes no emplean ningún tipo de lenguaje oral y requieren el apoyo de Sistemas Alternativos de Comunicación (sustituyen al lenguaje oral cuando éste no es comprensible o está ausente) o de Sistemas Aumentativos de Comunicación (apoyan al lenguaje oral, como los pictogramas). Pero también hay quienes, teniendo habilidades lingüísticas formales adecuadas, encuentran dificultades para utilizarlas en una comunicación recíproca o en el contexto social en el que son necesarias. De ahí que, para algunas personas con TEA, el lenguaje oral sea, a veces, un recurso difícil de comprender y de utilizar.

En cuanto a la comunicación no verbal, las personas con TEA experimentan dificultades para emplear o extraer el significado de los gestos o expresiones faciales de las otras personas, así como de otros elementos relevantes para la interacción, como el contacto ocular o la postura corporal. Esto hace que pierda mucha información relevante para la comunicación y que, en ocasiones, pueda verse envuelta en situaciones de malentendido.

Estas dificultades de comunicación verbal y no verbal se manifiestan en aspectos relacionados tanto con la **comprensión** como con la **expresión** de los diferentes elementos que participan en estos procesos.

En cuanto a la comprensión, las personas con TEA pueden tener problemas para:

- Entender mensajes que se transmiten de forma verbal.
- Extraer el significado completo de una frase, aunque comprendan qué significan todas las palabras de manera independiente.
- Comprender el significado no literal del lenguaje: bromas, chistes, metáforas, sarcasmos, ironías, dobles sentidos, etc.

- Interpretar correctamente la comunicación no verbal: contacto ocular, gestos, postura corporal, expresiones emocionales...

En cuanto a la expresión, las personas con TEA pueden presentar dificultades para:

- Proporcionar información “de contexto” que ayude al interlocutor a saber qué está contando la persona o a qué está haciendo referencia.
- Utilizar un lenguaje ajustado a la situación: a veces, aunque su expresión sea correcta, usan un lenguaje excesivamente formal o con una entonación inusual.
- Saber cómo iniciar, mantener o terminar una conversación.
- Identificar los temas que son adecuados en función del contexto o del interés de la persona con la que se habla.
- Elegir temas de los que “hablar por hablar”, para mantener una charla social.

### Habilidades para la interacción social

Por lo que respecta a las habilidades para la interacción social, algunas personas con TEA pueden tener dificultades para relacionarse con los demás, comprender el entorno y desenvolverse en determinadas situaciones sociales.

Estos problemas se manifiestan en:

- Acercamientos sociales inusuales o inadecuados para iniciar o reaccionar ante interacciones con otras personas.
- Problemas para adaptar el comportamiento a distintos contextos o situaciones sociales.
- Dificultades para comprender las reglas sociales “no escritas” que regulan las relaciones interpersonales. Por ejemplo, saber

qué distingue las interacciones con personas conocidas y desconocidas, y manejar la situación en función a estas diferencias.

- Dificultades para comprender las emociones, deseos, motivaciones o intenciones de otras personas, y utilizar este conocimiento en la interacción social.
- Dificultades para expresar emociones de forma ajustada al contexto o a la situación en la que tienen lugar.

### Flexibilidad de comportamiento y de pensamiento

Las personas con TEA pueden tener dificultades para responder de manera flexible a las demandas de los diferentes contextos, ajustando su forma de pensar y de comportarse a los mismos. Por ello, adaptarse a los cambios o a situaciones imprevistas puede suponerles un gran esfuerzo y generarles malestar, angustia o ansiedad.



Esta inflexibilidad de comportamiento y de pensamiento puede manifestarse en:

- Resistencia a cambios en la rutina o en el entorno, aunque sean mínimos.
- Necesidad de apoyo para saber cómo enfrentarse a situaciones novedosas o desconocidas.
- Insistencia en que las cosas sucedan siempre de la misma manera.
- Disposición de un repertorio limitado de intereses, muy intensos y específicos, que focalizan la atención y el comportamiento de la persona e interfieren en su vida diaria.
- Patrones de comportamiento rígido y repetitivo (por ejemplo, repetir las palabras o frases una y otra vez, exactamente de la misma forma –ecolalia–).

### Procesamiento sensorial

Vinculado al ámbito de la inflexibilidad cognitiva y de pensamiento, muchas personas con TEA presentan alteraciones en el procesamiento de los estímulos sensoriales mostrando, en ocasiones, hiper o hipo reactividad a estos estímulos, que se puede manifestar en:

- Malestar intenso ante determinados sonidos, olores, luces, sabores o texturas específicas, que pueden pasar desapercibidos o no incomodar a las demás personas.
- Interés inusual en aspectos sensoriales del entorno, como insistencia por oler o tocar determinadas cosas; fascinación por luces, objetos brillantes o que giran...
- Indiferencia aparente al dolor o a la temperatura.
- Alteraciones en el equilibrio o búsqueda de estimulación mediante mucha actividad física (balancearse, girar sobre sí mismo/a, saltar repetidamente...).

A pesar de que las personas con TEA compartan unas características comunes, es necesario insistir en que cada una de ellas es distinta a las demás y manifiesta diferentes capacidades, intereses y necesidades. Estos aspectos variarán además en función de las propias manifestaciones del trastorno, pero también, y especialmente, de la historia vital y de los apoyos a los que la persona tenga acceso.

## 3.3. LAS CAPACIDADES DE LAS PERSONAS CON TEA

Es importante destacar que las características que definen el TEA no se traducen únicamente en dificultades, sino que también **se asocian a una serie de capacidades en las personas que forman parte de este colectivo** que queremos destacar.

Por ejemplo, la preferencia o adherencia a rutinas se traduce en **meticulosidad y atención por los detalles**, así como en una buena adaptación y **seguimiento de las rutinas**. Esta característica también permite a las personas con TEA tener buenas competencias en **tareas mecánicas y repetitivas**.

Debido a la inflexibilidad de pensamiento y comportamiento, las personas con TEA suelen sentirse cómodas **respetando y cumpliendo fielmente las reglas establecidas**.

Disponer de un repertorio limitado de intereses, por su parte, les predispone a generar una **gran curiosidad por temas muy específicos**, lo que se traduce en un conocimiento muy especializado y exhaustivo sobre los temas que les interesan.

Las dificultades de comunicación, relacionadas por ejemplo con la comprensión del lenguaje no literal, los dobles sentidos, las metáforas o las ironías, hace que las personas con TEA tiendan a ser **muy lógicas y literales**. Por ello, no mienten o manipulan, sino que son **sinceras y honestas**, y pueden tomar decisiones en base a criterios objetivos y no a prejuicios o intuiciones que pueden llevar a errores.

## CAPACIDADES DE LAS PERSONAS CON TEA:



Meticulosidad



Curiosidad por temas muy específicos



Conocimiento especializado sobre temas de su interés



Sinceridad y honestidad



Buena adaptación y seguimiento de las rutinas



Respeto y cumplimiento de las reglas establecidas



Atención por los detalles



Capacidad para escuchar sin prejuicios



Tendencia a ser muy lógicos



Buenas competencias en tareas mecánicas y repetitivas

## 3.4. EL TEA EN CIFRAS

### PREVALENCIA DEL TEA:

1 caso de TEA por cada 100 nacimientos



Más de 450.000 personas con TEA en España, cifra que se eleva a casi un millón y medio de personas vinculadas a este tipo de trastorno si tenemos en cuenta el impacto que produce en sus familias.

Actualmente no existe ninguna fuente estadística oficial en España que, a nivel estatal, incluya una categoría específica referida al TEA, por lo que la identificación del colectivo en los datos estadísticos disponibles sobre personas con discapacidad o necesidades de apoyo en la vida diaria es poco precisa.

Lo que sí sabemos es que, en los últimos años, se ha constatado un **aumento considerable de los casos detectados y diagnosticados**. Es posible que este incremento se deba a una mayor precisión de los procedimientos e instrumentos de diagnóstico, así como a una actualización de los criterios de diagnóstico y a una mejora en el conocimiento y la formación de los profesionales. No obstante, **las causas de este incremento no están aún claras** y es posible que además incidan otros factores que aún no están identificados.

En Europa, la investigación señala que el 1 por ciento de la población podría presentar TEA; es decir, que hablamos de 1 caso de TEA por cada 100 nacimientos (véase Autism Europe, s.f.).

Basándonos en estas estimaciones, a día de hoy podemos hablar de más de **450.000 personas con TEA en España**, cifra que se eleva a casi un millón y medio de personas vinculadas a este tipo de trastorno si tenemos en cuenta el impacto que produce en sus familias.

## 4

# TRASTORNO DEL ESPECTRO DEL AUTISMO

ASPECTOS A CONSIDERAR EN RELACIÓN CON EL USO DE TECNOLOGÍAS

*“Conocer bien el TEA y sus características es necesario para comprender su relación con la tecnología e identificar los beneficios y riesgos que pueden darse”*

## 4.1. INTRODUCCIÓN

La expansión y uso de tecnologías es un hecho en la sociedad actual. Su utilización se ha normalizado y extendido hasta extremos que no se imaginaban hace tan solo una década. No solamente se han popularizado programas y herramientas para distintos ámbitos, sino que se han generado **cambios sociales importantes** que afectan a toda la población de manera directa.

En el ámbito laboral, por ejemplo, la tecnología ha configurado estructuras y sistemas de trabajo completamente diferentes de los tradicionales, propiciando a su vez la aparición de numerosas profesiones relacionadas con lo tecnológico, tanto en desarrollo como en utilización. Se estima que alrededor del 75% de las profesiones que los y las estudiantes actuales ejercerán en el futuro todavía no existen, o se están creando hoy en día. La influencia y el impacto de la tecnología en el ámbito laboral es, por lo tanto, incuestionable.

Ejemplos similares pueden encontrarse en todos los niveles. Sin embargo, sobre todos ellos, puede destacarse el ámbito de **relación social** y su inmensa transformación, especialmente desde la popularización masiva del uso de dispositivos móviles conectados a internet y la aparición y expansión de redes sociales.

Actualmente las personas están en conexión permanente, los círculos sociales se han ampliado y las herramientas de comunicación son cada vez más sofisticadas, incluyendo características como la difusión de información a grupos de personas, la publicación de imágenes y videos y el uso masivo de iconos, expresiones y abreviaturas que conforman un estilo propio de comunicación, un código.

Una persona cualquiera ya no solo consume contenidos, sino que también puede **producirlos de manera sencilla** a través de diversos canales e incluso llegar a ejercer una **gran influencia en otros**. Estos fenómenos han calado especialmente entre la población adolescente,

siempre ávida de referencias, que encuentra en estas actuaciones vías en las que afianzar su identidad y establecer relaciones con otras personas. Dentro del gran abanico de posibilidades que ofrecen las tecnologías e internet, también han aparecido nuevas situaciones de riesgo que es necesario abordar desde un punto de vista ético y responsable que permita a la adolescencia hacer un buen uso y generar conductas de autoprotección.

La persona adolescente con TEA encuentra en las tecnologías una oportunidad de acceso al mundo social y de desarrollo personal muy importante, pero es necesario que disponga de la información necesaria para utilizarlas de forma adecuada y sin los riesgos que puedan convertirla en víctima o incluso en infractor o infractora. Solo de esa manera podrá hacer un uso pleno de los recursos a su alcance y beneficiarse de todas las ventajas que los avances tecnológicos pueden ofrecerle.



Es necesario para el profesorado que trabaja con alumnado con TEA, conocer y comprender algunos aspectos que resultan especialmente importantes en relación con el uso de tecnologías, siempre relacionados con la casuística del trastorno, ya que pueden implicar un mayor nivel de vulnerabilidad o la necesidad de desarrollar un programa de intervención específico.

- Cambios sociales como consecuencia de la evolución tecnológica.
- Nuevos estilos de comunicación y relación social.
- Distintos roles relacionados con el acceso y tratamiento de la información: consumo y producción.
- Aparición de riesgos y amenazas relacionadas con la evolución tecnológica.
- La persona con TEA necesita pautas para realizar un uso adecuado y responsable.



## 4.2 ALUMNADO CON TEA

El TEA se define a grandes rasgos como un trastorno del neurodesarrollo que se manifiesta desde edades muy tempranas y va a estar marcado por alteraciones en la comunicación, la interacción social y la flexibilidad de pensamiento y acción. Si algo caracteriza al TEA es la diversidad en sus manifestaciones, dando lugar a un amplio espectro de personas que, aun compartiendo muchos aspectos y características comunes, van a mostrarse muy distintas entre sí.

La adolescencia con TEA van a estar condicionados en su relación con la tecnología y el uso de redes sociales por las características propias del espectro del autismo, especialmente en lo referente a las

áreas de interacción social y comunicación, en las que presentarán una gran variedad de manifestaciones, con puntos fuertes y débiles que es necesario conocer para comprender mejor cómo se va a desarrollar su relación con la tecnología, los beneficios que van a obtener de su uso, y los apoyos necesarios para aprovecharlas en todo su potencial. Entre ellas encontramos:

### SINCERIDAD Y HONESTIDAD

Esta característica contribuirá a que la persona tenga claro lo que quiere hacer en redes y lo que espera de ellas, sin plantearse, por voluntad propia inicial, la realización de actos ilícitos.

Muchos adolescentes con TEA muestran, además, **opiniones muy marcadas respecto a la comisión de actos buenos o malos**, un aspecto que puede jugar a su favor si tiene una buena base de



información que les permita involucrarse en actividades funcionales, útiles y legales.

Por otro lado, la excesiva ingenuidad puede convertir a la persona en un **blanco fácil para las burlas o abusos** de cualquier tipo, debido a las dificultades para identificar la mentira.

### PROBLEMAS PARA COMPRENDER EL SIGNIFICADO NO LITERAL DEL LENGUAJE, INCLUYENDO BROMAS Y CHISTES

Este rasgo presenta también una doble vertiente. En el lado positivo es fácil valorar que el uso de internet puede proporcionar numerosas oportunidades de disfrute mediante bromas y chistes muy sencillos que circulan por la red, con un componente de repetición añadido que **facilita la comprensión**.

También proporciona un medio en el que la persona pueda compartir sus propias bromas en un **entorno poco restrictivo** en el que todo tipo de humor tiene su espacio... y también su público.

Por el contrario, la **comprensión de ironías más sutiles** puede dejar a la persona fuera de interacciones y conversaciones relacionadas con temas de actualidad o moda que no respondan a sus intereses personales.

### PROBLEMAS PARA ADAPTAR EL COMPORTAMIENTO A DISTINTOS CONTEXTOS O SITUACIONES SOCIALES

Un aspecto que, en las interacciones cara a cara, puede resultar brusco e inadecuado, se puede tornar en ventaja cuando se produce comunicación diferida en redes sociales, donde los estilos de conversación tienden a abreviarse y la información se transmite de manera escueta y sin adornos.

En este tipo de interacciones no es necesario realizar un análisis de la comunicación no verbal del interlocutor para calibrar el impacto de nuestras palabras en el otro, por lo que la **exigencia social disminuye considerablemente**, mejorando las oportunidades de comunicación y relación con los demás.



### RESPECTO Y CUMPLIMIENTO DE REGLAS ESTABLECIDAS

El medio digital ofrece una **plataforma más estructurada** sobre la cual ordenar la información, tanto la emitida como la recibida. Facilita la visualización de conversaciones, la revisión del mensaje o contenido antes de ser enviado y abre la puerta a la posibilidad de consultar o solicitar ayuda a una persona de confianza en caso de necesitarla.

Disponer de unas pautas claras en un medio predecible y organizado puede suponer un gran apoyo tanto para la expresión de ideas y contenidos como para la **comprensión de los intercambios comunicativos** con otras personas a través de medios digitales.

### DIFICULTADES PARA EXPRESAR EMOCIONES DE FORMA AJUSTADA AL CONTEXTO O A LA SITUACIÓN EN LA QUE TIENEN LUGAR

El medio online **rebaja la exigencia social** ya que evita que la persona tenga que traducir las expresiones del interlocutor a estados emocionales y ajustar la emisión propia en tiempo real.

La introducción masiva de emoticonos en los medios digitales de comunicación proporciona además una **batería de claves visuales que facilitan la comprensión y expresión emocional de manera gráfica**, permanente en el tiempo y estandarizada.

### DESEO DE RELACIONARSE CON LOS DEMÁS Y ENTABLAR AMISTADES

Un deseo inherente a toda persona con TEA es el de tener amigos o amigas, aunque en ocasiones sea difícil para ella definir este concepto de amistad y poner en marcha todas las habilidades necesarias para hacerla realidad (empatía, afecto, resolución de problemas, etc.)

Los medios sociales digitales proporcionan un **entorno adecuado en el que encontrar a otras personas que compartan intereses**, disponiendo de foros y herramientas para incrementar las interacciones y disminuyendo la exigencia social, y por tanto creando un entorno más relajado en el que poder comunicarse y compartir puntos en común.

En paralelo, no obstante, **deben abordarse contenidos relacionados con el concepto de amistad y las conductas adecuadas o inadecuadas** en torno a ella, así como pautas básicas de autoprotección que se verán más adelante en esta guía.

### CURIOSIDAD POR TEMAS MUY ESPECÍFICOS Y CONOCIMIENTO ESPECIALIZADO RESPECTO A INTERESES CONCRETOS

Muchos adolescentes con TEA muestran talento y dominio de conocimientos sobre determinados temas, que son de su especial interés, conociendo detalles muy específicos y relevantes que les permiten realizar interesantes aportaciones a los demás.

Si bien una conversación oral sobre alguno de estos temas puede resultar pedante y sobrecargada para el interlocutor, es posible encontrar **otras vías de expresión** mediante las cuales pueda exponer su conocimiento con otros recursos, incluyendo materiales audiovisuales y enlaces interactivos, empleando herramientas tecnológicas.

Con estos recursos, se amplían las oportunidades con las que mostrar su potencial a los demás e incluso ayudar a otros compañeros o público anónimo en tareas relacionadas con estas áreas de interés.

### PUNTOS DE VISTA ORIGINALES Y DIVERSOS SOBRE ALGUNOS TEMAS

Los numerosos foros de opinión digitales, con su máximo exponente en la red social Twitter, tienen **cabida para todo tipo de puntos de vista** que dan pie a comentarios e interacciones, ofreciendo oportunidades de relación y expresión múltiples sin condicionamientos ni prejuicios previos.

Hay que saber también que existen numerosos usuarios que atacan en redes a quienes piensan de manera diferente, pudiendo incluso tratar de boicotear la imagen o contenidos de una persona. Es importante aprender a **identificarlos y ofrecer pautas claras de actuación** al adolescente respecto a ellos.

### TENDENCIA A LA LÓGICA

La persistencia del adolescente con TEA va a contribuir a darle seguridad en las redes, ayudándole a mantener su opinión e intervenciones pese a las interacciones negativas que pueda encontrar. Se trata de una característica muy valiosa que le permitirá mantener un **alto grado de coherencia** y ofrecer un valor añadido a los demás en sus publicaciones.

El aspecto negativo es que esta característica cognitiva le **restará flexibilidad a la hora de relacionarse** o de incorporar nuevas herramientas digitales a su día a día, corriendo el riesgo de limitar sus posibilidades de participación.

### DIFICULTADES PARA INICIAR, MANTENER Y TERMINAR CONVERSACIONES

Las conversaciones cara a cara pueden llegar a ser muy complicadas cuando las **dificultades pragmáticas** caracterizan al estilo comunicativo de la persona. La pobreza de recursos de tipo social, la insistencia en abordar solo centros de interés personales, la falta de comprensión de las expresiones no verbales y del discurso oculto de la frase, suponen grandes barreras en la comunicación cara a cara que se caracteriza por su inmediatez y fluidez.

El uso de vías digitales (excluyendo las videoconferencias) contribuye en gran medida a mejorar la calidad de las conversaciones ya que permiten **disponer de más tiempo para el procesamiento, comprensión y respuesta** y facilita el uso de funciones de reparación conversacional que van a redundar en un aumento de la eficacia comunicativa.

### DIFICULTADES PARA PROPORCIONAR INFORMACIÓN “DE CONTEXTO” EN LAS CONVERSACIONES

Para que se produzca la comunicación referencial es necesario que todas las personas involucradas en una conversación, compartan la referencia objeto de la conversación y además aseguren que los demás conocen el tema del que se discute mediante los propios actos comunicativos.

El uso de herramientas tecnológicas **facilita esta labor al poner al servicio de los interlocutores distintas posibilidades de apoyo al discurso** que, en un uso habitual, son bastante frecuentes, como las imágenes o las referencias directas a determinados participantes, mediante el uso del símbolo “@”, habitual en muchas redes sociales, para designarlo.

Todos estos pequeños detalles, contribuyen a que la persona obtenga más información sobre los temas de comunicación de una forma comprensible y analítica que incrementará sus oportunidades de participación.

### RECOPIACIÓN CONSTANTE E INCLUSO EXCESIVA DE INFORMACIÓN SOBRE SUS CENTROS DE INTERÉS

Los intereses restringidos pueden llegar a desembocar en conductas compulsivas que, en el caso del acceso a internet, tomarán en muchos casos la forma de una **búsqueda obsesiva de información o la visualización** durante muchas horas de recursos audiovisuales relacionados.

Este tipo de conductas deben generar un nivel de alerta ante la posibilidad de que se esté gestando algún tipo de adicción, siendo necesario dotar al adolescente de **herramientas para combatirla**.

### DIFICULTADES PARA COMPRENDER LAS EMOCIONES, DESEOS, MOTIVACIONES O INTENCIONES DE OTRAS PERSONAS Y UTILIZAR ESTE CONOCIMIENTO EN LA RELACIÓN SOCIAL

En ocasiones, la persona con TEA puede manifestar conductas poco adecuadas en la interacción social, haciendo o diciendo cosas que pueden ofender a otra persona, o tener un impacto negativo en ella. Este aspecto tan característico, trasladado al uso de internet, puede traducirse en una persona que, sin tener intención de hacerlo, pueda provocar daño a los demás de diversas formas, convirtiéndose así en agresor involuntario.

Podrían encontrarse otros ejemplos a través de una reflexión profunda sobre el estilo cognitivo y de procesamiento de la información que presentan habitualmente las personas con TEA, por lo que debe servir

simplemente a modo de valoración inicial para comprender mejor cómo es la **relación de la persona con TEA con las tecnologías y servicios de internet**, entendiendo los beneficios que este medio reporta frente a otras modalidades de relación y comunicación que ofrecen numerosas barreras, y entendiendo también la especial vulnerabilidad de los adolescentes que se encuentran dentro del espectro ante los riesgos cotidianos a los que se ven expuestos en su día a día.

- La relación de la persona con TEA con la tecnología va a estar condicionada por sus características y competencias.
- Estas características y competencias, conjugadas con el uso de tecnología y servicios de internet, pueden dar lugar a situaciones muy beneficiosas o, por el contrario, suponer un obstáculo para la persona.
- Las habilidades de comunicación verbal y no verbal, las habilidades para la interacción social y la flexibilidad de comportamiento y de pensamiento van a constituir la base del uso de las tecnologías por parte de la adolescencia.
- Conocer qué aspectos favorecen y cuales generan riesgos ayudará a establecer pautas y estrategias personales para la realización de un uso seguro y responsable.



### Ventajas del uso de redes sociales para la comunicación de adolescentes y jóvenes con TEA

- Disminuye el esfuerzo realizado para descifrar la comunicación no verbal del interlocutor, incluyendo aspectos como el contacto ocular, la proximidad, expresión facial, entonación y volumen, etc.
- La interacción puede ajustarse más al estilo comunicativo de cada persona ya que los canales de comunicación permiten

disponer de más tiempo para la respuesta, tanto para pensarla como para componerla y relajar las exigencias en cuanto a la toma de turnos en los roles conversacionales.

- La opción de poder analizar los mensajes antes de enviarlos, e incluso de consultar los contenidos con una persona de referencia y confianza, contribuye a minimizar posibles errores sociales, mejorando la calidad de las relaciones.
- Disminuye el estrés causado en las relaciones cara a cara y permite incrementar la cantidad y calidad de la comunicación con otras personas.
- El tipo de contenidos compartido en redes sociales puede poner de manifiesto focos de interés compartidos con otras personas, ampliando el abanico de temas de conversación, actividades y círculo de relaciones.

## 4.3. RIESGOS DERIVADOS DEL USO DE TECNOLOGÍAS E INTERNET

El acceso y uso cotidiano de tecnologías conlleva numerosos beneficios, pero también algunos riesgos que es necesario conocer y comprender para poder valorar aquellas situaciones que alertan de la posibilidad de la realización de un uso inadecuado que pueda acarrear consecuencias negativas para el o la adolescente o para su entorno.

Los riesgos más habituales se pueden establecer en torno a cuatro grandes grupos:

1. **Riesgos relacionados con los contenidos de internet:** El o la adolescente puede ser consumidor, distribuidor o productor de dichos contenidos.
  - Acceso a contenidos falsos. Información no real, bulos, engaños, productos milagro, etc.

- Acceso a contenidos nocivos. Contenidos que incitan al odio, a la autolesión, a conductas insanas... contenidos que pueden dañar a uno mismo o favorecer el daño a un tercero.
- Acceso a contenidos fraudulentos o ilegales. Contenidos bajo licencias de autor no autorizados para compartirse en redes, productos sin licencias de distribución, etc.
- Acceso a contenidos de carácter sexual. Pornografía que aparece por búsquedas directas o indirectas (publicidad emergente)
- Uso inadecuado de información privada. La información personal y las imágenes propias pueden utilizarse sin permiso del propietario de diversas formas que pueden conducir a **ciberbullying**, ridiculización masiva mediante la creación de memes, suplantación de identidad o abusos por parte de adultos.

## 2. Riesgos derivados de las relaciones sociales a través de internet.

- Ciberbullying. Conductas de acoso entre iguales haciendo uso de diversas tecnologías o canales digitales.
- Grabación y distribución de actos violentos. También conocido como "**Happy Slapping**" puede incluir la grabación de agresiones físicas con distintas intensidades para su posterior difusión en redes.
- Phishing o suplantación de identidad. Se produce un dato de los robos del usuario de forma ilícita con un interés principalmente económico, para hacer uso de sus medios de pago online.
- Phubbing. Es el acto de ignorar a una persona para centrarse en lo que ocurre tras una pantalla. La persona

puede quedarse al margen de un grupo si no dispone de un dispositivo con el que poder relacionarse con los demás.

- Sexting. Envío de imágenes de contenido erótico o sexual a través de redes sociales o medios de comunicación digital.

## 3. Riesgos derivados de abusos por parte de personas adultas.

- Grooming. Sucede cuando una persona adulta engatusa a un o una menor para ganar su confianza y finalmente conseguir material erótico o abusar sexualmente de ella.
- Sextorsión. Coacción a una persona, empleando imágenes eróticas, para obtener más imágenes íntimas o favores sexuales.
- Explotación sexual. Existen sitios web que reportan un beneficio económico a menores a cambio de imágenes o vídeos de carácter sexual enviados por los propios adolescentes. También se puede acceder a sitios donde ofrecer servicios sexuales a adultos a cambio de dinero.

## 4. Riesgos derivados del uso de dispositivos y del acceso a internet.

- Adicciones. Las adicciones pueden generarse por un uso inadecuado de las tecnologías y se relacionan normalmente con el tiempo de uso o por la dedicación a actividades concretas como puede ser el visionado de vídeos o los juegos online.
- Gastos económicos inadecuados o excesivos. El acceso a medios de pago electrónicos puede desembocar en gastos desproporcionados o injustificados por parte la persona que pueden dedicarse a contenidos de pago como música, películas, etc. y, especialmente a la compra de determinadas características adicionales o "premium" de juegos y aplicaciones.

- **Desprotección de los equipos informáticos.** Un dispositivo conectado a internet es una puerta abierta para virus, programas espías y otros elementos que pueden llegar a convertirlo en herramienta para la comisión de delitos.
- **Uso de la tecnología con fines ilícitos.** Del mismo modo que en el apartado anterior, es posible usar la tecnología para realizar acciones ilícitas de forma activa, por lo que es necesario conocer cuáles son los delitos relacionados y las consecuencias de cometerlos.

Los peligros asociados al uso de tecnologías e internet son muy numerosos y variados, debido a la extraordinaria expansión de los dispositivos conectados.



Los riesgos más frecuentes se pueden clasificar en cuatro grandes grupos en función de su origen:

- Riesgos relacionados con los contenidos.
- Riesgos derivados de las relaciones con iguales.
- Riesgos relacionados con el abuso por parte de adultos.
- Riesgos derivados del uso de dispositivos y el acceso a internet.

Cualquier persona puede verse afectada por las situaciones que se describen, por lo que es necesario conocerlas para poder determinar acciones a seguir para prevenirlas o contrarrestar los posibles daños.

## CÓDIGO PEGI

El Código PEGI es un mecanismo de la industria informática que ofrece información acerca de la adecuación de contenidos a diferentes edades. Estas clasificaciones se ofrecen, especialmente, dentro del ámbito de los video juegos y de las aplicaciones y consta con dos niveles de información.

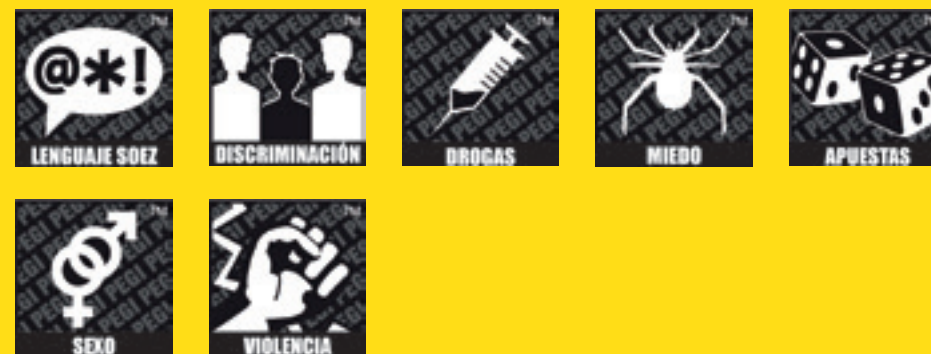
### Nivel 1: Etiquetas de edad.

Utilizan un código de semáforo para indicar las edades recomendadas para los contenidos del desarrollo al que definen.



### Nivel 2: Etiquetas de contenido.

Ofrecen información pictográfica sobre los contenidos que forman parte del desarrollo al que definen.



Más información en: <https://pegi.info/es>

#### 4.4. ¿POR QUÉ ES ESPECIALMENTE VULNERABLE LA PERSONA CON TEA ANTE ESTOS RIESGOS?

Los riesgos anteriormente expuestos son una realidad en el día a día de cualquier adolescente que deberá adquirir conocimiento sobre ellos y desarrollar estrategias de autoprotección para mejorar su seguridad y poder sacar provecho a todos los aspectos positivos que el uso de tecnologías y medios digitales ponen a su alcance.

La adolescencia con TEA no solo no son ajenos a estos riesgos, sino que además presenta una especial vulnerabilidad que es necesario conocer para poder desarrollar estrategias preventivas más adecuadas a su estilo cognitivo y de relación social.

En cuanto a los **contenidos**:



- **Dificultad para diferenciar información veraz de falsas noticias y para extraer el contenido relevante.**

Esta circunstancia puede generar miedos, preocupaciones, posicionamientos o actuaciones basadas en un conocimiento fragmentado o irreal, provocando posteriormente situaciones de frustración personal o de inseguridad.

También puede dar lugar a un incremento de posibilidades de acoso por parte de iguales, en base a la ingenuidad de la persona con TEA y de sus reacciones y posicionamientos ante este tipo de información.

- **Dificultad para la identificación de situaciones de peligro.**

Existen numerosas páginas web y tendencias digitales enfocadas al público adolescente que contienen información relacionada con prácticas que suponen un riesgo para la salud.

Entre ellas destacan las que fomentan conductas alimentarias patológicas relacionadas con la anorexia (Ana) y la bulimia (Mía) y juegos o retos virales que implican la realización de prácticas muy peligrosas (autolesiones, consumos de sustancias tóxicas o implicación directa en conductas de riesgo).

- **Dificultad para diferenciar información privada de información pública.**

El concepto “privado” es una interpretación objetiva que no siempre coincide en el pensamiento del adolescente con TEA con el concepto asimilado como habitual en el grupo de iguales.

A veces la línea divisoria es compleja para la persona y esta situación puede ocasionar que se confunda el tipo de información que puede compartirse con determinadas personas y el que no, siendo necesaria una enseñanza explícita de estos aspectos.

- **Desconocimiento del impacto ético de los contenidos en la sociedad.**

Existen una serie de normas morales implícitas e “invisibles” en la sociedad, que la persona con TEA puede desconocer o ser capaz de aplicar a toda la información a la que accede.

Este desconocimiento puede llevarle a consumir, compartir o producir información inadecuada, ofensiva o muy violenta, al desconocer los tabúes sociales existentes en torno a ella.

- **Desconocimiento de que algunas actuaciones son constitutivas de delito.**

El interés específico en algunos temas, unido al talento informático, puede hacer que algunas personas con TEA realicen actividades ilícitas al no tener información previa sobre lo que constituye delito en internet y las posibles consecuencias o sanciones a afrontar.

En cuanto a las **relaciones sociales**:

- **Deseo de hacer amistades y poca discriminación de la amistad online y la amistad en la vida real.**

La amistad en la adolescencia se basa en la confianza y en compartir unos altos niveles de intimidad. La persona con TEA tiene, en muchas ocasiones, un concepto poco explícito de estos aspectos y muestra dificultades para compartir estados internos con otros y empatizar con los que expresa su amigo o amiga.

Una relación online, que prescinde de muchos condicionantes sociales, puede resultar extremadamente atractiva, pero, a la vez, carecer de las características definitorias de la amistad pudiendo llevar a confusiones y frustraciones personales.

- **Ingenuidad en las relaciones dificultad para atribuir intenciones deshonestas.**

Este aspecto cobra especial relevancia en la identificación de posibles conductas de acoso o para el establecimiento de conductas de protección mediante la adecuación de la relación digital con otras personas, como la decisión de poner en marcha mecanismos de protección (bloqueos, voz de alarma) o la denuncia de la situación ante adultos responsables que puedan realizar una valoración externa y poner en marcha mecanismos de apoyo.

- **Intereses diferentes a los iguales en edad.**

Bien por presentar distintos niveles de madurez o bien por la presencia de intereses restringidos, se puede producir una divergencia importante respecto al grupo de iguales, propiciando un entorno favorable a las situaciones de acoso y burla.

En cuanto al **abuso por parte de personas adultas**:

- **Historia personal de aprendizaje basada en la confianza del adulto como guía para las actuaciones.**

Por lo general, la persona con TEA ha tenido, a lo largo de su infancia, numerosos apoyos de personas adultas (familiares o profesionales de intervención directa) que han abordado distintos aspectos de mayor o menor intimidad, especialmente en lo referente al desarrollo de habilidades sociales.

Este aspecto predispone a tener un nivel de confianza en las personas adultas que, tratándose de relaciones en red, puede conducir a un abuso en mayor medida que sus iguales neurotípicos que han obtenido el aprendizaje social mediante su interacción directa con el entorno y los demás, mostrando menos confianza y dependencia en las personas adultas.

- **Desconocimiento del concepto de círculos de confianza**

Existen círculos de intimidad que agrupan a diversas personas, siendo recomendable compartir distintos niveles de información en base a la cercanía que se tiene con cada uno de ellos.

Diferenciar quién es una persona de confianza y quién es solo un conocido, puede resultar complejo sin un trabajo previo y estructurado en esta línea. Este aspecto, sumado a la facilidad de relación con terceras personas que proveen las redes sociales, puede desembocar en encuentros indeseados en los que se comparta información de un mayor nivel de privacidad que el que corresponde, exponiéndose con ello a riesgos mayores.

En cuanto al **uso**:

- **Intereses restringidos pueden llevar al uso compulsivo para la búsqueda de información generando dependencia**

La persona dispone de una vía de acceso a información ilimitada en torno a sus centros de interés, así como a una serie de programas, sitios web y aplicaciones que le permiten desarrollar estos contenidos con un nivel de detalles y de posibilidades extremadamente atractivo.

Esta situación puede conducir a una utilización obsesiva en torno a sus centros de interés, pudiendo causar diversos tipos de problemas, tanto físicos, como conductuales y de relación con el entorno.

- **Potencialidad en el uso de equipos informáticos**

Algunas personas con TEA encuentran en la tecnología una herramienta comprensible, útil y ajustada a su estilo cognitivo con la que poder desarrollar todo tipo de actividades, mostrándose especialmente talentosas en el diseño y uso de programas informáticos y recursos tecnológicos de todo tipo.

Este potencial, que puede suponer un enorme beneficio personal si se piensa, por ejemplo, en un futuro laboral, no está exento de riesgos dado que puede emplearse para la realización de actividades fraudulentas o delictivas, por iniciativa propia o impulsados por terceras personas.

Todo lo descrito justifica la necesidad de **un programa de intervención en adolescentes que aporte información real sobre los posibles riesgos, acompañados de recomendaciones para el uso adecuado y responsable de tecnologías**. Dentro de este programa de intervención, será necesario, a su vez, impulsar de forma explícita **estrategias que faciliten a la persona con TEA en edad adolescente un uso seguro que minimice los riesgos sin restar posibilidades de participación y obtención de beneficios en el medio digital**.







La adolescencia con TEA presenta características que incrementan su vulnerabilidad en contextos digitales.

Los riesgos no solo se centran en la posibilidad de ser víctima de situaciones indeseadas, sino también en poder convertirse en agresores o agresoras involuntarios.

La intervención para fomentar un uso seguro y responsable debe contemplar ambas posibilidades en el diseño de actividades prácticas de aprendizaje.

Algunas situaciones de especial vulnerabilidad en el TEA se producen:

- EN CUANTO A CONTENIDOS:

Diferenciación de información verdadera y falsa.

Identificación de situaciones de peligro.

Discriminación de público y privado.

Posible impacto social del contenido propio.

Algunas acciones constituyen delito.

- EN CUANTO A RELACIONES CON IGUALES:

Deseo extremo de entablar amistades.

Ingenuidad y dificultad en la atribución de intenciones.

Diferencia en los intereses respecto a iguales.

- EN CUANTO AL ABUSO DE PERSONAS ADULTAS:

La persona adulta siempre ha guiado y pautado a la persona con TEA.

Concepto de círculos de confianza.

- EN CUANTO AL USO DE TECNOLOGÍAS Y SERVICIOS DE INTERNET:

Búsquedas compulsivas para satisfacer intereses restringidos.

Potencial personal en uso de tecnologías.



## 5

# BULLYING Y CIBERBULLYING:

**CONCEPTO. FACTORES QUE INFLUYEN EN SU INICIO Y SU MANTENIMIENTO**

*“El ciberbullying tiene un impacto especialmente negativo en sus víctimas porque no se puede escapar de él. Se puede producir en todo momento en cualquier medio digital, generando unos elevadísimos niveles de ansiedad e inseguridad.”*

## 5.1. CIBERBULLYING EN PERSONAS CON TEA.

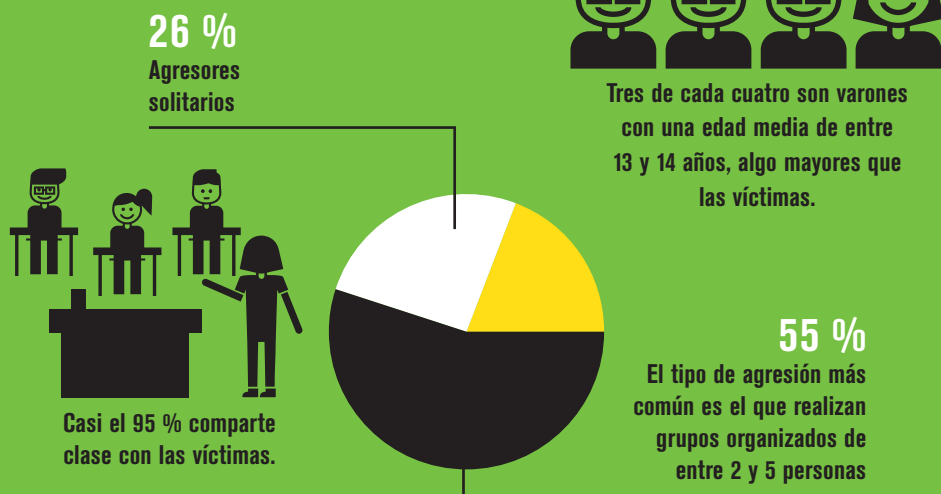
### FACTORES DE RIESGO

Es necesario comenzar este capítulo poniendo sobre la mesa la escasez de estudios actuales que recojan la prevalencia real del ciberbullying en personas con TEA (Sánchez, S., Orozco, M. y Cuesta Gómez, J. 2016) y la importancia de realizar investigaciones que aporten información sobre la realidad concreta de esta situación en el alumnado con TEA en nuestro país. Sí se dispone, sin embargo, de **tasas de prevalencia en acoso escolar que indican una tasa de victimización hasta cuatro veces mayor** que la que se presenta en sus iguales, teniendo mayor incidencia entre los 11 y los 13 años y afectando más a aquellas personas que presentan mejores competencias adaptativas y menor compromiso cognitivo. Estas cifras son indicativas de una elevada vulnerabilidad y exposición a situaciones de riesgo en entornos cotidianos.

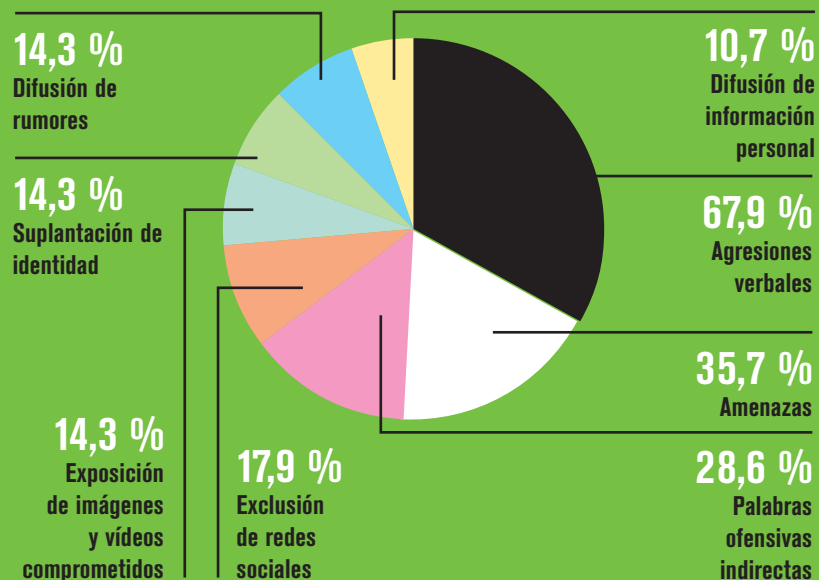
En cuanto al ciberbullying, se disponen de estadísticas globales en la población adolescente que pueden ayudar al lector o lectora a tener una primera toma de contacto con el problema y apreciar la complejidad de circunstancias, factores y consecuencias implicados en esta forma de acoso.

De acuerdo con los datos extraídos del III Estudio sobre Acoso Escolar y Ciberbullying según los afectados (Estudio realizado por Fundación ANAR y Fundación Mutua Madrileña. Datos referidos a 2017) una de cada cuatro casos de acoso en España se debe a ciberbullying y dos tercios de las víctimas son de género femenino. El ciberacoso suele iniciarse a los 12 años, coincidiendo con el mayor acceso a tecnología y la edad media de las víctimas se encuentra en torno a los 13 años y medio. Es necesario destacar también que bullying y ciberbullying pueden sufrirse por la víctima de forma simultánea.

### EN CUANTO A LOS AGRESORES:



### RESPECTO AL TIPO DE AGRESIONES (QUE PUEDEN PRODUCIRSE DE FORMA AISLADA O COMBINADAS ENTRE ELLAS) LAS DE MAYOR INCIDENCIA SON LAS SIGUIENTES:



El ciberacoso se produce en un 92,6 % de los casos a través de un teléfono móvil y solo en un 7,4 % de las veces desde un ordenador o tableta. Los medios más frecuentes donde se ciberacosa en España incluyen en un 76 % de las ocasiones la plataforma de mensajería WhatsApp seguida en un 48 % de los casos por el uso de diversas redes sociales.

El ciberbullying nace de manera general en colegios e institutos, de la mano de los propios compañeros de clase de la víctima, extendiéndose posteriormente por distintos medios digitales. Los agresores suelen ser personas de carácter agresivo que buscan diversión maltratando a otros y eligen a sus víctimas en base a factores que incluyen el ser "diferente" a la media de la población, ya sea por el aspecto físico, sus capacidades, raza o estilo, entre otros factores.

Además de la búsqueda de diversión en el sufrimiento ajeno, se conocen otros motivos que pueden impulsar a realizar este tipo de actuaciones como el deseo de hacer bromas, las discusiones entre iguales, problemas sentimentales o venganzas.

Al tratarse de conductas gestadas en los entornos educativos, es de **especial importancia atender a lo que sucede en momentos críticos de la jornada escolar, especialmente las entradas y salidas, los cambios de clase y los recreos**. Es decir, los momentos y entornos menos estructurados, con poca vigilancia y más autonomía para los adolescentes.

La escasa literatura existente sobre esta forma de acoso en adolescentes y jóvenes con TEA apunta a que los tipos de acoso cibernético que más afectan a esta población en España son las **conductas de tipo verbal**, seguidas de las que guardan relación con la exclusión social.

También se alerta sobre la posibilidad de que la persona con TEA puede llegar ejercer ciberacoso, aspecto que se puede ver favorecido por las barreras de comprensión social y de interacción con iguales.

Las dificultades para atribuir intenciones y para detectar el engaño, muy relacionadas con la **Teoría de la Mente**, pueden hacer que un adolescente se involucre en situaciones de acoso online, incitado por otras personas que lo manipulen para realizar las acciones inadecuadas **sin tener conocimiento de estar causando daño**.

En otras ocasiones, puede ser el deseo de pertenencia a un grupo y la búsqueda de aceptación social, lo que motive a la persona a participar como agresor. La alteración en el mecanismo de Teoría de la Mente también puede dificultar la identificación de señales de malestar en las personas acosadas, complicando que el o la adolescente decida cesar la conducta.

Es posible también que se produzca una acción consciente por parte de la persona con TEA adoptando el rol de ciberacosadora, para aleccionar a alguien o llevar a cabo una venganza personal en respuesta a interacciones previas, aunque no son aspectos frecuentes de la relación social de la persona con TEA.

En estas situaciones los tipos de abuso más frecuentes son igualmente de tipo **verbal** (burlas, difusión de rumores, etc.) seguidos de la exclusión social, ya sea en solitario (eliminando contactos de redes sociales por diversos motivos) o en asociación con otras personas (poniéndose de acuerdo para ignorar a un tercero en las redes sociales) (Begara, Gómez y Alcedo, 2019)

Las personas con TEA son **altamente susceptibles de convertirse en víctimas del ciberbullying** debido, en gran parte, a la dificultad inherente para comprender las intenciones de terceras personas y tomar distintas perspectivas ante un hecho o situación, aspectos que complican la tarea de identificación de amenazas, de sospecha de comportamientos, conversaciones o peticiones inadecuadas y también de valoración de situaciones que constituyen un acoso a través del uso de tecnologías.

El aislamiento social que muchas veces envuelve a la adolescencia con TEA que no han encontrado en la vida real puntos de encuentro con sus iguales, intereses comunes y relaciones sinceras de amistad, es un aspecto que también va a suponer **un factor de riesgo**. Este

aislamiento puede conducir a un aumento del tiempo que la persona dedica a actividades online, incrementando las oportunidades de exposición a situaciones de riesgo.

La **ingenuidad social** puede derivar en complacencia ante un interlocutor, digital o real, que puede empujar a la persona con TEA a implicarse en actos de acoso a terceras personas, sin ser siquiera consciente en muchos casos de estar haciéndolo ya que su motivación en estos casos puede ser el conseguir la ansiada pertenencia a un grupo de iguales.

En cuanto a los **patrones de conducta repetitivos e intereses restringidos** que frecuentemente se dan en esta población, se observa que en ocasiones pueden resultar molestos para los iguales, que no los comprenden y se burlan de ellos, convirtiéndose en motivos potenciales en torno a los cuales se generen situaciones de ciberbullying.

Finalmente, las **dificultades en el área comunicativa pueden suponer un obstáculo a la hora de poner fin a una situación de acoso directa** a través de redes (mediante, por ejemplo, el bloqueo del acosador en redes sociales) y también para **comunicar la situación y pedir ayuda**.

Estas características dificultan asimismo la identificación de los actos de ciberbullying como agresiones y, por lo tanto, la posibilidad de dar una voz de alarma cuando estas sucedan. Un adecuado conocimiento sobre las formas que adopta el acoso online, es por tanto fundamental para favorecer la solicitud de ayuda y la intervención directa sobre el problema.

De manera general puede concluirse que las personas con TEA muestran un elevado riesgo de sufrir ciberbullying en base a sus características diferenciadoras de la población de iguales, de las dificultades sociales y comunicativas que presentan y de las potenciales situaciones de riesgo a las que se ven expuestas. Se sabe asimismo que, **aunque el uso de redes sociales es menor en esta población, la prevalencia de ciberbullying es similar, debido a la mayor vulnerabilidad del colectivo**.

Se estima, además, que las consecuencias en la salud, tanto física como psicológica de las personas acosadas dentro del espectro del autismo, tienen un **mayor impacto en comparación con las sufridas por iguales neurotípicos**.

La necesidad de contar con investigaciones objetivas y datos reales sobre las cifras de ciberbullying en la población adolescente con TEA es alta ya que es necesario visibilizar la realidad para poder establecer, con más firmeza, programas especializados en los centros educativos que prevengan estas situaciones.

- 3 de cada 4 agresiones de ciberbullying se realizan de forma grupal.
- El ciberbullying nace en los centros educativos, mayoritariamente provocado por compañeros de clase.
- Los momentos de más riesgo son las entradas y salidas al colegio o instituto, los cambios de clase y los recreos.
- Las agresiones más frecuentes son verbales (incluyendo insultos y amenazas) y de exclusión social.
- En España la red donde se produce más ciberbullying es WhatsApp.
- La diferencia con el grupo medio de iguales es un factor de riesgo para ser víctima, lo que incrementa la vulnerabilidad del alumnado con TEA.
- La persona con TEA no solo puede ser víctima sino también acosadora, en muchas ocasiones, involuntaria.



## 5.2. CONSECUENCIAS DEL CIBERBULLYING

El ciberbullying comparte muchos elementos con el bullying y ambos pueden darse de manera simultánea en torno a una misma víctima.

El acoso online presenta unas características diferenciadoras respecto al acoso presencial que es importante conocer para comprender mejor el impacto que puede llegar a tener en la persona.

- El ciberbullying **se extiende a distintos contextos**, no se produce solo en el entorno donde la víctima convive o se encuentra con el acosador, sino que también alcanza lugares que forman parte de lo cotidiano y de la intimidad de la persona.

No hay entornos seguros con el ciberbullying ya que el acoso puede llegar muy lejos e involucrar o alcanzar a cualquier círculo social en torno a la persona, ya sea a compañeros o compañeras de escuela o de otras actividades e incluso a



familiares. Esta expansión descontrolada hace que la persona reciba el **impacto del acoso en todos los ámbitos de su vida**, resultando prácticamente imposible refugiarse o evitar la situación.

- Además de la difusión directa entre grupos cercanos a la víctima, es fácil que una situación de acoso online se extienda mucho más allá entre personas desconocidas, por ejemplo, mediante la viralización de una imagen o vídeo ofensivo.

Estas circunstancias tienen una doble consecuencia; por un lado, la incorporación de más público potencial para la situación de acoso, con el consiguiente perjuicio para la víctima, por otro la retroalimentación en términos de “popularidad” que puede adquirir la persona agresora, reforzándose la conducta y propiciando la repetición.

- Al no ser necesario que acosador y víctima se encuentren físicamente, el ciberbullying, además de alcanzar diversos entornos físicos y sociales, también deja una **huella temporal** enorme ya que puede producirse en cualquier momento del día, cualquier día de la semana. Este aspecto **incrementa la inseguridad personal y acrecienta el miedo**.

La víctima de ciberbullying, a diferencia del acoso tradicional, **no tiene por qué conocer la identidad de su acosador**, que puede esconderse detrás de perfiles falsos o anónimos para ejecutar sus acciones.

Recordando los porcentajes anteriores, en los que se informa de que los agresores en un 95 % de las ocasiones comparte clase con las víctimas y un 50 % ha sido amigo anteriormente, este factor de anonimato adquiere un matiz aún más negativo ya que la persona acosada puede estar compartiendo actividades en la vida real con sus ciberacosadores e, involuntariamente, estar proporcionando un *feedback* que acrecienta la conducta en base a la nueva información ofrecida o a las reacciones manifestadas.

- Cuando el acoso se produce a través de tecnologías, un bien habitualmente muy preciado para la adolescencia, puede aparecer al miedo a que las personas adultas, al encontrarse con situaciones de abuso, les retiren los dispositivos en un intento por protegerlos, lo que puede en algunos casos demorar la denuncia o reporte por parte de las víctimas.
- Otra circunstancia que es importante conocer es que **la propia estructura de las redes sociales y otros medios de comunicación digital, favorece la participación involuntaria de personas en actos de ciberbullying**, especialmente cuando existe un carácter ingenuo o poco reflexivo respecto al análisis de la información que se recibe por vías online o cuando se tienen deseos de pertenencia a un grupo y se replican las acciones que realizan los iguales, incluyendo la difusión de información que puede dañar a terceras personas.

Conociendo todas estas particularidades, se comprende mejor la situación tan compleja que representa el ciberbullying y lo complicado que puede resultar para la persona afrontar esta situación en su día a día.

Las consecuencias del ciberbullying pueden ser devastadoras para las víctimas, destacando las que tienen un impacto psicológico en la persona como la **ansiedad** (73,8 %), los **síntomas depresivos** (70,5 %) y el **miedo** (59 %). Estas consecuencias son aparentemente similares en personas con TEA y en personas normotípicas en cuanto al tipo de manifestaciones y, además de las mencionadas, incluyen **sentimientos de soledad, incremento del aislamiento y baja autoestima**. Además, pueden aparecer problemas con el **rendimiento escolar o trastornos del sueño**. La casuística que rodea al ciberbullying hace que todos estos porcentajes sean más elevados que en el bullying tradicional y, al igual que en él, los efectos tienen **mayor impacto y permanencia** en el tiempo en adolescentes con TEA que en iguales ante las mismas situaciones.

El **entorno familiar** no está exento de consecuencias. En el hogar, la ansiedad, depresión y miedo también se extiende y puede llegar a

generar **conflictos con los centros escolares** en un intento de obtener soluciones a los problemas de acoso. Una vez se detectan estas situaciones, 1 de cada 8 víctimas es cambiada de centro educativo

Resulta muy complejo establecer medidas externas de protección frente al ciberbullying, y las mejores alternativas pasan por los **programas específicos de prevención en las escuelas, el establecimiento de protocolos de actuación, el incremento de la tolerancia hacia la diversidad y la educación al alumnado para la identificación y actuación en situaciones de acoso.**

Existen también algunas herramientas tecnológicas diseñadas específicamente para la prevención y denuncia de situaciones de ciberacoso. Se proporcionará información sobre ellas en las unidades de intervención.



- El ciberbullying tiene unos componentes específicos y diferenciadores que van a dotarle de un carácter especialmente invasivo para la persona debido a su propagación rápida y, en ocasiones, masiva.
- El ciberbullying se produce en distintos contextos alcanzando diversos círculos sociales que pueden llegar a ser muy amplios.
- La viralización de los contenidos agrava la situación de la víctima a la vez que refuerza al agresor en su conducta ofensiva.
- Puede producirse en cualquier momento del día y de la noche.
- La identidad de los agresores a menudo es desconocida.
- El miedo a la retirada de los dispositivos personales o al acceso a internet es un impedimento para la denuncia temprana de ciberacoso.
- Las principales consecuencias en las víctimas de ciberbullying son los problemas psicológicos, la disminución del rendimiento escolar, problemas de sueño y también impacto en la familia, en cuanto a relaciones, pautas y actuaciones.

### 5.3. PREVENCIÓN Y ACTUACIÓN ANTE EL CIBERBULLYING. DIFERENTES ROLES

La prevención del ciberbullying pasa necesariamente por un trabajo en el grupo de referencia dedicado a la **sensibilización hacia la diversidad**, incluyendo ésta una amplia diversidad de condiciones como la nacionalidad o raza, género, orientación sexual o capacidades de distinto tipo.

Es necesario transmitir la importancia que cada persona tiene en la prevención de situaciones de ciberbullying. Se trata de una **responsabilidad compartida** en la que la pasividad no es una opción y hay que enseñar formas asertivas de afrontar estas situaciones desde las distintas posiciones posibles.

Existen tres roles principales; **agresor o agresores, víctima y espectadores**. Estos últimos van a jugar un papel fundamental ya que ejercen una gran influencia en el grupo (una situación de acoso en redes sociales necesita de público para ser efectiva) y pueden llegar a adoptar actitudes de protección ante las víctimas y también, muy importante, de freno a los agresores.

Los espectadores o espectadoras pueden ser conocedores de las intenciones de acoso y llamar la atención sobre el hecho antes de que suceda. Es más sencillo detener una conducta de amenaza que frenarla una vez se ha materializado, por lo que **la implicación de este grupo supone una gran importancia** en lo relacionado con la prevención.

Además, resultará necesario enseñar de forma explícita algunos aspectos al alumnado con TEA, tales como:

- Tener **precaución con el uso de los datos personales en internet y con el contacto con desconocidos**. Es importante recordar que, aunque en la mayoría de las ocasiones agresor y víctima comparten aula, el ciberacoso puede realizarse a través de un perfil falso o anónimo, por lo que unas sencillas medidas de autoprotección reforzarán la seguridad personal.

- Cuando se están recibiendo insultos, contenidos ofensivos, amenazas o burlas de manera directa, a través de aplicaciones de mensajería o servicios de chat, se debe bloquear inmediatamente al agresor o agresora para evitar el contacto.
- Es importante **mantener una postura que no refuerce la agresividad del acosador**, por ejemplo, no respondiendo a los mensajes cuando se reciban. Contestar puede dar lugar a reacciones negativas y a un incremento de las conductas ofensivas.
- Saber que se dispone de personas de referencia a las que pedir ayuda en caso de sufrir ciberbullying (familia o profesorado principalmente) y tener claro que no va a suceder nada por contarlo. No se va a ver restringido el acceso a su tecnología ni se va a reprender el comportamiento. Es muy importante aclarar estos factores para generar un entorno de confianza. También, llegado este punto, es fundamental contar con **apoyo mutuo entre la familia y el centro educativo**, para que se puedan establecer pautas comunes de actuación y compartir información que puede ser muy relevante para identificar a los acosadores y frenar las agresiones.
- **Guardar evidencias para poder informar adecuadamente o, incluso, llegar a formular una denuncia**. Para ello, es recomendable no borrar los chats o mensajes, realizar capturas de pantalla y almacenar los correos electrónicos recibidos. Si el caso reviste especial gravedad, por ejemplo, cuando se reciben amenazas o contenidos violentos, puede ser adecuado guardar una copia de los archivos fuera del dispositivo para poder emplearlo en una denuncia en caso de ser necesario.
- **Saber identificar las formas de acoso indirecto** es fundamental. Se trata de aquellas situaciones en las que, en lugar de dirigirse directamente a la víctima mediante el envío de mails o mensajes, se realizan actos ofensivos de manera indirecta, por ejemplo, publicando imágenes, insultos o comentarios despectivos en **feeds** de redes sociales o en



foros más amplios. En estas situaciones, existen herramientas específicas para detener las agresiones como las opciones de denuncia en redes sociales (aplicables a los autores de contenidos inadecuados) o la posibilidad de realizar un reporte directo de la situación al sitio web e incluso al servicio de **hosting** que lo aloja.

- **Discriminar situaciones de especial gravedad que deben ser comunicadas a la policía** (amenazas y violencia explícita). Aquí, en el caso de las personas con TEA, es importante especificar el tipo de agresiones que conducen a esta medida ya que, en ocasiones, los conceptos de bien y mal pueden ser interpretados de manera muy extrema y no corresponder con el nivel de gravedad real de la situación.

- La prevención del ciberbullying es una responsabilidad de todos los agentes implicados
- Existen tres roles en las situaciones de ciberbullying: agresores, víctimas y espectadores.
- La prevención debe partir de programas de sensibilización ante la diversidad.
- Es necesario enseñar a víctimas y espectadores a identificar señales de acoso en redes y denunciarlas de manera temprana
- La persona con TEA requerirá de aprendizajes explícitos sobre algunos conceptos para auto protegerse ante las posibles agresiones y poder defenderse en caso de que se produzcan.



# 6 OTRAS SITUACIONES DE RIESGO EN EL USO DE TECNOLOGÍAS:

## IDENTIFICACIÓN Y ACTUACIONES PREVENTIVAS

*“El uso de tecnologías por parte de la adolescencia con TEA requiere supervisión y aprendizaje para evitar peligros derivados del uso inadecuado o del abuso de personas adultas”*

### 6.1. ADICCIONES RELACIONADAS CON EL USO DE TECNOLOGÍAS

En una sociedad cada vez más conectada, es inevitable que surjan **problemas relacionados con las adicciones a las que adolescentes y jóvenes son altamente vulnerables**, en especial debido al uso normalizado que se tiene de la tecnología entre la población general.

Los problemas relacionados con el uso excesivo de internet y de tecnologías, se pueden clasificar entre aquellos que derivan del uso de estas tecnologías y servicios, la comúnmente conocida como **adicción a las pantallas o adicciones generales** y, por otro lado, las **adicciones relacionadas con los contenidos** a los que se accede a través de los dispositivos.

Estas últimas se denominan **específicas**, siendo las más frecuentes las relacionadas con videojuegos (obsesiones por lograr metas o conseguir ítems propios o actualizaciones), las que se vinculan a las apuestas online, con un componente de riesgo añadido sobre las finanzas personales o familiares y la adicción a la pornografía.

Un uso excesivo de internet o de tecnologías no determina en sí mismo una adicción, ya que tienen que darse otro tipo de circunstancias.

Se pueden definir **distintos niveles de uso en función de la interferencia generada en la vida de la persona**. En un nivel más **leve** se encontrarían aquellas personas que **prefieren la tecnología al contacto personal** como forma de comunicación, y es frecuente verla en el colectivo adolescente y joven que se abstrae utilizando sus teléfonos móviles, ignorando el entorno que les rodea mientras se encuentran absortos en esta actividad.

En un nivel **medio** de gravedad se hallarían las personas que **ven afectado su desempeño diario** por estar haciendo un uso inadecuado o excesivo de sus dispositivos. Aun así, en estos casos,

existe la capacidad de disfrute e implicación activa en actividades no relacionadas con la tecnología, como el deporte o actividades musicales y artísticas.

Finalmente, el nivel más **severo**, en el que sí se puede hablar de adicción, sería aquel en el que la persona muestra **dificultades de control** sobre su conducta respecto a dispositivos y servicios de internet a pesar de tener conciencia de que su uso le está generando problemas importantes, como pueden ser los relacionados con el progreso escolar, la disminución de las relaciones sociales o la interacción con la dinámica familiar. En estos casos, pueden aparecer importantes problemas de conducta asociados a los intentos de personas cercanas por marcar límites.

Otras características que pueden denotar la existencia de una adicción son la **pérdida de la conciencia de tiempo** cuando se está enfrascado en el uso de tecnologías, síntomas de abstinencia al no realizar la actividad deseada –como ansiedad, enfado o nerviosismo–, tolerancia a las actividades necesitando cada vez más tiempo de uso para obtener satisfacción o problemas en la interacción social como la aparición de mentiras, aislamiento o fatiga que impida la participación.

Por lo tanto, no es el tiempo de uso el que define una adicción (aunque, sin duda, es un factor importante que contemplar) sino los **efectos en la conducta de la persona**.

Para englobar mejor el alcance de estas adicciones, es necesario conocer qué uso realiza la adolescencia española de los distintos dispositivos y servicios online.

En España, con solo 10 años el 88,8 % de los niños y niñas tiene acceso habitual a internet, aunque el uso de los teléfonos móviles llega un poco más tarde. El 75 % de los niños y niñas de 12 años dispone de un Smartphone, cifra que aumenta en los 14 años hasta un 94 % (Rivero, 2015).

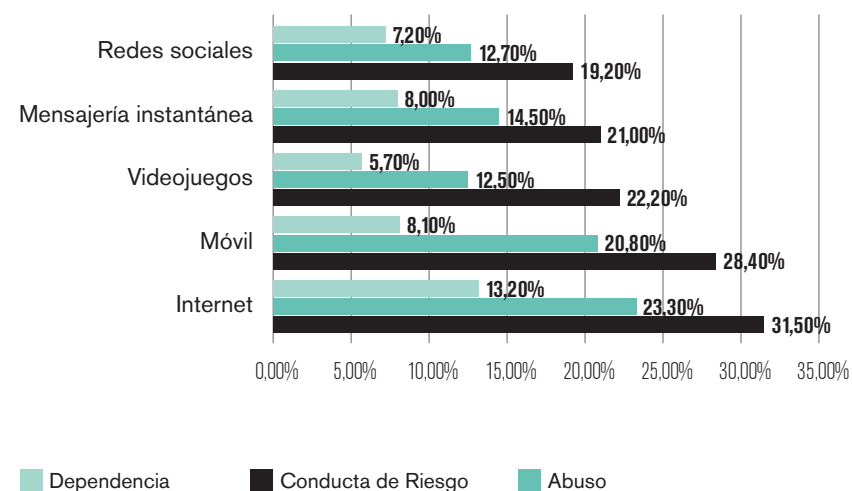
El acceso pues, puede considerarse masivo, y lleva aparejada otra pregunta ¿cuánto tiempo pasan el colectivo adolescente delante de

una pantalla? Sin contar el tiempo empleado en actividades de tipo académico y estudio, el estudio ANIBES 2017 determinó que en el grupo de población entre los 12 y los 17 años, un 60,2 % de las personas dedica más de 2 horas diarias a distintas actividades delante de una pantalla, incrementándose hasta un 85,8 % los fines de semana.

Centrándose exclusivamente en el aspecto de uso de internet, dos cifras llaman la atención al cuantificar el porcentaje de adolescentes que dedican más de 4 horas diarias a esta actividad: un 4,5 % de lunes a viernes y un 10,5 % los fines de semana.

Se sabe además que uno de cada cuatro jóvenes revisa las notificaciones del teléfono móvil durante la noche. Estos datos alertan de un porcentaje importante de la población adolescente que realiza un **uso masivo de internet incrementando exponencialmente su riesgo de sufrir adicciones relacionadas**.

Aunque solo representa a la población de la Comunidad de Madrid, el estudio “*Uso y abuso de las Tecnologías de la Información y Comunicación para Adolescentes*” recoge los porcentajes de población que se encuentra en riesgo de sufrir adicciones, de los que realizan un uso abusivo y de aquellos que ya han generado dependencia respecto a distintas tecnologías:



La tecnología y los servicios de internet suelen resultar muy interesantes para los adolescentes con TEA, ya que la interfaz y el tipo de interacción requerida se adaptan especialmente bien a su estilo cognitivo, intereses y preferencias. Repasando algunas ideas expuestas en la introducción, internet puede ofrecer la oportunidad de relacionarse con personas que compartan intereses y ampliar la información sobre ellos con todo tipo de datos y anécdotas. Permite repetir una y otra vez vídeos y juegos favoritos y la comunicación a través de las redes carece de las barreras propias de la interacción cara a cara.

Todos estos aspectos son muy estimulantes y pueden favorecer el que la persona se sienta cómoda y desee pasar más y más tiempo conectada en un medio que le resulta sencillo y satisfactorio, llegando a desarrollar también, en algunos casos, problemas de adicción, ya sea relacionados con el uso o con el contenido.

Los efectos de las adicciones en adolescentes pueden tomar formas variadas y ser de tipo psicológico, relacionados con el aprendizaje, de tipo neurológico o tener un impacto directo sobre la salud (Kutscher, 2017).

Dentro de los **efectos psicológicos** cabe destacar aquellos que se engloban en torno a la identidad, intimidad e imaginación.

- Los efectos en la **identidad** derivan de la posibilidad de ofrecer la visión de una vida perfecta o de una personalidad inventada, que requiere de tiempo para mantener los detalles y una implicación cada vez mayor de la persona a medida que este personaje se complejiza e interactúa con los demás, invirtiendo cada vez más tiempo de dedicación y pudiendo llegar a generar conductas obsesivas.
- En cuanto a la **intimidad**, es necesario destacar que el tipo de relaciones que se mantienen con otras personas puede ser interpretado desvirtuando la realidad. En ocasiones relaciones aparentemente muy intensas pueden estar basadas en contenidos muy superficiales que impiden conocer al otro, pero también puede darse el caso contrario, alcanzando desde

lo cotidiano altos grados de intimidad sin haber conocido realmente al interlocutor.

- La **imaginación** puede incrementarse excesivamente llegando a desligarse de lo real o, por el contrario, verse mermada por el propio formato de algunas aplicaciones y servicios web.
- El **efecto sobre el aprendizaje** es también diverso y puede dar lugar a muchas interpretaciones. ¿Son positivas las tecnologías? En algunas ocasiones pueden ser una herramienta de acceso al conocimiento muy importante y también ofrecer una vía de accesibilidad necesaria para muchas personas. Sin embargo, en otras ocasiones, puede **interferir en los procesos de aprendizaje**, tanto en el propio como en el de los compañeros con quien se comparte espacio y actividades.

Lo que está claro es que la tecnología y el acceso a internet, está cambiando el modo en que la infancia y adolescencia aprende y se requiere una adaptación metodológica para obtener los mejores resultados de estos recursos minimizando los posibles efectos negativos derivados de una adicción, por ejemplo, consultar constantemente las notificaciones en medio de clase, perdiendo la atención en las tareas y actividades planteadas.

A **nivel neurológico** existen diversos estudios que indican **cambios en algunas áreas cerebrales** cuando se dan adicciones a internet. Estos cambios influyen en aspectos relacionadas con el control cognitivo, función ejecutiva, motivación y percepción de refuerzos (cada vez se necesita más para sentirse satisfecho) entre otros. Esta relación se ha establecido, pero no queda claro en las investigaciones qué es causa y qué es consecuencia, si existe una predisposición previa para la adicción o si es esta circunstancia la que genera el impacto neurológico.


El TEA suele llevar aparejadas ciertas características cognitivas muy relacionadas con alteraciones en el funcionamiento ejecutivo y unidas a manifestaciones personales de inflexibilidad y persistencia, además de mostrar una clara preferencia por intereses muy concretos, limitados o restringidos.

Toda esta casuística puede generar una **mayor vulnerabilidad ante el uso adictivo de los recursos tecnológicos**, propiciando una situación que, a su vez, puede incrementar estas circunstancias de base. También en este caso es necesario cuestionarse si son estas características las que propician la aparición de adicciones o si, por el contrario, son las adicciones las que fomentan las peculiaridades descritas.

El último bloque de efectos se dirige a la propia **salud física** de la persona y es la más sencilla de observar al manifestarse externamente. Puede englobar aspectos como la **somnolencia diurna y el insomnio nocturno, dolores musculoesqueléticos, dolores de cabeza, incremento de la agresividad, malos hábitos alimenticios o pérdida de audición** por escuchar a un volumen excesivo.

Tampoco pueden olvidarse algunas situaciones que pueden poner en riesgo la propia vida cuando la tecnología se utiliza sin control o sin reflexión sobre su uso como los accidentes viales utilizando el móvil (como peatón, conductor o ciclista) o la tristemente famosa muerte por **selfie** al intentar auto-fotografiarse en escenarios potencialmente peligrosos como balcones o vías de tren.

La prevención de adicciones es responsabilidad de todo el entorno de la persona. Por un lado, es necesario generar **hábitos de consumo y uso responsable de tecnología** y por otro, el establecimiento de un **sistema de normas claras y estructuradas** que se desarrollen de forma coherente tanto en el hogar como en los centros educativos. Los **modelos adultos** deben ser adecuados y actuar en consonancia con los hábitos aprendidos y las normas establecidas y la **detección precoz** fundamental para poder ofrecer ayuda especializada que ayude al adolescente a recuperar el control sobre las circunstancias que han producido la adicción. Asimismo, es preciso destacar el importante papel de la **sensibilización y de la información** acerca del uso responsable y seguro de las tecnologías.

- 
- Las adicciones generales derivan de un uso excesivo e inadecuado de tecnologías y servicios de internet.
  - Las adicciones específicas se relacionan con el consumo de contenidos, siendo especialmente frecuentes las que implican videojuegos, apuestas o pornografía.
  - Una ciberadicción no se define por el tiempo dedicado a ella sino por la interferencia en la vida y la conducta del adolescente.
  - Las cifras objetivas ponen de relieve un uso creciente de las tecnologías en los más jóvenes.
  - Los efectos de las adicciones pueden ser psicológicos, neurológicos o físicos.
  - La prevención es responsabilidad del adolescente y también de las personas de su entorno que tienen que procurar modelos adecuados y establecer normas claras.

## 6.2. RELACIONES SOCIALES INADECUADAS A TRAVÉS DE INTERNET

Si bien el uso de internet para el desarrollo de relaciones sociales ofrece grandes posibilidades para el adolescente con TEA, que dispone de una vía para la comunicación exenta de muchas barreras que se dan en la comunicación presencial, también pueden producirse muchas situaciones inadecuadas que es necesario conocer y ser capaces de detectar para asegurar la calidad de las relaciones y del uso que se realiza de estas herramientas.

Los “**social media**” –medios sociales– se definen como software y webs que permiten a las personas interactuar con otros compartiendo información, opiniones, conocimiento o intereses.

Incluyen tanto las redes sociales, como Facebook, Twitter o Instagram, como las aplicaciones de comunicación al estilo de WhatsApp, Telegram o Snapchat, además de los sistemas de mensajería directa presentes en distintas plataformas o la comunicación por videoconferencia.

Si bien cada plataforma o aplicación tiene una idiosincrasia propia que puede radicar en el tipo de **contenido principal** (texto, imagen estática o vídeo), en la **temporalidad** (permanencia o inmediatez) o en la **extensión** (limitación de caracteres o número de imágenes), es un factor común la creación de redes de personas interconectadas para compartir cualquier tipo de información a través de vías digitales.

El potencial de estas herramientas se manifiesta claramente cuando son utilizadas por personas con TEA que, por lo general, encuentran un **recurso para la relación social mucho menos estresante** que el cara a cara, debido a la menor exigencia en comunicación no verbal y a que la respuesta no requiere de la inmediatez propia de la interacción presencial.

Por el contrario, no tener presentes a las personas con quienes se produce la comunicación, supone un **riesgo en cuanto al tipo de relaciones que se establecen**, ya que es fácil malinterpretarlas y atribuir intenciones erróneas a los interlocutores.

El anonimato de las redes también puede propiciar situaciones de engaño o abuso por parte de otras personas, ya sean iguales o adultos, que es necesario saber identificar y gestionar para evitar situaciones en que la persona puede resultar víctima de un abuso, engaño o daño de cualquier tipo.

La adolescencia necesita información para conocer los riesgos potenciales, llamar su atención sobre las señales de alerta y además conocer **estrategias de prevención** (y de actuación en caso de que

los riesgos se conviertan en realidades) que resulten claras y precisas. Solo la toma de conciencia puede fomentar conductas responsables que prevengan relaciones inadecuadas, ya sea iniciándolas o respondiendo a ellas.

### ALGUNOS RIESGOS ESPECÍFICOS PARA LA PERSONA CON TEA



- Pensar que todos sus amigos en redes sociales son amigos genuinos.
- Creer que los perfiles virtuales de las personas son un reflejo de la vida real.
- No sospechar de un interlocutor o interlocutora cuando muestra conversaciones extrañas o realiza demandas inadecuadas.
- Mostrarse demasiado insistente con interlocutores que no tienen el mismo interés.
- Verter públicamente opiniones que puedan malinterpretarse.
- Exponer públicamente datos personales que permitan identificarle, localizarle o disponer de acceso a información de carácter privada.

Como se puede ver en el cuadro anterior, la persona con TEA puede ser víctima de las intenciones de un tercero, pero también provocar, de manera no intencionada, situaciones inadecuadas en las que adopte un papel de acoso o difamación.

Las **dificultades para comprender las normas sociales** que rigen los intercambios entre dos personas, junto con la **ingenuidad propia del adolescente con TEA**, son aspectos que otorgan una especial

vulnerabilidad y que deben ser abordados de manera muy específica para su identificación en distintos contextos, incluyendo el digital y tecnológico

Finalmente, es necesario conocer que se puede producir rechazo hacia una persona cuando no participa de las mismas redes y actividades que los compañeros. Este fenómeno se ve muy acentuado en determinados tipos de juegos online donde los adolescentes realizan quedadas y plantean retos diversos. No disponer de acceso o no participar puede suponer un estigma que conduzca a situaciones de exclusión en el grupo.

Existe un **código de comportamiento social** en redes sociales que, aunque no implica obligación, ofrece numerosas indicaciones de uso adecuado de las herramientas de comunicación. Se trata de la llamada **netiqueta** que forma parte del conocimiento invisible de los usuarios de internet y que, en el caso de los adolescentes con TEA, requerirá de una enseñanza explícita que le permite compartir los mismos códigos que emplean sus iguales.

El principio básico de la netiqueta es tratar a los demás de la manera más adecuada e incluye recomendaciones respecto a la forma en la que escribir o presentar los mensajes, la cantidad de información a compartir, los momentos en los que hacerlo, el comportamiento en grupos digitales o el tratamiento de la privacidad propia y ajena.



- Las relaciones sociales de la adolescencia con TEA se pueden ver favorecidas por el uso de tecnologías al derribarse algunas barreras propias de la interacción cara a cara.
- Cada red social tiene una idiosincrasia propia y hay que aprender a utilizarla contextualizando el tipo de información y los destinatarios en cada una de ellas.
- Existen riesgos específicos asociados al uso de redes sociales derivados principalmente del anonimato que proporciona internet y del tipo de relaciones establecidas.
- La no utilización de los mismos recursos sociales que los compañeros puede resultar estigmatizante y dar pie a situaciones de exclusión social.
- La netiqueta es un código de conducta social en redes que puede favorecer el desarrollo de interacciones positivas con los demás, evitando, además, algunas situaciones de riesgo.



### 6.3. ABUSOS POR PARTE DE PERSONAS

#### ADULTAS: ESTAFAS Y AGRESIÓN SEXUAL

Hasta ahora, los riesgos expuestos se han relacionado, principalmente con el uso de internet y tecnologías entre iguales o de manera individual. Este apartado aborda otros peligros importantes y peligrosos ya que se relacionan con el abuso directo que establece una persona, generalmente adulto, sobre un adolescente en el que generará un daño. Este tipo de abusos engloba los relacionados con las estafas y también la violencia de tipo sexual en distintos grados y manifestaciones.

### ABUSOS POR PARTE DE PERSONAS ADULTAS: ESTAFAS

Las estafas, también llamadas engaños o timos, son muy frecuentes en internet y pueden afectar a cualquier grupo poblacional que tenga acceso a un medio de pago online. Por este motivo, es muy importante educar en la identificación y prevención de estafas a toda persona que comience a utilizar tarjetas de crédito u otras formas de pago.

Los timos de este tipo pueden adoptar distintas formas y cambiar frecuentemente pero siempre tienen en común una estructura en la que existe un gancho, o cebo, para convencer a la persona mediante engaños de una entrega de cierta cantidad económica.

Las **dificultades para atribuir intencionalidad a una conducta y la excesiva ingenuidad**, pueden incrementar la predisposición de los adolescentes con TEA a ser víctimas de estos engaños.

Algunos ejemplos de este tipo de tretas están relacionados con ofrecer dinero fácil, a través de trabajos online o apuestas y juegos, en los que la persona tiene que ingresar una pequeña cantidad previa en concepto de tasa, fianza, alquiler o cualquier otro motivo. Una vez se realiza este ingreso, nunca se vuelve a saber nada de los organizadores.

En otras ocasiones, puede que aparezcan personas haciéndose pasar por conocidos o familiares lejanos pidiendo ayuda para salir de una situación complicada o de emergencia, aportando incluso “documentación acreditativa” para hacer más creíble la situación expuesta: necesitar dinero para un billete de transporte o un gasto médico, por ejemplo. Una extensión de esta estafa se produce cuando alguien se muestra especialmente cariñoso con la persona engañada, haciendo ver durante un tiempo que mantiene una relación afectiva con ella para preparar el terreno y después alegar un problema para solicitar un préstamo.

Otro tipo de engaño englobado dentro de esta categoría es el conocido como **phishing**, la obtención fraudulenta de información personal, en este caso financiera, para poder obtener de forma ilegítima el dinero de la persona haciéndose pasar por ella.

Como se puede observar, los timadores pueden llegar a ser muy creativos y acceder de un modo u otro a la persona y a su patrimonio, por lo que es necesario aprender algunas reglas de autoprotección relacionadas (Baker, 2013):

1. **No compartir nunca datos personales identificativos**, relacionados con las cuentas corrientes o tarjetas ni contraseñas de ningún tipo.
2. **Nunca compartir datos bancarios si se requieren por teléfono o correo electrónico y avisar al banco posteriormente.**
3. **No realizar clic en enlaces ni descargar ficheros adjuntos enviados por personas desconocidas, ni por personas conocidas si manifiestan un comportamiento inhabitual**, si tienen una expresión gramatical diferente o si escriben en otros idiomas.
4. **Nunca compartir información financiera a través del correo electrónico.**
5. **No realizar transferencias para hacer compras en internet**, utilizar tarjeta de crédito que cuente con medidas de protección.
6. **Comprobar siempre el nivel de seguridad de los sitios web antes de realizar transacciones electrónicas** (candado o “https” en la barra de dirección)
7. **Controlar periódicamente los movimientos de la cuenta bancaria o tarjeta.**
8. **Consultar con una persona adulta** de confianza todo lo que no se comprenda, especialmente de manera previa a la aceptación de unas condiciones contractuales o de compartir información con terceras personas.



Estas normas de seguridad pueden ayudar a proteger la economía de la persona, pero existen otras amenazas provenientes del mundo adulto que pueden afectar de manera severa a la integridad física y psicológica que son necesarias conocer: las relacionadas con acoso y abuso sexual.

### ABUSOS POR PARTE DE PERSONAS ADULTAS: AGRESIONES SEXUALES

El término **grooming** define al acoso ejercido por personas adultas para establecer una relación de control sobre un o una menor, con la finalidad de terminar abusando sexualmente de la persona acosada.

Se definen cuatro fases (Panizo, 2011) dentro del *grooming* en las que se va incrementando el nivel de invasión sobre la persona.

1. **Contacto y acercamiento:** El agresor contacta con la víctima a través de cualquier servicio de internet, mostrándose atractivo para la persona e incluso haciéndose pasar por alguien de su edad, ganándose la confianza con sus interacciones.
2. **Sexo virtual:** El agresor convence a la víctima para recibir de ella imágenes comprometidas e incluso mostrarse a través de la cámara web.
3. **Ciberacoso (sextorsión):** El agresor amenaza a su víctima con difundir las imágenes obtenidas si no accede a sus peticiones sexuales.
4. **Abuso y agresión sexual:** En la última fase el agresor puede llegar a contactar físicamente con la víctima y llevar a cabo su abuso.

La adolescencia con TEA no solo no es ajena a esta amenaza, sino que existen motivos para pensar que tiene un riesgo muy elevado de caer en las redes de los llamados “depredadores online”. Por un lado, los agresores pueden percibir en ellos signos de especial vulnerabilidad, por otro, la detección del abuso sexual en personas con TEA puede llegar a ser muy compleja al confundirse síntomas de abuso con características propias del trastorno.

Aunque no existen datos específicos de grooming en población con TEA, se sabe que el índice de abuso genérico en personas con discapacidades de tipo cognitivo es aproximadamente dos veces mayor que en sus iguales neurotípicos, lo que en sí mismo, es suficiente motivo para establecer medidas preventivas.

### ¿Por qué es especialmente vulnerable al abuso sexual online el adolescente con TEA?

- La interpretación de las emociones ajenas conforma un sistema de alerta natural que ayuda a las personas a atribuir intenciones a las personas y confiar más o menos en ellos. Aunque cualquiera puede llegar a ser engañado, las personas con TEA presentan **dificultades en la interpretación de pensamientos, sentimientos e intenciones de los demás**, mecanismo llamado Teoría de la Mente que suele estar alterado en la persona con TEA, dificultando la identificación y puesta en marcha de las alertas necesarias para escapar de una situación potencialmente peligrosa.
- Cuando los agresores perciben las **dificultades comunicativas de las personas con TEA**, especialmente las relacionadas con la comunicación referencial, toman conciencia de lo difícil que resultará ser delatado, considerando que resultan víctimas sencillas y con menos riesgo de ser descubiertos.
- Las características socio-comunicativas de las personas con TEA tampoco son invisibles a los agresores, pudiendo parecer ante ellos presas fáciles, **accesibles cuando se conocen los centros de interés** y fácilmente manipulables.
- El agresor sexual tiende a convertir a la persona en un objeto para poder abusar de ella. Es más sencillo realizar este proceso cuando la **víctima presenta características inusuales que la diferencian del adolescente normotípico**. Las conductas repetitivas o estereotipadas pueden contribuir a este cambio de visión.

- El deseo de aceptación social puede hacer que la persona perciba como oportunidad de hacer amistad y relacionarse lo que en realidad es una amenaza y una situación de acoso.
- Las **posibles carencias en educación sexual** pueden hacer que los adolescentes con TEA no valoren un comportamiento como inadecuado al no tener referencias anteriores sobre él.

Las claves de la prevención de acoso sexual a través de internet se centran en el establecimiento de **normas claras que fomenten la seguridad y en el incremento de la confianza entre adolescentes y adultos de referencia** para abordar los problemas y pedir ayuda sin temor a ser juzgados o tener represalias por ello que limiten su independencia o sus deseos de intimidad.

Muchas de las recomendaciones realizadas para la prevención del ciberbullying son igualmente válidas para evitar encuentros con acosadores adultos en el medio online, con algunos matices específicos que ayuden a prevenir este tipo de situaciones.

1. Es importante **permitir a los padres el acceso a los dispositivos** de los adolescentes cuando resulte necesario. Esto puede implicar un debate ético acerca del respeto a la intimidad de la persona, por ello debe estar siempre informada y, desde una actitud de colaboración y comprensión, consentirlo. Instalar un programa de control parental en un dispositivo sin que la persona se entere, puede dar lugar a una enorme pérdida de confianza en el adulto, el otro gran pilar de la prevención y ayuda en caso de abuso.
2. Los dispositivos con acceso a internet deben usarse, siempre que sea posible, en lugares comunes y en los momentos adecuados. El modelo de la persona adulta resulta especialmente importante en estos casos. Cuando las normas de uso de tecnología en el hogar o en la escuela afectan a todo el grupo, es más fácil cumplirlas.

3. **No compartir ningún tipo de información con personas extrañas.** Ni la relacionada con contraseñas que puedan dar lugar a un acceso indeseado a información privada, ni la que es de tipo personal y puede identificar a la persona, a su familia, a su centro de estudios o a los lugares de ocio que frecuenta. A veces, la ocasión puede ofrecerse de forma no intencionada, por ejemplo, compartiendo una dirección de correo electrónico con nombre y apellidos delante del dominio. Son detalles que es necesario cuidar.





4. **No aceptar la información enviada por desconocidos.** En el caso del correo electrónico la mejor medida a tomar es eliminar los mensajes sin abrirlos y marcarlos como **spam** o correo basura. Si se abren o los mensajes llegan por aplicaciones de mensajería o redes sociales, nunca abrir los archivos adjuntos ni hacer *clic* en los enlaces que puedan contener.
5. **Conocer la netiqueta y emplearla.** Un lenguaje educado y adecuado ayuda a prevenir situaciones de riesgo y conflicto. Un lenguaje vulgar, erótico o sucio puede atraer a depredadores sexuales.
6. **No creer en todo lo que se ve o se lee.** Las personas acosadoras intentan acercarse desde la creación de perfiles falsos en los que se muestran muy interesantes y atractivos para las víctimas, haciéndose pasar incluso por adolescentes e incorporando fotografías y materiales de todo tipo para aumentar el realismo de sus personajes. Desconfiar es siempre una medida preventiva.
7. **Tener personas adultas de referencia y confianza a quienes poder consultar** cualquier cuestión sobre mensajes que no se comprendan, amenazas recibidas o situaciones que generen miedo.
8. Visitar sitios web con pornografía y foros o chats es una actividad muy arriesgada ya que suele ser un entorno habitual de presencia de agresores sexuales y de captación de víctimas. **Evitarlo es prevenir.**

Existen dos tipos de abuso principales cometidos por adultos, las estafas y las agresiones de tipo sexual.

#### ESTAFAS.

- Siempre que se tenga acceso a medios de pago online, hay que recibir educación relacionada con la identificación y prevención de estafas.
- La estructura de los timos siempre consta de un gancho o cebo, un engaño y el objetivo de conseguir una cantidad económica de la víctima.
- La adolescencia con TEA es más vulnerable debido a su ingenuidad y dificultad para atribuir intenciones.
- Es necesario aprender normas de autoprotección.

#### ABUSO SEXUAL.

- Se denomina grooming al acto de acosar a un menor con el objeto de abusar sexualmente de él.
- El grooming en personas con discapacidad es dos veces mayor que en iguales neurotípicos.
- Las características propias del TEA incrementan la vulnerabilidad ante los depredadores sexuales.
- Es necesario aprender pautas preventivas para minimizar los encuentros indeseados.

Las características propias del TEA van a marcar de una manera profunda el tipo de relación que los adolescentes establecen con la tecnología, aportando pros y contras que es necesario conocer para desarrollar pautas responsables de utilización que permitan sacar el máximo provecho de internet y sus dispositivos conectados.

Los beneficios más destacados tienen que ver con la **mejora de las habilidades comunicativas y de interacción social** haciendo uso de las herramientas tecnológicas. También es un medio con el que dar **respuesta a inquietudes y curiosidades** relacionadas con centros de interés personal y una forma de **demostrar su competencia ante iguales**.

Los roles establecidos en torno al mundo digital incluyen el consumo, la producción y la distribución de contenidos, generando nuevos retos para el adolescente con TEA que ha de manejar distintos códigos éticos y relacionales para cada uno de estos papeles.

Los riesgos asociados son extensos e incluyen desde **dificultades personales** relacionadas con el uso correcto de medios sociales digitales, hasta **situaciones más graves de abuso** por parte de iguales o adultos y adicciones a las tecnologías o a sus contenidos.

Las personas con TEA son **especialmente vulnerables a estos riesgos** debido a muchas de las características de su trastorno, entre las que destacan la dificultad para atribuir intenciones a otros, la ingenuidad extrema y la falta de flexibilidad y dificultades para la resolución de problemas. Esta vulnerabilidad no solo puede convertirlos en víctimas, sino que también puede llevar, involuntariamente, a la realización de actos de abuso o agresión sobre terceras personas.

Una de las mayores necesidades actuales es la de contar con **investigación objetiva y datos certeros sobre la realidad del ciberbullying, adicciones tecnológicas y abusos por parte de**

**adultos en adolescentes con TEA.** Esta información, contextualizada en la realidad de la población española, favorecería el desarrollo de programas más especializados de intervención y la creación y establecimiento de sistemas de alerta que permitan una intervención temprana en estas situaciones, minimizando las potenciales consecuencias negativas.

El uso responsable y seguro de las tecnologías y servicios de internet por parte de los adolescentes con TEA es una **responsabilidad compartida** entre los componentes de su entorno próximo y la mejor herramienta de autoprotección que puede ofrecerse a la persona para poder navegar por internet y relacionarse con los demás sin riesgos, disfrutando de todos los aspectos positivos que los medios digitales pueden ofrecerle.



## 8

# PROGRAMA DE USO RESPONSABLE Y SEGURO DE LAS TIC EN EL ALUMNADO CON TEA

*“La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo”*

NELSON MANDELA

## 8.1. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

El programa de uso responsable y seguro de las TIC en el alumnado con TEA persigue diferentes objetivos:

- Aumentar el **conocimiento y concienciación del profesorado** de centros educativos sobre los riesgos asociados a la utilización de tecnologías y servicios de internet en la población adolescente.
- Incrementar la capacidad del profesorado para **detectar conductas indicativas de posibles riesgos** en el uso de tecnologías y servicios de internet.
- Conocer cuáles son los **factores de riesgo específicos que presenta la adolescencia con TEA** incrementando su vulnerabilidad en las situaciones descritas.
- Disponer de una base de materiales y conocimientos para el desarrollo de unidades didácticas adaptadas al grupo de pertenencia de la persona con TEA.
- Conocer **estrategias metodológicas** válidas para la implementación del programa.

La adolescencia es una etapa amplia en la que se producen muchos cambios en el desarrollo emocional, cognitivo y relacional de la persona. Por ello, las unidades que se presentan a continuación se relacionan con la temática explicada en la primera parte de la guía, pero requieren de una adaptación por parte del profesorado a las circunstancias concretas de cada grupo, a su edad, acceso a tecnología e intereses generales.

El programa se estructura en torno a seis unidades que abordan los principales temas de intervención en conducta responsable. Cada

unidad presentada contiene los siguientes apartados para facilitar este trabajo:

- **Formulación de objetivos:** En este apartado se ponen de relieve los aspectos nucleares de la unidad.
- **Descripción de contenidos:** Se exponen los distintos temas a abordar.
- **Metodología:** Definición de agrupamientos, temporalización, estructura y sugerencias de implementación adaptadas para la persona con TEA.
- **Información para el desarrollo:** Para facilitar la tarea del profesorado, este apartado agrupa información útil como complemento y ampliación de lo explicado en la primera parte de la guía.
- **Propuesta de actividades:** Sugerencia de posibles tareas a realizar para desarrollar los contenidos establecidos en cada unidad. Apartado muy adaptable en función de la casuística de cada grupo.
- **Anexos:** Información adicional que hacen alusión a contenidos muy prácticos o de utilidad para la preparación de las actividades por parte del profesorado

Con este programa se pretende facilitar materiales que contribuyan a mejorar la inclusión del alumnado con TEA en el aula ordinaria, mejorando sus relaciones con los iguales, fomentando las conductas de autoprotección y ofreciendo modelos adecuados para el uso correcto de tecnologías que beneficien a los alumnos y alumnas al permitirles acceder a todas las oportunidades de aprendizaje, relación y desarrollo que estén a su alcance.

## 8.2. IDENTIFICACIÓN DE VULNERABILIDADES

El primer paso del programa se relaciona con la identificación de vulnerabilidades específicas que pongan a la persona con TEA en una posición de riesgo frente a sus iguales. Las vulnerabilidades pueden extraerse de tres fuentes: su relación con la tecnología, su relación con el entorno en la vida real y las actuaciones de los centros educativos en cuanto al uso de dispositivos tecnológicos e internet y al tratamiento de la diversidad en el aula.

### RELACIÓN DE LA PERSONA CON LAS TECNOLOGÍAS Y SERVICIOS DE INTERNET.

Es necesario disponer de información previa que aporte datos sobre el nivel de exposición a los ciber-riesgos en su día a día:

- ¿Cuenta con dispositivo propio con conexión a internet?
- ¿Accede a internet de manera habitual?
- ¿Desde cuantos dispositivos tiene acceso? ¿Cuáles son?
- ¿Su acceso está regulado por controles parentales de algún tipo? En caso afirmativo ¿con el conocimiento y aprobación de la persona con TEA?
- ¿Utiliza redes sociales? ¿cuáles?
- ¿Recibió ayuda para configurar sus redes sociales o lo hizo de manera autónoma? ¿las usa de forma independiente o supervisada? ¿cómo añade a sus contactos, respondiendo a invitaciones, invitando? ¿tiene desconocidos entre sus contactos?
- ¿Utiliza internet para realizar búsquedas relacionadas con sus intereses?
- ¿Produce algún tipo de contenido basado en dichos intereses?

- ¿Cuánto tiempo, excluyendo el destinado a tareas escolares, dedica diariamente al uso de dispositivos conectados a internet?
- ¿Juega con videojuegos en línea? ¿en estos juegos tiene relación con otras personas?
- ¿Tiene acceso a medios de pago digitales?
- Cuando quiere instalar una app ¿lo hace de manera autónoma o hay un adulto que autorice la descarga del programa?

La respuesta a estas preguntas ofrecerá información muy interesante ya que pondrá de relieve el **punto de partida de cada persona**.

Cuanto más tiempo se dedique a las actividades online, más redes sociales se tengan y con más contactos se relacionen, mayor será la exposición a riesgos.

La realización de actividades no supervisadas como la configuración de sus dispositivos y redes, instalación de aplicaciones y búsqueda de información de manera autónoma, también incrementa el riesgo. A mayor implicación familiar en el uso de tecnologías, menor posibilidad de ser víctima de abusos y malos usos de los medios digitales.

### RELACIÓN DE LA PERSONA CON SU ENTORNO -EN LA VIDA REAL-

Este apartado proporcionará información sobre algunos aspectos importantes para determinar el nivel de riesgo en relación con el uso inadecuado de la tecnología, ya sea por un uso excesivo al carecer de otro tipo de intereses externos, ya sea por compartir información personal con personas que no son cercanas. Algunas preguntas que pueden plantearse son las siguientes:

- ¿Realiza actividades distintas a las tecnológicas en su tiempo de ocio, como deporte, actividades musicales o artísticas?
- ¿Cuánto tiempo dedica a estas actividades? ¿Son interesantes para él o ella? ¿Disfruta?

- ¿Tiene amistades y comparte tiempo con ellas? ¿Qué herramientas de comunicación emplea con ellas?
- ¿Conoce la diferencia entre amistades íntimas y personas conocidas?
- ¿Es capaz de compartir con los demás de forma diferenciada ajustándose al nivel de intimidad de cada grupo?
- ¿Desea tener más amistades de las que tiene?
- ¿Es capaz de compartir preocupaciones o miedos de manera espontánea?
- ¿Tiene personas de confianza a las que pedir ayuda? ¿Se les ha asignado explícitamente ese rol?

Cuando la persona tiene pocos intereses o las actividades que realiza fuera de casa o no tecnológicas no le satisfacen, se incrementa la posibilidad de permanecer más y más tiempo conectado a internet realizando otro tipo de actividades.

Igualmente, la falta de amistades, unida al deseo de compartir con más personas y la dificultad para establecer niveles de intimidad puede conducir a una sobre exposición de la vida personal y a un incremento del contacto con desconocidos a través de redes sociales.

### ACTUACIONES DE LOS CENTROS EDUCATIVOS

El papel de los centros educativos es determinante para la prevención de riesgos, tanto con el impulso de programas activos de intervención como con la adopción de medidas generales que contribuyan a mejorar la seguridad de todo el alumnado. Los protocolos internos adoptados para fomentar la aceptación y visibilidad de la diversidad y aquellos que tengan que ver con la regulación del uso de dispositivos y servicios de internet en las aulas van a cobrar especial importancia en la identificación de vulnerabilidades, ya que mostrarán la fortaleza del entorno para prevenir y también para afrontar casos de usos no adecuados de la tecnología.



- ¿Existen normas respecto al uso de dispositivos personales en el centro educativo? ¿y en las aulas donde estudia el alumnado con TEA?
- ¿Se permite el uso de los teléfonos móviles durante los recreos?
- ¿Pueden los alumnos y alumnas emplear las redes wi-fi de los centros educativos en sus dispositivos personales?
- ¿Las tecnologías del centro destinadas a fines académicos -ordenadores y tabletas- están adecuadamente configuradas para limitar el acceso a contenidos inadecuados?
- ¿El alumnado hace uso personal de los dispositivos educativos? ¿Pueden llevarlos a casa?
- ¿Existe comunicación con las familias relacionada con el uso de tecnologías? ¿Se ofrece información o actividades formativas desde el centro?
- ¿Existe protocolo específico de actuación en casos de ciberbullying?

Cuanto más relajada sea la postura de los centros educativos frente al uso de tecnologías y menor regulación exista, más posibilidades de que se generen situaciones de abuso dentro del entorno escolar. Regular no es sinónimo de prohibir sino de poner **normas que faciliten la convivencia y el acceso en condiciones de seguridad y ajustadas a la edad** del alumnado.

Una vez se han valorado estos tres grandes bloques de situaciones, se dispone de una valiosa información que, probablemente, ya habrá puesto de relieve algunos aspectos en los que es necesario incidir especialmente.

Conviene resaltar que la efectividad del programa será mayor cuando la persona con TEA se enfrente en su día a día a las situaciones de

riesgo descritas. Si, por ejemplo, un adolescente no hace uso de ninguna red social y solo utiliza los medios digitales a su alcance para la búsqueda informativa, será más adecuado hacer hincapié en los aspectos relacionados con la prevención de adicciones y conductas básicas de autoprotección, sin embargo, si se detecta que la persona se relaciona con un elevado número de desconocidos, habrá que incidir más a fondo en los conceptos de netiqueta y prevención de engaños y abusos.

### 8.3. CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS

La presencia de alumnado con TEA en las aulas ordinarias supone un importante reto para el docente que debe conjugar los contenidos propios de sus asignaturas y programas de intervención con aspectos metodológicos específicos que permitan el acceso al conocimiento de todo el alumnado.

A continuación, se ofrecen unas pautas metodológicas que puedan servir para llegar mejor al alumnado con TEA:

En primer lugar, es necesario tener en cuenta que el alumno con TEA va a requerir de una **enseñanza explícita** de aspectos que sus compañeros aprenden de forma contextual en base a sus experiencias e interacciones. Por ello, es importante concretar mucho todos los contenidos, evitando generalidades y buscando conexiones con la realidad de la persona para facilitar la comprensión y aplicación en la vida real. Por ejemplo, cuando se aborde la importancia de disponer de figuras de confianza a las que acudir en caso de problemas, será necesario establecer personas concretas en la vida del alumnado con TEA para que pueda identificarlas y acudir a ellas en caso de necesidad.

Establecer **normas de uso y convivencia es un recurso muy eficaz**, pero hay que saber que el alumnado con TEA puede realizar una interpretación muy rígida de estas normas, siendo necesario, a la vez que se explica cada una de ellas, mencionar y plasmar las posibles **excepciones o situaciones** en las que no se lleven a cabo, incluyendo distintos **ejemplos** que permitan generalizar después el aprendizaje.

Las técnicas de *rol play*, muy utilizadas en programas de intervención en uso responsable de tecnologías enfocados a alumnado neurotípico, son a veces confusas para la persona con TEA ya que les puede resultar complicado ponerse en lugar de otra persona y comprender que está expresándose desde una perspectiva distinta a la suya.

Sin embargo, todas las **estrategias que se apoyen en soportes visuales** son especialmente adecuadas ya que facilitan la permanencia de las normas y pautas aprendidas en el tiempo, permiten modificaciones sobre los soportes elegidos y facilitan un material accesible que el adolescente puede consultar y ampliar de acuerdo con las experiencias vividas o las necesidades surgidas en distintos momentos. Carteles, cuadernos de instrucciones, mapas mentales y recordatorios en distintos formatos, analógicos o digitales, son buenos ejemplos de este tipo de soportes.

El uso de **vídeos** resulta también adecuado ya que permite su análisis posterior mediante pausas en las reproducciones y seguimiento de guiones con preguntas estructuradas para la comprensión de las situaciones mostradas.

En cuanto a los agrupamientos, conviene recordar que la persona se sentirá más cómoda en **grupos muy pequeños o parejas de trabajo**, por lo que puede ser adecuado comenzar con un trabajo en estas estructuras que después se ponga en común con el resto

de la clase. En determinados aspectos muy concretos que requieran de una reflexión personal, será más adecuado comenzar con autoevaluaciones individuales.

Finalmente, hay que resaltar el **papel de la familia** dentro de la prevención y uso correcto de tecnologías. Es necesario implicarla y ofrecerle apoyo e información, incluyendo algunas pautas y estrategias que puedan implementar en el hogar para ayudarles a mejorar la seguridad de los suyos cuando emplean tecnologías en los contextos cercanos.

El programa no puede perder de vista la importancia de conseguir una **implicación activa del adolescente en las buenas prácticas de uso de dispositivos y servicios de internet** frente a una actitud pasiva y/o restrictiva.

El adolescente debe comprender la necesidad de establecer normas y conductas de autoprotección en lugar de simplemente aceptarlas de manera pasiva. Solo así conseguirá compensar su vulnerabilidad y evitar verse envuelto en situaciones indeseadas.

El programa se completa con un cuaderno para el alumnado con TEA en el que se recogen, de manera sencilla, estructurada y organizada, las pautas y consejos más importantes a tener en cuenta para el uso seguro y responsable de las TIC.



### ALGUNAS ESTRATEGIAS ÚTILES PARA EL USO ADECUADO DE TECNOLOGÍAS EN EL HOGAR.



Emplear la tecnología de la misma forma que se exige a la persona con TEA y ser un buen modelo en su utilización, especialmente en lo referente a:

- Tiempo que se dedica a las tecnologías.
- Momentos del día en los que se emplean.
- Lugares donde se usan.

Situar los ordenadores y tabletas en zonas comunes de la casa para que todos los miembros de la familia se acostumbren a utilizarlos delante de otras personas.

Establecer normas de utilización familiar de los teléfonos y dispositivos personales, incluyendo:

- Lugares de la casa donde se permite el uso.
- Momentos en los que no se permite emplear tecnologías.
- Hora a la que se recogen o apagan los dispositivos.
- Notificaciones sonoras o silenciosas.

El acceso a los contenidos puede limitarse de varias formas:

- Utilizando herramientas de control parental.
- Utilizando las propias opciones de configuración de los dispositivos.
- Configurando el router de la casa al que se conectan los distintos dispositivos.

### UNIDADES:

Las seis unidades que componen la guía de intervención son las siguientes:

- Unidad 1: Uso internet para relacionarme con los demás. Netiqueta.
- Unidad 2: Uso internet para relacionarme con los demás: Riesgos y precauciones.
- Unidad 3: Me protejo del cyberbullying.
- Unidad 4: Me protejo del grooming.
- Unidad 5: Hago un uso adecuado de mis dispositivos e internet.
- Unidad 6: A mí no me engañan en internet.

### UNIDAD 1: USO INTERNET PARA RELACIONARME CON LOS DEMÁS. NETIQUETA

#### OBJETIVOS:

- Valorar internet como una herramienta que posibilita la relación con otras personas.
- Conocer y diferenciar comportamientos adecuados e inadecuados en la relación con otras personas a través de internet.
- Comprender las ventajas de utilizar la netiqueta para mejorar las relaciones con los demás y evitar riesgos.
- Diferenciar amistades reales y virtuales

## CONTENIDOS

- Netiqueta: normas más comunes.
- Uso de emoticonos.
- Conducta social adecuada en Redes Sociales.
- Concepto de amistad.

## METODOLOGÍA

- Trabajo en grupos pequeños (5 personas) y puesta en común posterior.
- Duración: Al menos 2 sesiones de trabajo.
- Resultado:
  - \_ Exposición de conclusiones en el formato elegido por el grupo.
  - \_ Dossier personal con aplicación de los contenidos a sus propias redes y circunstancias personales.

## INFORMACIÓN PARA EL DESARROLLO:

### Ventajas de usar internet para relacionarse.

En este punto conviene resaltar los aspectos positivos de la relación con otras personas a través del uso de tecnologías, destacando especialmente, aquellos factores que facilitan a la persona con TEA la relación con otros.

- Se dispone de más tiempo para pensar sobre los contenidos que se quieren compartir.
- Se puede consultar a una persona de confianza en caso de no comprender el significado de la información recibida y también sobre lo adecuado de los mensajes propios.
- Pueden emplearse imágenes, vídeos y enlaces para enriquecer la conversación.

- Los emoticonos ayudan a expresar y comprender emociones y a dar sentido a las frases que se escriben o reciben.
- Permite relacionarse con personas a quienes no se ve habitualmente.
- Facilita encontrar a personas que compartan intereses en común y participar en actividades relacionadas con los gustos y preferencias personales.

## Netiqueta

La netiqueta es un código de conducta adecuada en redes que permite relacionarse con los demás de manera educada y correcta.

Existen una serie de consejos generales que incluyen:

- Tratar a los demás como a uno mismo le gustaría ser tratado.
- Pensar sobre lo que se comparte antes de escribirlo o subirlo a redes sociales, evitando actos impulsivos. Releer antes de publicar es siempre una buena estrategia.
- Es importante no escribir o publicar cuando la persona se siente nerviosa o enfadada.
- Evitar compartir contenidos ofensivos para otras personas, que infrinjan los términos y condiciones legales de las propias redes sociales o que puedan atentar contra la legalidad vigente.
- Utilizar emoticonos para sustituir a la comunicación no verbal y completar el significado de las frases.
- Escribir en mayúsculas equivale a gritar.
- Cuidar la ortografía, evitar las abreviaturas poco habituales y las sustituciones de letras (como la "k" por la "c").
- Cuando los mensajes o correos tratan temas privados o que

no son del interés general, no abordar las conversaciones en grupos, hacerlo directamente con el interlocutor mediante mensajes privados o correos electrónicos directos.

- Respetar los horarios en el uso de tecnologías para interactuar directamente por otra persona. Enviar mensajes en horarios inadecuados (muy tarde por la noche o muy temprano en la mañana) puede resultar molesto e invasivo.

Además, la netiqueta incluye consejos que ayudan a respetar a otras personas y sus opiniones y también ser respetado por los demás:

- Cuando se etiquete a personas en publicaciones o imágenes, asegurar que se cuenta con su aprobación para hacerlo.
- No compartir información a la que se ha accedido de forma privada, por ejemplo, fotografías que se envían a una persona o capturas de pantalla de una conversación.
- Cuando se comparta información que involucre a otras personas, que sea siempre información positiva, nunca ofensiva.
- No invadir en exceso al interlocutor si las conversaciones no están equilibradas, ni en frecuencia ni en cantidad de información.
- Nadie está obligado a aceptar a otra persona como contacto en una red social. No se puede insistir y exigir que te acepten como amigo y también se puede rechazar la solicitud de la otra persona para serlo.

### Emoticonos

Los emoticonos, también llamados emojis, son una representación visual esquemática de distintos estados emocionales y atributos que se utilizan para complementar el significado de las interacciones escritas en sustitución de la comunicación no verbal presente en las relaciones cara a cara.

El componente visual de los emoticonos y la universalidad del significado son dos factores que pueden convertirlos en un importante apoyo para la comprensión y expresión del lenguaje escrito a los adolescentes con TEA, proporcionándoles una ventaja significativa frente a la interpretación emocional y expresión empática que se dan en las interacciones presenciales.

Se sabe que los emoticonos más utilizados son los que expresan emociones positivas en aproximadamente un 75% frente a los que muestran estados emocionales negativos.

### Amistad real y amistad virtual

El concepto de amistad es complejo y variable a medida que la persona crece y se desarrolla. En la primera infancia, un amigo es aquel con el que se mantiene cercanía (un vecino o vecina, compañeros de clase, etc.), entre los 5 y los 8 años, el concepto de amistad adquiere un matiz de reciprocidad basado sobre todo en la ayuda que ambas personas pueden prestarse mutuamente, un amigo es quien te presta las cosas o con quien compartes juguetes. En la infancia tardía o preadolescencia la amistad adquiere un matiz más complejo en base a intereses comunes, apoyo mutuo e incremento de la confianza. Cuando se llega a la adolescencia esta confianza se incrementa, se comparten aspectos íntimos y se establece también una relación de admiración por la otra persona (Attwood, 2002).

La complejidad evolutiva del concepto de amistad se suma a las alteraciones sociales que muestran habitualmente las personas con TEA explicando, en gran parte, las barreras que pueden encontrar para disfrutar de amistades significativas en una etapa vital que requiere de unas habilidades empáticas importantes y de una comprensión emocional y de intenciones del otro muy desarrollada.

Por lo general la persona con TEA se sentirá más cómodo en relaciones uno a uno que en grupo ya que la interpretación de las conversaciones y reacciones resulta más sencilla. Sin embargo, a pesar de estas circunstancias, el deseo de tener amigos y pertenecer al grupo suele estar intacto, lo que, en el contexto de esta unidad didáctica, puede hacer que la persona trate de generar relaciones de

amistad a través de un medio más cómodo y menos estresante: las redes sociales e internet.

Es importante ayudar a la persona a comprender la diferencia entre amistades que se producen en la vida real y amistades que se generan en entornos virtuales, asociando, también, los conceptos de información pública e información privada para que puedan valorar qué tipo de contenidos se pueden compartir de forma segura con cada tipo de amigo.

Algunas pautas que deben conocer para diferenciar amistad real de amistad virtual, son las siguientes:

- Un AMIGO o AMIGA REAL es alguien a quien se conoce en persona, como compañeros de clase, de actividades extraescolares o a través de otras personas conocidas.
- Un AMIGO o AMIGA REAL es una persona que quiere hacer participe a otro de su tiempo y su intimidad. Se comparten de forma recíproca gustos, pensamientos y preocupaciones.
- En una AMISTAD REAL los amigos realizan actividades juntos y también pueden hacer uso de redes sociales para compartir información y conversar.
- Los enfados con las AMISTADES REALES también suceden, pero hay respeto mutuo y normalmente se habla y arregla la situación que ha provocado el enfado para continuar con la amistad.
- Un AMIGO o AMIGA VIRTUAL es una persona a la que se ha conocido en internet con quien la relación se produce a través de los chats de videojuegos, mensajería instantánea, correo electrónico o usando otras tecnologías o programas.
- Con un AMIGO o AMIGA VIRTUAL se habla de cosas superficiales, y normalmente no se comparten intimidades porque no se le conoce en persona.

- Una AMISTAD VIRTUAL puede terminar convirtiéndose en AMISTAD REAL, pero hay que ser precavidos porque en internet no todas las personas son quienes dicen ser.

### Círculos de confianza

Una persona se encuentra con muchas otras a lo largo del día, pero la relación establecida con cada una de ellas es muy diferente. Estas relaciones se pueden categorizar en distintos círculos de confianza que suponen una mayor o menor cercanía respecto a la propia persona. La propuesta que se realiza es la siguiente:

- Adolescente: Persona que conoce el grado de confianza que mantiene con las distintas personas que conforman sus círculos y elige qué información y nivel de intimidad compartirá con cada uno de ellos
- Personas íntimas: Familia próxima, amigos reales con los que se tiene confianza y afecto y pareja sentimental.
- Personas cercanas: Familia extensa con la que se mantiene relación habitual. Amigos con los que se comparte tiempo y actividades.
- Personas conocidas: Personas con quienes existe relación, pero sin compartir actividades ni conversaciones habituales (vecinos, compañeros de otras clases, familia lejana a la que no se ve habitualmente, etc.)
- Rostros familiares: Son personas presentes en el día a día de la persona con quienes no se mantiene relación (empleados de tiendas, conductores de autobús, jardineros, etc.)
- Personas extrañas: Todas las personas a las que no se conoce en la vida real.

Cada una de estas categorías debería tener acceso a una parcela distinta de información, la más personal correspondería a la que se puede compartir con íntimos y cercanos y la más superficial con el

resto de los círculos. Es importante que las personas reflexionen sobre el tipo de contenidos que quieren compartir en redes sociales y el nivel de privacidad que representa. Supone también un buen punto de partida para comenzar a trabajar en la siguiente unidad sobre los riesgos asociados a la relación con extraños y el acceso que se proporciona a la propia intimidad.

#### PROPUESTA DE ACTIVIDADES:

- Lluvia de ideas y discusión en pequeño grupo para mostrar los tres aspectos que se consideran más ventajosos en el uso de internet para relacionarse con los demás.
- Reinterpretar las normas de netiqueta y elaborar un panel de conductas apropiadas y conductas inapropiadas.
- Análisis en grupo del uso que realizan de la netiqueta en su vida diaria y compromiso de mejora en al menos dos cuestiones de las planteadas.
- Puesta en común en grupo de los 10 emoticonos más utilizados por cada uno, revisando el historial de los miembros de cada grupo. Realizar un glosario con ellos, indicando el significado que atribuyen a la frase.
- Escribir frases que empleen emoticonos y cambiarlos para charlar sobre el cambio de significado que implica.
- Lluvia de ideas y discusión en pequeño grupo sobre la diferencia entre amigos reales y amigos virtuales. Búsqueda de ejemplos en las propias redes.
- Realización de mapas con los círculos de amistad de cada persona, incorporando ejemplos extraídos de las propias redes sociales del alumnado. Asignar niveles de acceso a información pública o privada en cada anillo del círculo y comparar con la realidad de los contenidos compartidos a través de internet.
- Puesta en común en gran grupo de las distintas actividades.

## UNIDAD 2: USO INTERNET PARA RELACIONARME CON LOS DEMÁS. RIESGOS Y PRECAUCIONES

#### OBJETIVOS:

- Conocer los riesgos más comunes a los que expone el uso de redes sociales e internet.
- Conocer medidas de auto-protección para el uso seguro de redes sociales e internet.
- Identificar señales de alerta en la interacción digital con otras personas.

#### CONTENIDOS:

- Redes sociales y medios de comunicación digitales más habituales.
- Políticas de privacidad y configuraciones de seguridad en el uso de redes sociales e internet.

#### METODOLOGÍA:

- Trabajo individual de análisis de las propias redes sociales.
- Trabajo en grupos pequeños (5 personas) y puesta en común posterior.
- Duración: Al menos 2 sesiones de 1 hora.
- Resultados:
  - \_ Exposición de conclusiones en el formato elegido por el grupo.
  - \_ Mejora de la privacidad y seguridad en el acceso a las propias redes sociales.

## INFORMACIÓN PARA EL DESARROLLO:

### Riesgos en el uso de redes sociales.

Los peligros relacionados con el uso de redes sociales e internet son muy variados, como se ha visto en la parte introductoria de esta guía. Es importante que las personas con TEA comprendan de forma explícita cuales son los más comunes y las acciones proactivas que pueden poner en marcha para protegerse de ellos.

En el uso de redes sociales existen distintos riesgos:

- 1 Compartir información personal que pueda ser utilizada de forma inadecuada por otras personas. Los usos inadecuados pueden incluir estafas, ciberbullying o grooming.
- 2 Creer que todo lo que se publica o comparte en redes sociales es cierto. Esto puede generar percepciones distorsionadas sobre otras personas, generando dificultades para diferenciar entre vida real y vida virtual.
- 3 Relacionarse con personas que no son quienes dicen ser. Los perfiles falsos o anónimos son bastante habituales y detrás de ellos puede haber personas dispuestas a abusar de otros o a manipularlos para que realicen actos inadecuados en internet.
- 3 Ser excesivamente invasivos con otras personas. Esto puede conducir a enfados, pérdidas de amistades en la vida real y diferenciación sobre el conjunto de iguales que conduzcan a discriminación en otros entornos.

### Elegir y preparar las redes sociales:

Hay numerosas redes sociales y sus usos van cambiando con los años y las modas. Como adolescentes, elegirán emplear las redes que utilicen otras personas de su edad para poder contactar con iguales y participar activamente.

Las redes más empleadas actualmente entre la población adolescente (Asociación de la publicidad, el marketing y la comunicación digital en España, 2018) son WhatsApp (81%), YouTube (75%) e Instagram (72%)

seguidas de Facebook (60%), Twitter (52%) y Snapchat (33%). Cada una de ellas presenta diferencias y particularidades en su utilización.

### ¿QUÉ ES UNA POLÍTICA DE PRIVACIDAD?



*La política de privacidad es la normativa que rige en una página o servicio web definiendo el uso que se va a realizar de los datos de los usuarios y cómo estos pueden ejercer sus derechos sobre los mismos.*

En toda red social, existe una configuración de seguridad y otra de privacidad que es necesario conocer y adaptar para ajustar la información que se comparte con otras personas. Por lo general, el usuario puede establecer diferentes niveles de privacidad, decidiendo así mostrar más o menos información o limitar el número de personas con quienes compartir sus contenidos.

Las políticas y configuraciones de privacidad y seguridad pueden cambiar con frecuencia por lo que es necesario actualizarse respecto a estos cambios para poder mantener los perfiles con la protección deseada.

Al igual que la privacidad, es muy importante la seguridad en el acceso, para evitar malos usos de las cuentas por parte de terceras personas. Hay algunas pautas básicas en relación con las contraseñas y los medios de acceso que es adecuado conocer y no tener problemas si, por ejemplo, se pierde el teléfono móvil en el que se utilicen habitualmente redes sociales.

### Contraseña: tipo y periodicidad de cambio.

Las contraseñas deben ser seguras para evitar que otras personas hagan uso de las cuentas personales. En muchos sitios web ya se piden unos requisitos mínimos para autorizar las contraseñas elegidas, normalmente son un número mínimo de caracteres (entre 8 y 15 según las plataformas) y una combinación que incluya letras (mayúsculas y minúsculas), números y símbolos.



Además de estas características, la contraseña no debe responder a patrones fáciles de adivinar como:

- Nombres propios o de personas cercanas.
- Lugares o aficiones.
- Palabrotas o expresiones coloquiales.
- La propia palabra “contraseña”
- Fechas.
- Patrones numéricos o de posición de letras en el teclado.

La contraseña debe cambiarse periódicamente y no ser compartida en distintos servicios webs o aplicaciones. La periodicidad recomendada es como máximo de un año.

También debe modificarse si se ha detectado actividad anormal en la cuenta como intentos de accesos ajenos al propietario.

### **Verificación en dos pasos.**

Una medida de seguridad adicional, implementada de forma masiva por las distintas redes sociales, permite la verificación de identidad del usuario en dos pasos, es decir, una vez se ha introducido la contraseña, se muestra una segunda pantalla de verificación, normalmente asociada a un número de teléfono móvil, como garantía de que es el propietario quien desea acceder.

Es muy recomendable activar esta medida ya que, en caso de que alguien averigüe la contraseña de una red social, no podrá acceder a la información privada si no está en posesión del teléfono de la persona.

## **INFORMACIÓN SOBRE LAS REDES SOCIALES DE USO MÁS FRECUENTES Y SUS OPCIONES DE PRIVACIDAD Y REPORTE.**

### **WhatsApp**

En España la edad mínima requerida para abrir una cuenta de WhatsApp es de 16 años.

La aplicación de mensajería instantánea permite configurar distintos parámetros de privacidad diferenciando entre la opción de mostrar la información a todo el mundo, solo a los contactos o a nadie.

La información configurable en estos parámetros es la hora de última conexión, la fotografía de perfil, la frase de información personal, los estados (con una duración de 24 horas) y la ubicación en tiempo real. Se puede elegir también la posibilidad de ver y mostrar las confirmaciones de lectura (doble *check* azul)

Asimismo, WhatsApp permite otras opciones relacionadas con el bloqueo de usuarios en el apartado de mensajería y una opción para “silenciar” estados, permitiendo eliminar o minimizar el contacto con determinadas personas.

### **YouTube**

La plataforma de vídeos permite su utilización desde dos perspectivas, como consumidor y como proveedor. También ofrece una vertiente de contenido social relacionada con la realización de comentarios en los vídeos y la reciente incorporación de un chat, para poder intercambiar mensajes con contactos a los que es necesario añadir mediante envío de enlace con invitación.

En primer lugar, es necesario conocer que la edad mínima en España para disponer de una cuenta de Google con un servicio de YouTube asociado es de 16 años, aunque puede ser menor si se dispone de una cuenta específica de G-Suite para Centros Educativos.

Desde el papel de consumidor de vídeos, existe una clasificación que identifica a aquellos vídeos con contenido inapropiado para menores de edad, pero la plataforma no permite configurar directamente un usuario de manera que se limite el acceso a estos contenidos, siendo

necesario utilizar para ello la función “modo restringido” que afecta, no a la cuenta, sino al navegador o aplicación desde los cuales se realiza el visionado de vídeos.

El modo restringido se puede activar desde el navegador en ordenador y dispositivos móviles y también desde las aplicaciones de YouTube para Android e iOS. Cuando está activado, además de mostrar solo contenido apto para menores de 18 años (no infalible), también oculta los comentarios existentes y la opción de realizar más.

La plataforma cuenta con tres opciones más para proteger la privacidad, que resulta conveniente activar, permitiendo que no sean públicos los vídeos marcados como favoritos, las listas de reproducción del usuario y las suscripciones realizadas a distintos canales.

Finalmente existe la posibilidad de denunciar tanto contenido inadecuado en vídeos como a usuarios o usuarias concretos, incluyendo la posibilidad de especificar motivos como acoso, ciberacoso o peligro para menores.

En la vertiente de proveedores de vídeos, también existen algunas herramientas que permiten mejorar la privacidad de los clips compartidos. YouTube diferencia entre vídeos públicos, ocultos y privados, estatus que se puede asignar a los distintos archivos compartidos en los canales del usuario. Es importante saber que la opción de comentarios puede ser activada o desactivada en cada vídeo subido.

Los vídeos públicos pueden ser vistos, compartidos y comentados por cualquier persona. Los vídeos privados, por el contrario, solo pueden verlos las personas invitadas expresamente, no se pueden compartir y no admiten comentarios. Los vídeos ocultos presentan otras características ya que pueden compartirse solo con algunos usuarios que, además, cuentan con permiso para comentar en ellos, pero, a su vez, pueden exhibirlos en listas de reproducción públicas, por lo que el nivel de privacidad es bastante relativo.

Es importante calibrar el impacto social buscado con los vídeos subidos a YouTube para determinar la configuración de privacidad más adecuada en cada caso. Por ejemplo, un vídeo para un trabajo de clase no necesita mostrarse públicamente y puede compartirse de manera oculta al resto de compañeros y profesorado.

Respecto a los usuarios que realizan interacciones con los vídeos mediante los comentarios, es importante saber que pueden bloquearse si son molestos, impidiendo que participen en conversaciones en todo el canal mediante la opción de “ocultar”. Si el comentario es especialmente inadecuado u ofensivo, puede marcarse como “spam” o “uso inadecuado” a modo de denuncia ante los gestores de la plataforma, para que puedan tomar las medidas oportunas.

Por último, no es necesario mantener publicado un comentario que desagrade, existiendo la opción de eliminarlo del *feed*.

### **Instagram**

Instagram es una red social con un funcionamiento basado en la publicación de imágenes (aisladas, en secuencia o pequeños vídeos) en un *feed* permanente o a modo de “historias” con una duración de 24 horas. Puede emplearse en España a partir de los 14 años.

Cuenta con un modo privado en el que solo tienen acceso los contactos que se admitan desde la cuenta del usuario, pudiendo retirar este acceso especial en el momento en que se desee.

También puede configurarse el estado de actividad, eligiendo mostrar o no la última vez que has tenido actividad en la red social, así como la opción de mostrar fotos y vídeos en los que se ha sido etiquetado por otra persona.

El control sobre los contenidos etiquetados es alto, pudiéndose seleccionar cuales ver y cuales no mostrar, para ajustar mejor a los intereses personales.

Por último, es posible moderar comentarios y bloquear personas, tanto en la opción de comentarios como en el acceso general a los contenidos.

En el apartado de “historias” también existen algunas configuraciones de seguridad interesantes, empezando por la posibilidad de ocultarlas a personas concretas o de compartir contenido solo con los llamados “mejores amigos”, un grupo de personas previamente seleccionadas.

También es configurable la posibilidad de recibir comentarios o no y, muy importante, activar y desactivar la opción de compartir el contenido, algo muy necesario para evitar que contenidos personales se difundan sin control.

### **Facebook**

Las opciones de privacidad en Facebook son numerosas y merece la pena conocerlas a fondo para poder configurar un perfil seguro y restringido, si la información que se quiere compartir es de tipo personal.

Facebook provee cinco niveles de privacidad para distintos aspectos: solo el usuario, amigos concretos, todos los amigos excepto algunos, todos los amigos y público general.

Estas opciones permiten seleccionar las personas con las que se comparten las publicaciones, pudiendo hacerse de forma genérica o estableciendo niveles distintos en cada una de ellas (por ejemplo, compartiendo unas fotografías vacacionales solo con la familia cercana y una canción con todos los contactos).

Además, puede establecerse privacidad, no solo en referencia a las publicaciones sino también relacionada con la visualización de datos del perfil personal y sobre el modo en el que se puede encontrar dicho perfil de Facebook en internet o mediante el uso de las aplicaciones para teléfonos móviles.

Otra característica común en la red social es la opción de etiquetado, es decir, aparecer mencionado en la publicación de otra persona. Facebook permite revisar las etiquetas y decidir si esas publicaciones se comparten en el *feed* propio.

Finalmente, la red social ofrece un amplio abanico de posibilidades de bloqueo para mantener el perfil limpio y ajustado a cada persona,

incluyendo visualización de publicaciones de personas concretas, recepción de mensajes determinados y notificaciones de aplicaciones, páginas y eventos.

Toda esta política de privacidad, como se ha comentado anteriormente, es revisada periódicamente, pudiéndose modificar algunos detalles, por lo que es necesario mantenerse actualizado y revisar las configuraciones personales.

La edad mínima para abrir una cuenta en Facebook es de 14 años y puede reportarse a menores de esa edad para cerrar la cuenta. También es posible denunciar publicaciones y usuarios o usuarias que publiquen contenidos ofensivos que incumplan las normas comunitarias de la plataforma por violencia, seguridad, abuso de menores, derechos de autor y muchas otras cuestiones de diversa índole. Las denuncias son valoradas por la plataforma que será la encargada de tomar las medidas oportunas respecto al cierre o mantenimiento de la cuenta.

### **Twitter**

La red social Twitter se caracteriza por el empleo de mensajes muy cortos con un fuerte carácter de opinión, crítica o humor. Estos aspectos hacen que la red de contactos, a diferencia de redes como Facebook, Snapchat o WhatsApp, esté más enfocada a un público general que a personas conocidas en la vida real.

El número de **followers**, denominación habitual de los seguidores en Twitter, puede llegar a ser elevadísimo, de incluso miles de personas, por lo que la exposición de los contenidos compartidos es también muy alta.

La principal y más efectiva característica de privacidad en esta red es el “uso del candado” o conversión del perfil en privado, teniendo que aprobar cada solicitud de amistad recibida o enviando invitaciones a personas concretas. De este modo se consigue restringir el número de lectores, permitiendo, sin embargo, seguir a cualquier persona para estar informados de sus actualizaciones ya que Twitter no depende de la reciprocidad en los perfiles para el acceso a contenidos.

Además de esta interesante opción, también pueden configurarse opciones de privacidad en cuanto a etiquetado de fotos, compartir la ubicación desde la que se escribe y personas que pueden comunicarse mediante mensajes directos, un sistema privado de mensajería interna de la plataforma.

Es necesario saber que Twitter cuenta con una política estricta en cuanto al comportamiento de sus usuarios y los reportes efectuados a cuentas que disponen de contenido ofensivo pueden terminar con su cierre. A pesar de ello, los cientos de miles de *tweets* diarios pueden contener cualquier tipo de información por lo que la configuración de privacidad permite determinar que no se muestren contenidos que, potencialmente, puedan herir la sensibilidad. También tiene una opción de silenciado de palabras que, automáticamente, hace que no se muestren los *tweets* que contienen los términos especificados.

La edad mínima legal en España para disponer de una cuenta de Twitter es de 13 años.

### **Snapchat**

Snapchat tiene ciertas particularidades que es necesario conocer, puesto que su configuración la posiciona como una herramienta que puede emplearse fácilmente para el acoso o para compartir contenidos inadecuados.

Su funcionamiento básico es el de una aplicación de mensajería que permite enviar tanto textos como imágenes, siendo éstas las protagonistas. Las fotografías y vídeos se acompañan de un editor

con multitud de efectos especializados en deformar las caras o añadir complementos, convirtiendo a los retratados en simpáticos personajes.

Cuando se envía una imagen a través de Snapchat, solo puede visualizarse dos veces (avisando al emisor de que se ha repetido la visualización) y al cabo de unos instantes desaparece del *feed* sin dejar rastro. Igual ocurre con los mensajes que se eliminan una vez leídos.

Estas desapariciones facilitan la circulación de información inadecuada sin dejar rastro alguno. Pueden realizarse capturas de pantalla de lo que aparece, pero se envía un mensaje al emisor, poniéndole sobre aviso de que su contenido está fuera de la aplicación. Se genera, por tanto, un terreno en el que pueden proliferar, de manera bastante impune, conductas inadecuadas, siendo especialmente importante aportar estrategias de prevención y actuación.

Las opciones de privacidad son una buena herramienta para ello ya que permiten seleccionar entre cualquier usuario, solo los contactos de Snapchat o una lista personalizada para tres actuaciones diferentes: contactar con la persona, ver la "historia" (de nuevo se trata de publicaciones que permanecen 24 h) y la ubicación.

Otras opciones relacionadas con la privacidad para garantizar un uso tranquilo son las que se pueden aplicar a usuarios concretos, aplicando un modo de no molestar, para no recibir mensajes, o bloqueando directamente al interlocutor seleccionado.

La edad mínima de uso de Snapchat es de 13 años.





## INFORMACIÓN PARA EL ALUMNADO:

### Aspectos a contemplar en el uso de redes sociales.

- Cualquier contenido que comparta a través de una red social (imágenes, vídeos o publicaciones), se hace pública con carácter permanente, aunque la edite, borre o comparta con personas restringidas.
- Este aspecto tiene que hacerme pensar en algunas ideas:
  - ¿Qué tipo de contenido me interesa compartir? Tal vez contenido de carácter muy personal pueda visualizarse por personas desconocidas o que pueden hacer un mal uso de ello. Siempre es necesario reflexionar antes de publicar contenidos.
  - Toda información se puede manipular. Es fácil hacer un chiste sobre una imagen o realizar comentarios hirientes que después se difundan sin control.
  - Algunos contenidos pueden acarrear problemas en el futuro, por ejemplo, cuando comience a buscar un trabajo. Si se busca información sobre una persona en internet ¿qué se encontrará? ¿puede generar algún perjuicio o dañar la imagen?
  - ¿Puedo causar daño a otros con mis publicaciones? Por ejemplo, si hablo mal de un amigo ¿desconfiarán de mí otras personas?
- Para evitar que alguien acceda a mis contenidos personales, tengo que limitar el contenido a la información mediante la configuración adecuada de la privacidad de las redes sociales.
  - Antes de añadir a alguien a las redes sociales más cotidianas debo saber que no todos los perfiles de personas se corresponden con la realidad. Hay quienes no muestran su verdadera identidad y se hacen pasar por otros, o muestran aspectos sobre ellos que no son ciertos.
  - Algunas redes permiten seleccionar qué personas van a
- ver las publicaciones y casi todas facilitan excluir a ciertos perfiles. Conocer estas herramientas me otorga más control sobre la información y ayuda a no mostrarme ante quienes no quiero.
- Cada red social tiene una finalidad y una utilización diferente. Es necesario conocerlas y usarlas de manera adecuada a lo que se espera de ellas.
  - Hay redes más enfocadas a comunicarse con amigos o conocidos en la vida real y otras que abren la puerta a un público más amplio y anónimo ¿quiero compartir contenidos personales con desconocidos? Es importante elegir bien a quien agrego en cada red social.
  - Hay dos formas de ampliar el círculo social en redes, siendo invitado o invitando, siguiendo o siendo seguido. Elegir bien y no ser demasiado insistente ayudará a tejer una red en la que sentirnos cómodos unos con otros.
- Las redes sociales son vulnerables al **hackeo**. En ocasiones, alguien puede usurpar la cuenta de un amigo o amiga, o la cuenta propia para tratar de conseguir algo de los demás.
  - ¿He protegido adecuadamente la cuenta personal? ¿Cambio regularmente la contraseña? ¿Es segura esta contraseña?
  - ¿He apreciado algo extraño en el comportamiento online o conversación de un contacto en redes sociales? ¿Envía enlaces o contenidos en otros idiomas o a lugares poco frecuentes? Su cuenta ha podido ser hackeada. Es mejor no responder ni hacer clic en los enlaces y avisarle por otros medios (un correo electrónico o una llamada de teléfono si existe amistad o relación en la vida real)

- Es habitual mostrar en las redes sociales lo mejor de cada uno: fotografías en las que las personas se ven atractivas o vestidas a la moda, vídeos de lugares bonitos que se han visitado, comidas especiales o comentarios sobre actividades que han gustado mucho.
  - \_ La vida real tiene todos estos momentos y también muchos otros de carácter cotidiano que no se muestran.
  - \_ No tiene sentido compararse con los demás en base a lo que se comparte en las redes ya que solo se trata de información parcial y seleccionada.
- El uso del video debería limitarse a personas que conozco en la vida real. Una medida de protección adicional consiste en tapan la cámara del dispositivo cuando no se utiliza.
  - \_ Cuando se extraña a un familiar o a una amistad puede apetecer verlo en persona mediante el uso de videoconferencias. Es un recurso que muestra a las personas tal y como son y puede deparar sorpresas desagradables si se hace con un extraño.
  - \_ Aunque esté hablando con un familiar o amistad por videoconferencia, puede que en algún momento me pida que hagan cosas que no quiero hacer, como actividades inusuales, mostrarme desnudo o desnuda o conductas sexuales. Estas situaciones deben alertarme de un posible abuso.
  - \_ Lo mismo se aplica cuando me comunico con los demás, no debo pedirles que realicen delante de la cámara actos que no desean hacer o que tengan un carácter ofensivo.



### SI SE TIENE UN PROBLEMA EN LAS RELACIONES CON LOS DEMÁS USANDO TECNOLOGÍA.

A veces, aunque se haga un uso adecuado de las redes, se configuren adecuadamente y se establezca una adecuada privacidad en su uso, pueden darse situaciones indeseadas en la relación con otra persona. Actualmente, la mayoría de las plataformas de comunicación digital disponen de distintas opciones que es necesario conocer para poder poner freno a estas situaciones.

- **Bloqueo/ eliminación:** Supone una decisión personal que implica dejar de permitir a una persona ser contacto de una determinada red social. Esto supone en algunos casos dejar de acceder al contenido compartido por esa persona y que ella no acceda al contenido propio. En otras ocasiones conlleva la imposibilidad de comunicar a través de la red social. Generalmente la persona bloqueada o eliminada no recibe ninguna notificación acerca de este hecho, aunque será consciente del bloqueo si, por ejemplo, intenta contactar sin poder hacerlo.
- **Reporte/ denuncia:** En este caso, la decisión implica comunicar a los responsables de la gestión de la plataforma social empleada que la persona a quien se reporta o denuncia está ejerciendo una conducta en redes inadecuada y que infringe las políticas de la plataforma. Normalmente en esta categoría se engloban personas que comparten contenido ofensivo, que incita al odio, de carácter pornográfico o abusivo.

Además, es necesario asegurar que la persona con TEA dispone de una persona de confianza a quien poder dirigirse en caso de tener problemas en las redes para pedir ayuda y opinión.

En España, tanto Policía Nacional como Guardia Civil, disponen de grupos especiales para operar en redes sociales, por lo que, en caso de ser conocedores de alguna conducta constitutiva de delito, puede solicitarse su ayuda.

### PROPUESTA DE ACTIVIDADES:

- Comprobar las opciones de privacidad que se tienen establecidas en las redes sociales. Aplicar al menos una medida para incrementar la seguridad.
- Concurso de contraseñas. Votaciones para establecer la más segura de todas.
- Diferenciar y comparar vida real y vida virtual mediante el análisis de algunos perfiles de redes sociales.
- Realizar búsquedas sobre uno mismo o sobre compañeros para comprobar qué información está disponible en internet.
- Modificar una fotografía cualquiera con un editor de imagen para comprobar lo sencilla que puede resultar la manipulación gráfica.
- Trabajo en pequeño grupo sobre riesgos que pueden encontrarse y medidas de auto-protección a aplicar en base a los contenidos trabajados.
- Puesta en común de las conclusiones.



## UNIDAD 3: ME PROTEJO DEL CIBERBULLYING

### OBJETIVOS:

- Conocer qué es el ciberbullying y cuáles son sus manifestaciones más habituales.
- Conocer cuáles son los riesgos y consecuencias del ciberbullying.
- Prevenir situaciones de riesgo de ciberbullying.
- Saber actuar ante una situación de acoso en medios digitales.

### CONTENIDOS:

- Ciberbullying: definición, tipos y ejemplos.
- Medidas de protección y normas de uso de tecnologías.
- Conducta responsable compartiendo información por internet.
- Actuaciones a desarrollar en caso de ser víctima o espectador de ciberbullying.

### METODOLOGÍA:

- Trabajo personal, por parejas y en pequeño grupo.
- Temporalización: al menos 2 sesiones de trabajo.
- Resultado:
  - \_ Exposición de conclusiones en el grupo respecto a:
    - Qué es el ciberbullying.
    - Medidas de autoprotección.
    - Cómo parar la difusión de conductas de acoso a compañeros.
    - Consecuencias para las víctimas.

- \_ Resumen de normas de actuación del centro escolar en caso de ciberbullying.
- \_ Incremento del conocimiento sobre las herramientas de bloqueo y reporte en redes sociales.

### INFORMACIÓN PARA EL DESARROLLO:

Los adolescentes con TEA deben tener acceso explícito a información que les facilite la identificación, prevención y afrontamiento de situaciones de ciberbullying. Esto puede incluir trabajar con ejemplos directos o con materiales que expliquen ejemplos muy concretos para posteriormente facilitar la generalización a otras situaciones.

### ¿Qué es y qué no es ciberbullying?

El ciberbullying hace referencia a cualquier forma de acoso que hace uso de la tecnología para dañar a alguien. Puede tener distintas formas y es necesario diferenciar las agresiones directas de las indirectas.

Las **agresiones directas** serían todas aquellas acciones dirigidas específicamente contra una persona como el envío de insultos, amenazas o mensajes ofensivos de toda índole, haciendo uso del correo electrónico o de la mensajería propia de redes sociales (chat de Messenger, Instagram, etc.) u otros medios de comunicación digital (aplicaciones como WhatsApp o **SMS**). También están incluidas en esta categoría las llamadas telefónicas intimidatorias o molestas.

**Agresiones indirectas** serían aquellas en las que la persona es ofendida mediante la publicación en foros públicos de información hiriente. Los contenidos ofensivos no se envían directamente al adolescente, sino que se dan a conocer en otros entornos, incrementando el impacto de la agresión al llegar a un número mayor de espectadores. Estos foros pueden ser de distinto tipo: el *feed* de una red social, un blog o página web o la difusión de información mediante envío de contenidos a un grupo de personas a través de tecnologías (grupos de WhatsApp, cadenas de emails, etc.)



Los **contenidos ofensivos** pueden tener distintos formatos; escritos, imágenes o vídeos son los más comunes. Es necesario extremar las precauciones cuando se comparte información de índole personal porque puede terminar difundiéndose sin el consentimiento de la persona.

En ocasiones, los agresores pueden recurrir a engaños para obtener este tipo de información o de imágenes. Otras veces pueden hacerse pasar por otra persona. En internet las cosas no siempre son lo que parecen y puede ser difícil determinar la identidad de alguien.

Otro aspecto importante que abordar en este momento es que no solo existe el riesgo de convertirse en víctima de ciberbullying sino también de ser acosador. Conocer lo que es el acoso a través de internet, tiene que servir no solo para evitarlo como víctimas, sino también para no realizarlo con otras personas y para ser capaz de denunciarlo en caso de convertirse en espectador involuntario.

### Ejemplos de ciberbullying

Es importante ofrecer ejemplos concretos que contribuyan a la mejor identificación de las situaciones de acoso.

- Envío de mensajes ofensivos, insultantes o amenazadores a través de mensajes, correos u otros medios. Llamadas en las que nadie responde o emiten insultos o burlas.
- Exclusión de redes sociales en las que está todo el grupo de referencia.
- Hablar mal de una persona en un grupo de mensajería, por correo o en redes sociales.
- Difusión de información sobre la persona acosada sin su permiso, pudiendo incluir fotografías y vídeos.
- Suplantación de identidad en redes sociales. Uso de la identidad ajena para acosar a otra persona.

### ¿Cuáles son los riesgos y consecuencias del ciberbullying?

El anonimato de los agresores que proporciona el medio digital puede esconder a personas muy cercanas como compañeros de clase, de ahí la importancia de comunicarlo al profesorado para que pueda tomar medidas inmediatas.

Si el centro educativo dispone de un reglamento interno que contemple las situaciones de ciberbullying, hay que ponerlo en conocimiento del alumnado, destacando los aspectos más relevantes. De esta manera se transmitirá tranquilidad a las víctimas y se alertará a los posibles agresores sobre las consecuencias que pueden afrontar.

Aunque la agresión se produzca en un medio online y no dentro del espacio físico de los centros, se pueden iniciar procedimientos sancionadores que pueden desembocar incluso en cambios de centro, si el alumnado se encuentra dentro de la edad de escolarización obligatoria, o en una expulsión si ya se ha superado ese límite de edad.

Las agresiones más severas, es decir, aquellas que incluyen amenazas, coacciones y violencia explícita (como la distribución de una grabación donde se maltrata a una persona), son denunciables ante la policía y tienen consecuencias legales, es decir, **lo que sucede en un entorno virtual, tiene consecuencias en el entorno real.**

En cuanto a las víctimas, conviene conocer que pueden manifestar muchos problemas de salud física y emocional asociados al ciberbullying como la ansiedad, depresión, problemas de sueño y caída del rendimiento escolar. Una vez más, las agresiones en entornos virtuales que no se producen cara a cara, tienen **consecuencias reales en la vida y la salud** de personas concretas.

### ¿Cómo se previene el ciberbullying?

Respetar a todos y todas, con independencia de las características concretas de cada persona es el mejor punto de partida. Además, es necesario saber que con la propia conducta se puede provocar, involuntariamente, a otros para iniciar el acoso. Controlar la conducta social en internet, ayudará a evitar algunas situaciones de riesgo:

- Seleccionar muy bien los contenidos que se comparten de uno mismo. Es importante diferenciar la información que se puede hacer pública de aquella que debe permanecer en privado.
- Compartir la información personal (incluyendo imágenes y vídeos propios) solo con personas de mucha confianza.
- Evitar relacionarse con desconocidos en redes sociales. Los acosadores se suelen esconder tras perfiles falsos.
- No abrir mensajes si no se conoce al remitente.
- Utilizar normas de netiqueta para evitar ofender a otras personas y desencadenar una respuesta agresiva.
- Evitar publicar nada en una situación de enfado o extremo nerviosismo.
- No compartir información que se recibe de otros si contiene insultos o humillaciones hacia otra persona.
- Seguir las normas establecidas para el uso de tecnologías en los centros educativos (utilizar los dispositivos en los lugares y tiempos permitidos).

A pesar de todas estas recomendaciones, en muchas ocasiones no podrá evitarse la situación de ciberbullying por lo que será necesario contemplar también otras recomendaciones.

### **Pautas específicas de actuación en caso de presenciar o sufrir ciberbullying.**

Los espectadores, aunque no estén sufriendo directamente situaciones de acoso, pueden ayudar a denunciar las situaciones de ciberbullying, comunicándolo al profesorado o a su familia. Es importante transmitir la responsabilidad que implica observar este tipo de situaciones y que la falta de actuación para revertirlas implica complicidad.

También es necesario establecer personas de confianza a las que poder dirigirse en caso de presenciar o vivir una situación de ciberbullying. Este aspecto puede ser especialmente necesario para el alumnado con TEA, para saber exactamente con quién puede hablar (persona concreta) ya que un concepto más amplio o genérico (adultos) puede resultar poco claro.

Las pautas a seguir en caso de ciberbullying son las siguientes:

- Si se reciben agresiones directas, bloquear al agresor para no recibir más mensajes ofensivos.
- Nunca responder a los insultos, podría agravarse la situación.
- Guardar los mensajes y correos para poder demostrar la agresión cuando sea necesario.
- Hablar con la persona adulta de confianza y pedir ayuda.
- Utilizar las herramientas de denuncia y reporte en redes sociales si las agresiones son indirectas para que los administradores puedan bloquear a los agresores o cerrar las cuentas.

Finalmente es importante hacer hincapié en la seguridad de las contraseñas que no deben compartirse con otras personas, como tampoco los dispositivos, ya que podrían ser empleados para enviar mensajes inadecuados en nombre de la propia persona y convertirle en agresor involuntario.

### **PROPUESTA DE ACTIVIDADES**

- Establecer en pequeño grupo ejemplos de situaciones de ciberbullying frente a ejemplos de situaciones que no lo son.
- Definir, en pequeño grupo, medidas de autoprotección que se pueden poner frente al ciberbullying.
- Por parejas, definir actuaciones relacionadas con el uso

responsable en redes, que permitan evitar la difusión, voluntaria o involuntaria, de actos de ciberbullying.

- Revisión en pequeño grupo de las herramientas de bloqueo y denuncia en redes sociales.
- Realización de listados de ejemplos en los que se debe denunciar a otra persona y ejemplos en los que no se puede hacer (no es ético hacer denuncias falsas si, por ejemplo, se tiene un conflicto con un compañero que no tiene relación con el uso de redes sociales).
- Visionado y análisis de vídeos relacionados con el ciberbullying, poniendo especial énfasis en la comprensión de las consecuencias para las víctimas.
- Revisar en gran grupo las normas del centro educativo frente a las conductas de ciberbullying.

#### ANEXOS:

##### Anexo 1: Decálogo para víctimas de Ciberbullying (Luengo, 2014) (adaptación)

1. Pide ayuda a un adulto de tu confianza.
2. No respondas a mensajes ofensivos. El agresor podría enfadarse más y atacar con más intensidad.
3. A veces no sabrás quién es tu acosador. No especules, en internet las cosas pueden no ser lo que parecen.
4. Evita los sitios web y redes sociales donde se produce el acoso indirecto.
5. Si el acoso es directo, bloquea a los agresores. Puedes también cambiar de número de teléfono si es necesario.
6. Cuida la información que compartes y el uso que haces de aplicaciones y servicios web:

- a. Comprueba que no tienes instalado software malicioso (virus, troyanos...).
  - b. Cambia las claves de acceso a tus cuentas empleando contraseñas seguras.
  - c. Revisa tus contactos en las redes y elimina aquellos que no te aportan nada o que pueden estar haciéndote daño.
  - d. Mejora la seguridad de tus cuentas y haz más estrictas las configuraciones de privacidad para que solo puedas comunicarte con quien realmente quieres.
  - e. Comprueba la información sobre ti que se puede encontrar en internet. Si crees que se está usando para hacerte daño, intenta eliminarla.
  - f. Revisa los permisos que, desde tus publicaciones en redes, pueden tener los demás para acceder y compartir tu información.
  - g. La **LOPD** te da derechos sobre tus datos personales que puedes ejercer para limitar el uso que hacen de ellos distintas plataformas y servicios web.
7. Pide a tus contactos, amigos y familiares que no compartan imágenes o información tuya.
  8. Guarda las imágenes, mensajes y correos que constituyen pruebas de ciberacoso.
  9. Comunica a tus acosadores que lo que están haciendo te molesta, de forma educada y no amenazante, sin señalar a nadie en público.
  10. Habla con la policía si la agresión no cesa e incluye amenazas o contenido violento.

### **Anexo 2: La tecnología al servicio del cyberbullying**

Como se ha expuesto en las páginas anteriores, la mejor herramienta para la prevención del cyberbullying pasa por la sensibilización entre los adolescentes, el conocimiento de los actos de acoso y sus consecuencias, y el apoyo entre compañeros.

Además de todas estas medidas, existen algunas herramientas tecnológicas que pueden ayudar a combatir este tipo de acoso en algunas ocasiones.

**Re-Think**, con su versión en español, instala un teclado en el teléfono que detecta insultos lanzando un mensaje emergente de alerta a la persona usuaria, preguntando si está segura de querer hacer uso de esa expresión. Puede ser adecuada para incitar a la reflexión previa al momento de generar un contenido ofensivo, aunque la creatividad al escoger las expresiones puede hacer que muchos mensajes dañinos pasen desapercibidos.

**B-Resol** es una iniciativa española que conecta a través de una aplicación al centro educativo (o de cualquier tipo) con sus alumnos, que pueden realizar denuncias anónimas ya sea como víctimas o como observadores, de diversas situaciones, ya sean relacionadas con bullying, cyberbullying, trastornos alimentarios u otras situaciones problemáticas. El centro dispone de opciones para emitir informes y obtener estadísticas. Se ofrece también un servicio de noticias y actualizaciones periódicas.

**ZeroAcoso** es una plataforma que, al igual que B-Resol une a alumnado y centro educativo mediante un chat en el que los adolescentes pueden realizar sus consultas de manera completamente anónima utilizando la app para el móvil, los sms o el chat de Facebook. El acceso a la cuenta puede ser protegido por un pin para evitar que los compañeros puedan acceder a la información y las conversaciones pueden ser eliminadas fácilmente. El objetivo es facilitar a los adolescentes una vía anónima de comunicación que permita comunicar situaciones de abuso en un medio donde se desenvuelven habitualmente bien: la tecnología.

**RV Enfréntate al cyberbullying** es una aplicación de realidad virtual que persigue sensibilizar y generar empatía con las víctimas de este tipo de acoso. Presenta una historia que puede ser visualizada con gafas de realidad virtual sin necesidad de mando.

### **Anexo 3: Reflexiones éticas**

Algunas de las recomendaciones habituales para luchar contra el cyberbullying incluyen el acceso de las familias a los dispositivos personales para controlar las páginas que visitan, las personas con quienes contactan y los contenidos que comparten desde programas de control parental u otros medios.

En ocasiones, estos programas se instalan sin el conocimiento y consentimiento explícito de la persona.

Teniendo en cuenta estas circunstancias conviene reflexionar sobre dos conceptos que son sumamente importantes en la adolescencia: la intimidad de la persona y la confianza en los demás.

Si bien la persona adolescente aún no tiene la suficiente madurez para gestionar todas las situaciones que aparezcan, mantener su intimidad es algo fundamental para el desarrollo de su personalidad y de herramientas de afrontamiento. Aunque su protección en redes sea un aspecto que preocupa mucho, debe tenerse en cuenta el efecto que puede tener en ellos el acceso total a sus pensamientos y expresiones por parte de los adultos antes de realizar este tipo de acciones.

Por otro lado, es altamente recomendable disponer de personas de referencia en las que se confíe plenamente. En caso de sufrir algún tipo de agresión o tener un problema, la persona con TEA debe saber que puede recurrir a una persona adulta y hacerlo sin avergonzarse y sin temer por posibles consecuencias. Instalar un programa a escondidas de ellos, puede dañar esta confianza, y las consecuencias ser aún peores en algunas ocasiones.

En base a estas ideas, merece la pena considerar la posibilidad de involucrar al adolescente de forma activa en su propia protección. A veces puede ser necesario negociar ciertas condiciones entre ambas partes, revisar conjuntamente el uso que se realiza de internet y, de ser necesario, conseguir el acceso a sus cuentas y dispositivos siempre con su permiso y conocimiento. También resulta fundamental aclarar previamente las consecuencias que puede haber en cuanto a posible limitación de la tecnología o restricciones temporales en caso de realizar un uso inadecuado, y establecer claramente normas de utilización en distintos entornos que fomenten conductas responsables.



## UNIDAD 4: ME PROTEJO DEL GROOMING

### OBJETIVOS:

- Conocer qué es el grooming y cómo se lleva a cabo.
- Conocer cuales son los riesgos del sexting.
- Prevenir situaciones de riesgo de grooming.
- Saber actuar ante una situación de acoso por parte de un adulto en medios digitales.

### CONTENIDOS:

- Concepto de sexting.
- Grooming: definición y fases.
- Medidas de protección y normas de uso de tecnologías.
- Conducta responsable compartiendo información por internet.
- Actuaciones a desarrollar en caso de ser víctima de grooming.

### METODOLOGÍA:

- Trabajo en pequeño grupo (4 ó 5 componentes) y puestas en común.
- Temporalización: 1 ó 2 sesiones de trabajo.
- Resultados:
  - \_ Exposición de conclusiones en el grupo respecto a:
    - Riesgos del sexting.
    - Relacionarse con extraños en internet.
  - \_ Cartel o dossier con pautas de autoprotección.

### DECÁLOGO PARA EL *SEXTING* SEGURO <sup>1</sup>



1. Si decides hacer sexting hazlo sin estar coaccionado y conociendo todos los riesgos que pueden existir. Es tu decisión y, por tanto, tu responsabilidad.
2. La persona a quien envíes tus fotos ha de ser alguien de tu confianza y comprometerse a mantener tu intimidad en privado.
3. Asegúrate de que tu pareja sabe que vas a enviarle fotos íntimas. Si no, podría sentirse incómodo o abrirlas en un lugar inadecuado con otras personas delante.
4. Mantén tu dispositivo actualizado y libre de virus y pide a tu pareja que haga lo mismo. De lo contrario podrían acceder al contenido de forma remota.
5. No te precipites al mandar los contenidos, piensa bien qué es lo que quieres mostrar.
6. Mejor que las fotografías y vídeos no contengan elementos que te puedan identificar (como tu rostro, un tatuaje o algo significativo).
7. Elige bien a través de qué aplicación o programa vas a enviar las imágenes. Cuanto más seguros, mejor.
8. Las wi-fi públicas no son seguras, ni para enviar ni para recibir. No las uses y avisa a tu pareja para que haga lo mismo.
9. Asegúrate bien de estar enviando la información a la persona correcta. Si te equivocas al marcar el destinatario la imagen puede llegar a quien no te interesa.
10. Es buena idea eliminar las imágenes después de haberlas enviado y pedir a tu pareja que también lo haga tras haberlas visto. De este modo, habrá menos riesgo de que lleguen a donde no queremos o se muestren por error a otras personas.

---

<sup>1</sup> Adaptado de [www.sextingseguro.com](http://www.sextingseguro.com)

- Incremento del conocimiento sobre las herramientas de bloqueo y reporte en redes sociales.

#### INFORMACIÓN PARA EL DESARROLLO:

Es necesario contextualizar la realidad de los adolescentes para poder comprender y abordar mejor las situaciones en las que se producen abusos de tipo sexual empleando la tecnología como herramienta para atrapar a las víctimas.

La persona con TEA comparte este contexto y puede ser especialmente vulnerable en estas situaciones, tal y como se ha explicado en la primera parte de la guía. En ocasiones las dificultades

sociales para relacionarse con iguales, impulsan el uso de internet para satisfacer la curiosidad sexual, llevando a cometer conductas imprudentes que pueden generar situaciones de riesgo, que afecten incluso a la seguridad personal.

#### **Sexting. Qué es y por qué se trata de una práctica extendida**

El sexting consiste en el envío de imágenes íntimas, eróticas o sexuales a través de medios digitales. Se trata de una conducta bastante extendida entre jóvenes y adolescentes que puede desembocar en situaciones muy nocivas si se hace un mal uso de estas imágenes.

La adolescencia es una etapa vital marcada por el despertar sexual, por lo que cualquier contenido relacionado con él, va a ser recibido con curiosidad por parte de chicos y chicas. La inexperiencia propia de esta etapa hace que se minimice la percepción de las consecuencias derivadas del sexting, que en muchas ocasiones se considera un elemento habitual dentro del flirteo adolescente.

El uso habitual de la tecnología como vehículo de comunicación, el deseo de impresionar a otras personas, la presión ejercida por el otro al pedir una imagen sensual o la falta de otro tipo de encuentros sexuales, hacen que el sexting sea percibido como un elemento propio de relación con parejas sentimentales.

La generación de material audiovisual erótico puede escapar rápidamente del control del adolescente y ser difundido entre grupos más o menos amplios de personas, publicarse en sitios web pornográficos o emplearse para realizar chantajes al propietario, lo que se conoce como sextorsión.

Es importante saber que las imágenes personales no solo se obtienen con el envío directo por parte del adolescente, sino que también pueden extraerse de otros contextos, por ejemplo, a través de grabaciones o capturas de pantalla de videoconferencias en las que alguien se muestra desnudo o provocativo ante su interlocutor, sin saber que está siendo grabado en estas situaciones.

Es fundamental concienciar a los adolescentes de los riesgos que corren al realizar esta práctica y ofrecerles recomendaciones de privacidad para protegerse en caso de decidir seguir adelante y enviar a sus parejas imágenes íntimas.

### **Grooming**

El grooming es la acción de acoso ejercida por una persona adulta sobre un o una menor para conseguir su involucración emocional con el objetivo final de abusar sexualmente de él o ella.

El grooming puede realizarse de forma directa, cuando se ha obtenido material erótico del adolescente a través de un robo de imágenes,

hacking de sus cuentas o uso ilegítimo de sus dispositivos. En estos casos el agresor procede al chantaje para la obtención de más material audiovisual o la búsqueda de un encuentro personal que puede terminar en abuso físico.

También puede producirse de forma indirecta, cuando la persona adulta se hace pasar por otra para encandilar al adolescente y obtener fotografías y videos entregados de manera voluntaria. El o la adolescente cree estar haciendo sexting con un igual, pero en realidad está entregando elementos de chantaje posterior.

En base a estos estilos de actuación, es necesario comenzar alertando sobre los peligros del sexting y la falta de control que se tiene posteriormente sobre las imágenes compartidas.

El segundo punto fuerte de intervención es la relación con personas desconocidas en redes sociales. Finalmente, hay que incidir en la necesidad de decir NO cuando se solicite material íntimo y la importancia de comunicarlo a un adulto de confianza ya que se trata, en cualquier caso, ante una conducta delictiva que ha de ser denunciada.

### **Medidas de protección**

Las medidas de protección deben quedar claras. Siguiéndolas, no debería haber riesgo de grooming.

1. Toda la información que se comparte por medios digitales deja de ser privado y puede difundirse o ser utilizado para dañar a la persona. Evita compartir contenidos íntimos, incluyendo fotografías de desnudos, actos sexuales o poses provocativas.
2. La seguridad de los dispositivos y cuentas personales es fundamental. A veces pueden acceder de manera ilegítima y robar información sensible que se puede utilizar después para hacer daño.
3. Las videoconferencias pueden ser grabadas y utilizadas posteriormente. Desnudarse delante de una cámara no es un acto que se haga solo para la persona que se encuentra

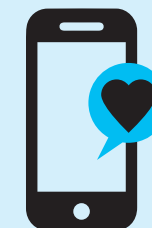
al otro lado de la pantalla. Pueden capturarse las imágenes y emplearlas posteriormente.

4. No relacionarse con personas desconocidas en redes sociales. Aunque resulten atractivas y cercanas. Puede haber una persona adulta detrás del perfil de un o una adolescente, siempre es necesario ser precavidos y desconfiar de la persona que no conocemos.
5. Es especialmente importante no compartir información personal con desconocidos y tener cuidado para que no puedan averiguarla de otra forma. En general resulta más seguro no comentar en redes dónde se vive o cual es el centro educativo al que se asiste para no poder ser localizados por un agresor.
6. Toda persona tiene derecho a negarse a hacer lo que otra le pide. Saber decir NO es importante y un gesto de madurez y responsabilidad. Puede hacerse de forma educada en distintas situaciones y evitará que otros se aprovechen de la persona.
7. Si se recibe un chantaje, nunca debe cederse ante él. La mejor actuación es comunicar lo sucedido a una persona adulta de confianza. Enviar nuevas imágenes dará al agresor más material

para la extorsión. Encontrarse con él o ella en persona puede suponer un riesgo grave para la integridad física.

#### PROPUESTA DE ACTIVIDADES:

- En pequeño grupo hablar sobre los riesgos del sexting y ponerlos por escrito. Puesta en común.
- Descubrir al intruso. Elegir a 3 compañeros de clase y asignar a cada uno de ellos un rol para interpretar. Uno de ellos será una persona adulta haciéndose pasar por un o una adolescente. Entre todos, tienen que descubrir quién miente en el grupo. En una segunda ronda, asignar a todos el papel de persona adulta haciéndose pasar por adolescentes sin que el resto del grupo lo sepa. Debatir posteriormente lo vivido y exponer conclusiones.
- Definir, en pequeño grupo, medidas de autoprotección que se pueden poner frente al grooming. Puesta en común.
- Revisión en pequeño grupo de las herramientas de bloqueo y denuncia en redes sociales.
- Visionado y análisis de noticias y vídeos relacionados con el sexting y el grooming.





## UNIDAD 5: HAGO UN USO ADECUADO DE MIS DISPOSITIVOS EN INTERNET

### OBJETIVOS:

- Conocer qué es una adicción a la tecnología o a servicios de internet.
- Valorar el nivel personal de frecuencia de uso de tecnologías.
- Conocer señales de alerta ante la posible presencia de una adicción.
- Llevar a cabo estrategias preventivas que permitan mejorar el autocontrol en el uso de tecnologías para evitar adicciones.

### CONTENIDOS:

- Concepto de adicción.
- Señales de alerta ante posibles adicciones.
- Estrategias para la prevención de adicciones.
- Información para familias.

### METODOLOGÍA:

- Trabajo personal, por parejas y en pequeño grupo.
- Duración: Al menos 2 sesiones de trabajo.
- Resultado:
  - \_ Documento de autoevaluación sobre uso de tecnologías con propuestas de mejora personales.
  - \_ Consenso sobre normas de utilización en el aula.
  - \_ Modelos de contratos de normas para el hogar con la participación activa en su elaboración de los propios adolescentes.

### INFORMACIÓN PARA EL DESARROLLO:

En una sociedad cada vez más interconectada, es frecuente la aparición de adicciones relacionadas con el uso de las tecnologías, bien por su sobreutilización, bien por el uso intensivo de alguno de los servicios que prestan, teniendo un especial auge aquellos relacionados con las apuestas deportivas.

En el caso de los TEA un factor de especial riesgo es el relacionado con los intereses restringidos y la búsqueda compulsiva de información en la red que puede llegar a generar una gran dependencia, aislamiento social y desinterés por la realización de otro tipo de actividades.

### Las adicciones más frecuentes incluyen:

- Adicción relacionada con el uso de tecnología:

Un uso obsesivo de los distintos dispositivos que se tienen, consultas frecuentes y ansiedad por separación. También se conoce como adicción a las pantallas y puede englobar todo tipo de tecnología: ordenadores, teléfonos, tabletas, videoconsolas y televisión.

- Adicción relacionada con el uso de redes sociales:

Uso de la tecnología para relacionarse con los demás, primando el uso de esta modalidad de comunicación sobre la relación real con personas reales.

- Adicciones relacionadas con contenidos de internet:

Incluye la adicción al cibersexo, incluyendo búsquedas compulsivas de pornografía y visita a sitios web de adultos, adicciones al juego, especialmente las relacionadas con videojuegos en los que hay que conseguir logros y objetivos, adicciones a las apuestas y juegos de azar y también, cuando se tiene acceso a medios de pago electrónico, a la realización de compras compulsivas.

- Adicciones relacionadas con la búsqueda compulsiva de información:

El deseo de ampliar conocimientos puede generar conductas obsesivas en internet, sobre todo cuando se relacionan con intereses restringidos en personas con TEA.

Además de las adicciones descritas, existe otro riesgo, cada vez más frecuente, relacionado con la creación de perfiles personales en internet que tienen elementos inventados o creados por la persona para dar una imagen mejorada o platónica de sí misma.

El mantenimiento de estos “personajes” requiere de una gran inversión de tiempo y la relación que se establece a través de ellos con otras personas cada vez aporta una mayor complejidad a las historias inventadas, requiriendo de nuevas “adaptaciones” de los perfiles para seguir dando respuestas coherentes y no ser descubiertos.

Esta situación puede provocar una dependencia elevada de los servicios de internet para mantener intacta y actualizada la imagen ficticia creada de sí mismos.

En caso de producirse una adicción, será necesario abordarla con técnicas psicológicas especializadas, por lo que la función de los centros educativos se focalizará en las medidas de prevención que se pueden adoptar.

### Señales de alerta

Una adicción tecnológica no se mide en la cantidad de tiempo que se dedica a la utilización de la herramienta o servicio, sino en el impacto que tiene en la vida de la persona alterando su curso habitual. Por ello los signos de alerta no se relacionan con el tiempo y frecuencia de uso sino con otras señales.

- Nerviosismo o irritabilidad al no tener acceso a su dispositivo con una vuelta a la calma cuando se dispone de nuevo de él.
- Tendencia al aislamiento y a la evitación de otras personas. Disminución de la calidad de las relaciones cara a cara.

### CONSIDERACIONES IMPORTANTES



Las adicciones no se limitan a un contexto determinado, sino que se alimentan del uso masivo y generalizado en diferentes entornos y momentos del día.

La prevención, aunque puede impulsarse desde los centros educativos, debe necesariamente incidir en el contexto doméstico donde se desenvuelve a la persona e involucrar activamente a su familia.

Si no existen modelos adecuados ni normas de uso claras y consensuadas, es difícil mantener una buena conducta relacionada con el buen uso de dispositivos y servicios.

Es importante que los adolescentes diversifiquen sus ocupaciones y centros de interés, incorporando actividades no relacionadas con el uso de tecnologías que resulten gratificantes y atractivas.

- Cambios en el día a día cotidiano como dejar de hacer los deberes o tareas asignadas, e incluso faltar al centro de estudios.
- Pérdida de interés en la realización de otras actividades a las que antes se dedicaba más tiempo.
- Dificultades de inhibición voluntaria del uso de dispositivos.
- Uso de tecnologías a escondidas, mentiras o engaños sobre su utilización.

- Alteraciones en el sueño o cambios en los patrones de alimentación.
- Dispersión de la atención.

Conocer estas señales es importante para familias y profesionales de cara a valorar la posible intervención terapéutica para revertir la situación y poder poner medidas que impidan el avance de la adicción.

También es necesario que los adolescentes puedan valorar en qué situación personal se encuentra cada uno, para comprender el alcance que puede llegar a tener una adicción de estas características en sus vidas.

### **Cuestiones para la reflexión y valoración personal.**

A continuación, se plantean algunas preguntas para que los adolescentes puedan reflexionar sobre el uso que cada uno realiza de las tecnologías y servicios de internet.

- ¿Lo primero que haces al levantarte y lo último que haces al acostarte es consultar tu dispositivo?
- ¿Alguna vez has perdido la noción del tiempo mientras navegabas por internet?
- ¿Sueles terminar las tareas deprisa o dejarlas sin revisar para poder usar tu dispositivo de nuevo cuanto antes?
- ¿Te enfadas o te pones nervioso si te interrumpen mientras estás usando tu dispositivo o navegando por internet?
- ¿Cuánto tiempo dedicas al día a navegar por internet fuera del tiempo escolar o de deberes? ¿y a relacionarte con otras personas a través de mensajes, correos o redes sociales? ¿y a jugar videojuegos?
- ¿Consultas tu teléfono móvil para ver si han llegado notificaciones, aunque no haya sonado?

- ¿Alguna vez has dejado de hacer tus deberes o de cumplir con tus tareas porque estabas ocupado con otras actividades en internet?
- ¿Qué otras actividades realizas que no estén relacionadas con la tecnología en tu tiempo libre? ¿has dejado de hacer alguna de ellas o disminuido el tiempo que les dedicas?
- ¿Crees que dedicas demasiado tiempo a navegar por internet, a jugar online o a relacionarte con otros a través de mensajes, mails o redes sociales?

### **Recomendaciones para la prevención de adicciones.**

La prevención de adicciones necesariamente conlleva la participación familiar y la colaboración activa del adolescente. Un factor decisivo para lograrlo es disponer de unos modelos parentales adecuados en el uso de tecnologías, unido al establecimiento de normas claras y razonables de aplicación en los distintos contextos de desarrollo.

La implementación de normas respecto al uso de tecnologías en los centros educativos puede resultar positiva, no solo para la prevención de adicciones sino también para evitar situaciones relacionadas con el ciberbullying y para el fomento de conductas responsables frente a las TIC. Las normas no tienen que ser necesariamente restrictivas o prohibitivas, sino que han de marcar los usos permitidos y no permitidos en cada momento y espacio y hacer énfasis en la responsabilidad personal que cada uno adquiere en el uso de sus dispositivos.

Es importante que las normas sean claras e incluyan las excepciones debido a las interpretaciones rígidas que pueden llegar a realizar de ellas las personas con TEA.

Para fomentar esta responsabilidad, las normas deberían establecer cuáles son los comportamientos adecuados y seguros y también cuales son las conductas a evitar.

Una estrategia interesante es la realización de contratos o compromisos que involucren tanto a los adolescentes como a los adultos responsables, con recordatorios de buenas prácticas incluidos dentro de ellos y separación de privilegios negociables y normas no negociables.

De esta manera se fomentará la participación de la persona incrementando su nivel de involucración en el cumplimiento de las reglas establecidas y permitiéndole opinar respecto a su conducta tecnológica y exponer sus inquietudes relacionadas.

A continuación, se expone un ejemplo de contrato<sup>2</sup>:

#### Normas no negociables:

- Tener un dispositivo personal te hace responsable de su correcta utilización. Cuando te relaciones con otras personas a través del medio online, trátalos como te gustaría que te trataran a ti.
- Eres quien eres y está bien así. No inventes a otra persona para relacionarte con los demás en internet. Conlleva mucho esfuerzo, no merece la pena y te quitará tiempo para otras cosas en la vida real.
- No compartas información (opiniones o material audiovisual) que no te atreverías a mostrar a tus padres o profesores.
- Todo lo que compartes en internet puede estar al alcance de cualquiera y permanecer mucho tiempo en la red. No publiques nada que pueda comprometerte, ahora o en el futuro.
- Las cosas importantes de la vida no suceden en el teléfono. Dedicar tiempo a vivir la vida real, no necesitas documentarlo todo con fotografías ni compartir todo lo que haces con otras personas. Tienes derecho a tu intimidad y a disfrutar de lo que haces sin hacer partícipes a los demás.

- Internet ofrece mucha información sobre muchos temas, pero hay otras fuentes con las que documentarte. Úsalas.
- Busca consejo y ayuda de los adultos cuando nos necesites. Nuestro compromiso es ayudarte y orientarte sin enfadarnos contigo, aunque hayas hecho algo inadecuado.
- Puedes confiar en \_\_\_\_\_ (una persona adulta concreto) para que tenga acceso a todas tus cuentas e intervenir si tienes problemas. Esa persona adulta se compromete a no inmiscuirse en tus asuntos y a respetar tu intimidad, pero puede ayudarte si lo necesitas, aunque no estéis juntos en ese momento.
- Si eres menor puedo instalar restricciones de contenidos para ayudarte a evitar contenidos poco apropiados para tu edad. También será mi responsabilidad aprobar todas las compras y descargas que realices en internet antes de que las lleves a cabo. Comunicámelo y lo valoraremos juntos.
- Parte de tu responsabilidad incluye el asumir compromisos. Si en tu entorno hay normas de uso de tecnologías (como restricciones en el centro educativo) tienes que respetarlas siempre.

#### Normas negociables

- ¿Apagar los teléfonos durante las comidas familiares?
  - ¿Utilizar los dispositivos solo en un lugar concreto y común de la casa?
  - ¿Guardar los dispositivos en un lugar específico antes de irse a dormir?
  - ¿Qué hacemos con el teléfono móvil mientras se hacen las tareas o deberes?
- Lo tengo conmigo apagado/ en silencio/ con sonido/ \_\_\_\_\_.

<sup>2</sup> Adaptado de Kutscher, M. (2017). *Digital kids: How to balance screen time and why it matters*. London. Jessica Kingsley Publishers.

- \_ Lo dejo en \_\_\_\_\_ apagado/ en silencio/ con sonido/ \_\_\_\_\_.
- Establecer cómo compaginar el uso personal de las tecnologías (consultar el correo electrónico o redes sociales, realizar búsquedas de información, jugar a algo o ver un vídeo) con el uso educativo.
  - \_ Primero se realizan las tareas, luego se deja un tiempo para uso personal.
  - \_ Se establece un descanso de 10 ó 15 minutos para uso personal tras unos 45 minutos de uso educativo.
  - \_ Se establecen pequeños descansos de 2 minutos cada 15 de tareas.
  - \_ Otras opciones: \_\_\_\_\_.
- ¿Cuál es el tiempo máximo que puedo dedicar a usar pantallas para uso no educativo los días de diario? \_\_\_\_\_ ¿y los días que no hay clase? \_\_\_\_\_.
- ¿A qué hora debo guardar o apagar mis dispositivos por la noche los días de diario? ¿y los días que no hay clase? \_\_\_\_\_.
- Cuando se sale de casa ¿qué uso puedo hacer de mi dispositivo conectado a internet? ¿en qué lugares? Por ejemplo: cuando hago deporte, cuando voy al cumpleaños de un amigo o cuando estoy comprando.
- ¿Qué sucede si el móvil se pierde o se rompe?
- Otras normas que decidimos establecer.
- Datos de los firmantes (adolescente y adulto responsable)

#### PROPUESTA DE ACTIVIDADES:

- Lluvia de ideas en grupo sobre las consecuencias del uso excesivo de tecnologías y de consumo de ciber-contenidos.

- Realizar, de manera individual, una autoevaluación del uso que cada adolescente realiza de las tecnologías en su día a día, usando como ejemplo las preguntas propuestas en la información para el desarrollo de la unidad.
- En base a la autoevaluación, plantear, al menos, una propuesta de mejora para realizar un uso más adecuado y responsable de las tecnologías. Firmar compromiso para llevarlo a cabo.
- Determinar, en pequeño grupo, unas normas de uso de tecnologías para el aula, incluyendo el uso personal de los dispositivos que se empleen para actividades educativas, como los ordenadores de aula o tabletas.
- Puesta en común y generación de normas comunes. Exposición en lugar visible.
- Por parejas, realizar un contrato de uso de tecnologías en el hogar, negociando los tiempos, horarios y usos más adecuados. Uno de los miembros de la pareja adoptará el rol de progenitor.
- Trasladar a las familias los borradores de contrato para su negociación y aplicación en el hogar.

#### ANEXO 1

La tecnología también puede convertirse en una aliada para la prevención de adicciones, siendo necesario mencionar en este apartado el desarrollo realizado por la Asociación Gautena de la aplicación **Deskonektapp**, diseñada por personas con trastorno del espectro del autismo, para lograr un mejor control del uso que se realiza sobre el dispositivo móvil.

La aplicación, disponible para los sistemas operativo Android e iOS, permiten controlar el tiempo que pasa la persona conectada a internet y empleando las diversas aplicaciones, además de emitir notificaciones por exceso de uso previamente configuradas, logrando así un mayor control de la persona sobre su dispositivo.

## UNIDAD 6: A MÍ NO ME ENGAÑAN EN INTERNET

### OBJETIVOS:

- Conocer medidas de seguridad para el manejo de dinero en internet.
- Conocer las estafas y engaños más frecuentes que se producen en las redes.
- Establecer normas de autoprotección para la prevención de estafas.

### CONTENIDOS:

- Uso seguro del dinero en internet.
- Concepto de estafa.
- Señales de alerta de estafas.
- Normas de autoprotección.

### METODOLOGÍA:

- Trabajo personal y en pequeño grupo.
- Temporalización: 1 sesión de trabajo
- Resultados:
  - Autoevaluación del alumno y compromiso de mejora en la seguridad de los medios de pago online.
  - Documento con pautas de autoprotección ante posibles estafas en internet.

### INFORMACIÓN PARA EL DESARROLLO:

#### Uso seguro del dinero en internet

Hasta no hace mucho tiempo, utilizar internet para la realización de compras o transacciones económicas era un gesto al alcance de unos pocos, sin embargo, actualmente, las facilidades ofrecidas por distintas empresas y pasarelas de pago junto con la explosión de servicios a los que se puede acceder online, han convertido este hecho en algo sumamente habitual, incluso para los más jóvenes.

Son muchas las posibilidades para utilizar dinero por un adolescente. La primera de ellas aparece con el acceso a sus propios teléfonos móviles y su consiguiente personalización. Algunas aplicaciones tienen un coste o incluyen compras integradas a las que se puede acceder en cualquier momento. Otras implican suscripciones mensuales para poder disfrutar de todos sus servicios. Un tercer gasto bastante habitual se refiere a las compras relacionadas con los videojuegos para poder acceder a opciones *premium*, incrementar el número de vidas o disponer de elementos concretos.

Respecto a estos gastos hay dos elementos sobre los que es importante concienciar al adolescente. El primero es la necesidad de leer bien las condiciones de los productos que se compran para saber si estamos realizando un gasto o si se producirá un cargo inesperado en el futuro. El segundo es establecer y controlar los medios de pago asociados al dispositivo o cuenta personal de la tienda de aplicaciones.

Hoy en día, los medios más habituales son: tarjeta bancaria, Paypal, tarjeta prepago o cobro a través del operador de telefonía. Educar en el uso responsable del dinero implica que el adolescente pueda responsabilizarse de los gastos que realiza, por lo que disponer de una pequeña cantidad en una tarjeta prepago<sup>3</sup> puede ser una buena forma de ir adquiriendo soltura y criterio en las transacciones online.

Si la persona va a utilizar otros medios de pago, por edad o necesidades, como tarjetas o PayPal, es necesario que comprenda

<sup>3</sup> Las grandes tiendas de aplicaciones y contenidos de las principales plataformas de distribución (App Store, Google Play o Amazon) cuentan con tarjetas prepago que se pueden adquirir en cualquier supermercado.

bien el funcionamiento de cada uno de ellos, y también disponer de información sobre algunas precauciones básicas que se deben tener al realizar cualquier compra.

### **Las estafas en internet**

La creatividad de los timadores no tiene límites y nadie está exento de caer en sus redes. La desconfianza es la mejor apuesta para evitar ser engañado. Todo lo que prometa un dinero fácil, es más que probable que termine quitándonos el nuestro.

Las estafas pueden aparecer en cualquier formato. Pueden recibirse correos electrónicos fraudulentos, tomar forma de anuncios o páginas web en internet o llegar a través de las redes sociales que se utilizan habitualmente.

La motivación principal de los estafadores es conseguir el dinero de otras personas, ya sea bajo la promesa de conseguir una gran cantidad económica de forma sencilla o apelando a la empatía y compasión del lector al plantear situaciones de corte humanitario. También puede realizarse un robo de identidad para obtener, de manera fraudulenta, datos bancarios con los que realizar retiradas de fondos. Esta acción se conoce como phishing.



### **PRECAUCIONES BÁSICAS PARA REALIZAR COMPRAS ONLINE<sup>4</sup>**



- Mantén el dispositivo actualizado y protegido. Los antivirus pueden ayudarte a evitar problemas.
- Evita realizar compras desde conexiones a redes wi-fi públicas ya que no son seguras.
- Comprueba en la barra de direcciones que existe un candado y el inicio se realiza con las siglas “https”. Estos elementos garantizan que la conexión está cifrada y que no podrán robarse los datos que introduzcas.
- Comprueba las condiciones de compra que ofrece la tienda o servicio online, incluyendo las formas de pago, los gastos de envío y la política de devoluciones. Puedes evitar sorpresas desagradables.
- Si la página donde quieres comprar no te inspira confianza o tiene malas opiniones de otros usuarios, mejor busca otra alternativa. No te arriesgues.
- Utiliza siempre medios de pago seguros como tarjetas bancarias o PayPal. Asegúrate de conocer las medidas que tienen asociados en caso de fraudes.

<sup>4</sup> OSI (Oficina de Seguridad del Internauta): [www.osi.es/es/pagos-online](http://www.osi.es/es/pagos-online)

### ENGAÑOS HABITUALES QUE USAN EL CORREO ELECTRÓNICO O MENSAJERÍA DIRECTA (OSI, 2018)<sup>5</sup>



- **Carta Nigeriana.** Hacer creer a otra persona que es heredero de una gran cantidad de dinero o beneficiario de una donación. Solicitan un pago inicial de tasas que dicen se devolverá junto con la cantidad heredada o donada. Nunca se recibe el dinero prometido, ni el anticipado.
- **Premio de la Lotería.** Comunicar a una persona que ha sido premiada en un sorteo. Se piden los datos personales y bancarios para la recepción del premio. Nunca se recibe el premio y los datos obtenidos se utilizan para realizar compras o suscripciones.
- **Phishing.** Recepción de un mensaje en el que alguien se hace pasar por la entidad bancaria de la persona para solicitarle que actualice sus datos haciendo clic en un enlace. Ese enlace lleva a una web que está suplantando la identidad de la entidad legítima, robando los datos reales de la víctima.
- **Muleros bancarios.** Se hace llegar a la persona una oferta de trabajo fácil que consiste en ser intermediario para la realización de transferencias en cuentas bancarias a cambio de comisiones. La víctima se ve implicada en un delito de blanqueo de dinero.
- **Extorsiones.** Recepción de correos en los que se engaña a la persona a través de cualquier tipo de chantaje para que realice un ingreso en una cuenta bancaria.

- **Bulos, también llamados hoax o fake news.** Utilización de las personas para difundir información falsa por la red. Aunque no ocasionan pérdidas económicas a las víctimas, las utilizan para el lucro de terceras personas que se benefician de la visualización de la información fraudulenta.

### ENGAÑOS FRECUENTES A TRAVÉS DE ANUNCIOS O PÁGINAS WEB (OSI, 2018)<sup>5</sup>



- Anuncios o páginas web que incitan a contratar servicios o a realizar compras que ofrecen mucho a muy bajo precio. Una vez realizada las compras, nunca se recibe el pedido.
- Uso de redes sociales y aplicaciones de citas para engañar a las víctimas y hacerles creer que tienen problemas graves para lograr una transferencia de la persona engañada.
- Ofertas de empleo fraudulentas que ofrecen grandes beneficios con trabajos sencillos. Con ellas se pretende robar los datos personales de la víctima o conseguir pequeñas cantidades de dinero que se solicita como pago por materiales o servicios administrativos.

<sup>5</sup> OSI (Oficina de Seguridad del Internauta): [www.osi.es/es/actualidad/blog/2018/10/2018/aprendiendo-reconocer-estafas-en-la-red](http://www.osi.es/es/actualidad/blog/2018/10/2018/aprendiendo-reconocer-estafas-en-la-red)



### PROPUESTA DE ACTIVIDADES:

- Realizar individualmente una autoevaluación sobre el uso del dinero que se realiza en internet ¿qué medios de pago utilizo? ¿para qué uso el dinero en internet? ¿tomo alguna precaución antes de realizar un pago?
- Individualmente realizar un compromiso de mejora de al menos un aspecto de seguridad en el uso de medios de pago online.
- Identificación de estafas. Analizar en pequeño grupo ejemplos de estafas proporcionados por el profesor, identificar las conductas de riesgo y establecer el comportamiento adecuado sobre cada una de ellas.
- En pequeño grupo realizar una lluvia de idea y debate sobre las precauciones a tomar para la realización de compras seguras y evitar estafas. Puesta en común y exposición de conclusiones.



## 9

## GLOSARIO

**CIBERBULLYING:** Situación de acoso a una persona en la que se utilizan tecnologías y/ o servicios de internet para humillarla, dirigiéndose a ella de manera directa o propagando información ofensiva, imágenes o vídeos en otros foros y redes.

**FEED:** En una red social el *feed* es el lugar en el que se actualiza la información que comparten los contactos. Puede tener distintos nombres en función de la aplicación o red social utilizada como “muro” en Facebook o “timeline” en Twitter.

**FOLLOWER:** Denominación de los seguidores de la red social Twitter.

**GROOMING:** Acto de acoso proveniente de un adulto que encandila a un menor para obtener favores sexuales, pudiendo llegar a la agresión sexual física.

**HACKEAR – HACKEO – HACKER:** Verbo, acción o persona que realiza una acción invasiva utilizando tecnologías, por ejemplo, para entrar en un sistema ajeno y obtener información de forma ilícita.

**HAPPY SLAPPING:** Grabación de agresiones físicas en vídeo para compartirse posteriormente a través de internet. Las agresiones pueden ser de distinta intensidad, desde una bofetada a una paliza. Suele llevarse a cabo en grupo (una o varias personas agreden y otra graba) y sobre iguales, conocidos o no, o sobre personas en riesgo de exclusión.

**HOAX:** Denominación de noticia falsa o bulo (también llamadas fake news) que se difunden por internet.

**HOSTING:** Servicio de alojamiento virtual en el que se sitúan las páginas web, blogs y otros servicios y plataformas online.

**LOPD:** Ley Orgánica de Protección de Datos.

**MEME:** Elemento cómico, habitualmente en forma de imagen, que circula de forma masiva por redes sociales.

**NETIQUETA:** Conjunto de recomendaciones de comportamiento educado y correcto en el uso de internet.

**PHISHING:** Suplantación de identidad online, habitualmente con la intención de acceder a cuentas personales para lograr beneficios económicos.

**PHUBBING:** Acto de ignorar a una persona prestando toda la atención a la tecnología. A veces en español se define como "ningufoneo".

**POLÍTICA DE PRIVACIDAD:** Información legal proporcionada por una organización respecto al uso que realiza de los datos personales recabados en su actividad y de los derechos de la persona propietaria de los datos.

**SELFIE:** Fotografía que una persona se toma a sí misma, en solitario o acompañada.

**SEXTING:** Envío de imágenes eróticas utilizando medios digitales como el correo electrónico o aplicaciones de mensajería.

**SEXTORSIÓN:** Forma de extorsión en la que se utiliza como elemento de chantaje material erótico o sexual de la propia víctima, normalmente imágenes o vídeos.

**SMS:** Acrónimo de "Short Message Service", en español, servicio de mensajes cortos. Se trata de un sistema de mensajería integrado en los teléfonos móviles y asociados a las compañías telefónicas. Fueron ampliamente utilizados hasta la popularización de internet en los teléfonos móviles y la llegada de aplicaciones de mensajería instantánea.

**SPAM:** También llamado "correo basura", es un correo electrónico que se envía a un gran número de destinatarios con fines publicitarios o comerciales.

**TEORÍA DE LA MENTE:** habilidad para comprender y predecir la conducta de otras personas, sus conocimientos, sus intenciones, sus sentimientos y sus creencias, y que está alterada en el TEA.

**VIRAL/ VIRALIZACIÓN:** Adjetivo o acción que define la difusión masiva de un contenido empleando medios digitales y obteniendo un elevado nivel de impacto social.

Asociación de la publicidad, el marketing y la comunicación digital en España (2018). *Estudio Anual de Redes Sociales 2018*.

Attwood, T. (2002). *Síndrome de Asperger: Una guía para padres y profesionales*. Barcelona: Espasa Libros.

Autism Europe (s.f.) Prevalence rate of autism. Recuperado de: <https://www.autismeurope.org/about-autism/prevalence-rate-of-autism/>

Baker, J. (2013). *No more victims. Protecting those with autism from cyber bullying, internet predators & scams*. Estados Unidos. Future Horizons Inc.

Begara O., Gómez, L. y Alcedo, A. (2019) *Do young people with Asperger syndrome or intellectual disability use social media and are they cyberbullied o cyberbullies in the same way as their peers?*. *Psicothema*, 31(1), 30 – 37.

GAUTENA Asociación Guipuzcoana de Autismo (2018). Deskonektapp (versión 1.1) [Aplicación Móvil]. Descargado de: <http://deskonektapp.com/>

Kutscher, M. (2017). *Digital kids: How to balance screen time and why it matters*. London. Jessica Kingsley Publishers.

Luengo, J. A. (2014). *Cyberbullying. Prevenir y actuar*. Madrid: Colegio Oficial de Psicólogos.

Méndez, S., González, L., Pedrero, E., Rodríguez, R., Benítez, M.T., Mora, C. y Ordóñez, A. (2018). *Uso y abuso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación por adolescentes. Un estudio representativo de la ciudad de Madrid*. Madrid: Universidad Camilo José Cela.

- Mielgo, J., Aparicio, R., Castillo, A., Ruiz, E., Ávila, J.M., Aranceta, J., Gil, A., Ortega, R.M., Serra, L., Varela, G., González, M. (2017). *Sedentary behavior among Spanish children and adolescents: findings from the ANIBES study. BMC Public Health*, 17(1), 94.
- Panizo, V. (2011). El ciber-acoso con intención sexual y el child-grooming. *Quadernos de criminología: revista de criminología y ciencias forenses*, (15), 22-33.

- Rivero, F. (2015). *Informe ditrendia: Mobile en España y en el Mundo 2015*.
- Sánchez, S., Orozco, M. y Cuesta Gómez, J. (2016). *Metaanálisis de los estudios científicos sobre el Trastorno del Espectro Autista y el cyberbullying*. *Revista de neurología*. 62(1)109-113.

## 11

# PUBLICACIONES DE AUTISMO ESPAÑA

**COLECCIÓN CALIDAD DE VIDA:**

- Calidad de vida y trastorno del espectro del autismo. *Cuanta mayor es la calidad de los apoyos, mejores son las vidas que hay detrás.*
- Yo también decido. *Guía práctica para que las personas con trastorno del espectro del autismo y grandes necesidades de apoyo tomen decisiones sobre sus vidas.*

**COLECCIÓN COMUNICACIÓN E IMAGEN SOCIAL:**

- Manual de estilo. *Cómo abordar el trastorno del espectro del autismo desde los medios de comunicación.*

**COLECCIÓN DERECHOS:**

- Guía en Lectura Fácil para personas con trastorno del espectro del autismo y sus familias. *Tomar decisiones que protegen nuestros intereses legales.*

**COLECCIÓN EDUCACIÓN:**

- Acoso escolar y trastorno del espectro del autismo. *Guía de actuación para profesorado y familias*

**COLECCIÓN EMPLEO:**

- Empleo y trastorno del espectro del autismo. *Un potencial por descubrir.*
- Guía de orientación vocacional para personas con trastorno del espectro del autismo.

**COLECCIÓN ENVEJECIMIENTO ACTIVO:**

- *Cómo asegurar mi tranquilidad. Guía práctica para promover la seguridad jurídica de las personas mayores con trastorno del espectro del autismo y sus familias.*

- Envejecimiento y trastorno del espectro del autismo. *Una etapa vital invisible.*
- Fundaciones tutelares. *Una alternativa para favorecer la protección jurídica de las personas con trastorno del espectro del autismo.*

**COLECCIÓN SALUD:**

- El cuidado de mi salud. Guía práctica para la promoción de la salud de las personas mayores con trastorno del espectro del autismo.

