



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

Grado de Psicología

Trabajo Fin de Grado

Curso 2022/2023

Convocatoria Junio

Modalidad: Propuesta de prevención

Título: Conexiones seguras, un programa de prevención del grooming en adolescentes

Autora: Irene García Muñío

Tutora: Nieves Erades Pérez

Elche, a 1 de junio de 2023

ÍNDICE

1. Introducción	5
2. Método	8
2.1 Centro al que va dirigida la propuesta	8
2.2 Participantes	8
2.3 Objetivos	8
2.4 Instrumentos de evaluación	9
2.5 Procedimiento	10
3. Diseño de la intervención	11
<i>Cronograma</i>	11
<i>Desarrollo de las sesiones</i>	19
4. Resultados esperados	27
5. Discusión y conclusiones	28
Referencias	30
ANEXOS	34
Anexo 1	34
Anexo 2	35
Anexo 3	39
Anexo 4	44
Anexo 5	47
Anexo 6	51
Anexo 7	55
Anexo 8	56
Anexo 9	60
Anexo 10	64
Anexo 11	70
Anexo 12	73
Anexo 13	74
Anexo 14	78
Anexo 15	84
Anexo 16	88
Anexo 17	89

Resumen

Actualmente los jóvenes acceden a las Tecnologías de la Información y la Comunicación a edades muy tempranas. Además, esta población es especialmente vulnerable a los peligros que pueden estar asociados a estas tecnologías, al no ser conscientes, en muchas ocasiones, de la repercusión que pueden tener las conductas que realizan en el entorno digital. Entre estos peligros se encuentra el *grooming*, un proceso en el que un adulto busca manipular a un menor, ganándose poco a poco su confianza para luego involucrarle en una actividad sexual. En esta línea, el presente trabajo tuvo como objetivo diseñar un programa de prevención contra el *grooming*. El programa llamado "Conexiones Seguras" consta de 10 sesiones en las que se trabajan diferentes habilidades que pueden estar involucradas en estas conductas, como la autoestima, herramientas para la resolución de problemas, habilidades sociales, la asertividad y la confianza, así como la comunicación entre padres e hijos. Además, este trabajo, incluye información acerca del proceso de *grooming*. Este programa va dirigido tanto a estudiantes de la ESO de institutos de la provincia de Alicante como a sus progenitores y/o tutores, con quienes se realizarán 2 sesiones. A través de este programa se busca sensibilizar acerca de esta problemática, y que adolescentes adquieran habilidades y recursos para garantizar su seguridad en internet.

Palabras clave: *grooming*, padres, TIC, ciberseguridad, prevención

Abstract

Currently, young people have access to Information and Communication Technologies at very early ages. Furthermore, this population is particularly vulnerable to the dangers that may be associated with these technologies, often unaware of the impact their online behaviors can have. Among these dangers is grooming, a process in which an adult seeks to manipulate a minor by gradually gaining their trust and then involving them in sexual activities. In line with this, the objective of this study was to design a prevention program against grooming. The program, called "Conexiones Seguras," consists of 10 sessions that address various skills that may be involved in these behaviors, such as self-esteem, problem-solving tools, social skills, assertiveness, trust, and communication between parents and children. Additionally, this work includes information about the grooming process. This program is aimed at both secondary school students in the province of Alicante and their parents or guardians, with whom two sessions will be conducted. Through this program, the goal is to raise awareness about this issue and equip adolescents with skills and resources to ensure their safety on the internet.

Keywords: grooming, parents, ICT, cybersecurity, prevention



1. Introducción

Actualmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) son un aspecto fundamental en la vida de los jóvenes, ya que, a través de ellas obtienen un acceso rápido y sencillo a una amplia variedad de información y conocimiento. Mediante el uso de internet y las redes sociales, los jóvenes pueden explorar diferentes áreas, investigar y estar al tanto de los avances científicos, culturales y sociales (Dolores et al., 2019). Asimismo, las redes sociales constituyen ya un pilar sobre el que se construye la identidad social de los jóvenes y está vinculada a la socialización como una forma de evitar el aislamiento (Muros et al., 2013 citado en Díaz-Vicario et al., 2020).

Los últimos datos recogidos por el Instituto Nacional de Estadística (2022) informan que, en España, el 93'1% de la población infantil de entre 10 y 15 años dispone un ordenador o tablet, sin diferencias significativas en función del sexo. En lo relativo al uso de internet los datos indican que un 94'9% de la población de entre 10 y 15 años lo utiliza, mientras que en esta franja de edad el 69'5% tiene a su disposición un teléfono móvil, sin que se observen diferencias significativas en función del sexo. Por tanto, el análisis de la evolución de estos datos según la edad sugiere que los menores comienzan a edades tempranas a hacer uso de internet, teniendo acceso a diferentes dispositivos.

En una encuesta online realizada de manera anónima en 2021 por *Montessori Canela Internacional* (OMCI) en su página web, a 430 padres y madres de menores de entre 3 y los 17 años, respondieron que el 36% de los niños habían comenzado a utilizar dispositivos con acceso a internet con 3 años o menos, incrementándose este porcentaje hasta el 62'3% si tenemos como referencia los 6 años y, llegando al 85'1% si la edad de inicio es 10 años o menos. Un estudio realizado por *Common Sense Media* en 2019 encontró que la edad promedio en la que los jóvenes entre 16 y 17 años en Estados Unidos comienzan a usar las redes sociales a los 14 años. Sin embargo, un informe más reciente publicado por *Ofcom* en el Reino Unido en 2021 reveló que aproximadamente el 30% de los menores entre 5 y 7 años y un 44% de los menores entre 8 y 11 años de Reino Unido poseen una cuenta en redes sociales, según la información proporcionada por sus padres.

Como se puede observar en estos datos, internet y las redes sociales se han convertido en una herramienta que la mayoría de los jóvenes usa para comunicarse, informarse y relacionarse con el mundo. Sin embargo, el uso de las TIC también ha hecho que surjan diversos peligros asociados, como son el *ciberbullying*, el *sexting* y el *grooming* (Astorga-Aguilar y Schmidt-Fonseca, 2019; Dolores et al., 2019).

De entre los principales peligros que puede derivar del uso de internet, el *grooming* destaca por su naturaleza manipuladora, abusiva y difícil de detectar (Astorga-Aguilar y Schmidt-Fonseca, 2019). El *grooming* es un término que se utiliza para hablar del proceso por el cual un adulto trata de establecer una relación con una persona menor de edad con el objetivo de obtener su confianza y así poderlo manipular, pudiendo abusar sexualmente de él, explotarlo o exponerlo a material sexual inapropiado (Childnet International, 2021).

Existen diversas causas y factores de riesgo asociados con esta problemática que se deben tener en cuenta a la hora de plantear la prevención. Entre las principales causas podemos encontrar el anonimato que proporciona internet, lo cual permite a los agresores crear identidades falsas y manipular así a sus víctimas; el desarrollo de nuevas formas de comunicación y el fácil acceso a internet, lo que genera que los adolescentes estén más expuestos a los peligros que implica la red y la necesidad de atención y afecto que tienen algunos adolescentes, que al no verse satisfecha en las interacciones en el medio físico recurren a buscarla de manera virtual (Whittle, 2013; Riberas-Gutiérrez, 2023; Winters, 2022). Además, los adolescentes se encuentran en una fase de desarrollo cognitivo, por lo que a menudo no comprenden las implicaciones a largo plazo de las conductas que realizan en internet (Choo, 2009). En diferentes artículos se pueden identificar algunos de los factores de riesgo asociados a los adolescentes víctimas de *grooming*, entre los que se encuentran el uso excesivo de las redes sociales, la búsqueda de atención y aprobación, la baja autoestima, la falta de conocimiento acerca de los peligros de internet y una falta de supervisión paterna (Instituto Nacional de Ciberseguridad [Incibe], 2019; Choo, 2009; Riberas-Gutiérrez et al., 2023). Desde otras investigaciones también se destaca el género, señalando que las mujeres y niñas son más propensas a ser víctimas de *grooming* que los hombres (Anggraeny et al., 2023).

Pese a que los casos de *grooming* a menudo no se reportan a las autoridades y que cada país utiliza diversos baremos, diferentes estadísticas a lo largo del mundo reflejan el *grooming* como un problema creciente. En Estados Unidos el *National Center for Missing and Exploited Children* (NCMEC) informó en 2020 sobre un aumento de los casos de intento de seducción online menores en un 97'5% respecto al año anterior, pasando de 19.174 reportes a 37.872. En Reino Unido el *National Society for the Prevention of Cruelty to Children* (NSPCC) revela que, según los datos policiales proporcionados cada año de 2017/18 a 2021/22, los casos de *grooming* han aumentado un 84%. En este mismo estudio, se observó que teniendo en cuenta los casos en los que se conocía el género de la víctima, el 82% de los casos denunciados en 2021 tenía

como víctima a una persona del género femenino, siendo el 39% de ellas menores entre 12 y 15 años. Así mismo, en España, la fundación ANAR recogió en su estudio del abuso sexual en la infancia y la adolescencia un aumento de un 36'7% de los casos de 2007 a 2019.

Debido a estos datos, instituciones como *Save The Children* (2019), una organización internacional que trabaja para proteger y promover los derechos de los menores enfatiza la importancia de prevenir el *grooming* a través de la educación de los menores, y la concienciación de los padres y cuidadores.

Existen diversas razones por las cuales es necesario un programa de prevención contra el *grooming*, entre las que se encuentra poder dotar a los menores de habilidades que les permitan identificar y evitar situaciones de riesgo; tener la oportunidad de aumentar la conciencia y el conocimiento sobre esta problemática entre los jóvenes, los padres, los educadores y la comunidad en general; educar acerca del respeto a los límites personales, la importancia de la privacidad y la seguridad en internet; proporcionar a los menores estrategias para que sepan cómo afrontar estas situaciones y buscar ayuda; y promover espacios seguros en internet para los más jóvenes (Astorga-Aguilar y Schmidt-Fonseca, 2019).

Existen algunos programas en España que tratan la problemática del *grooming* como el programa de prevención del uso problemático de internet y de las redes sociales "Clickeando", que, aun centrándose en prevenir conductas adictivas relacionadas con el uso de las TIC, también intenta disminuir los riesgos asociados a su uso, como es el *grooming*. Asimismo, en otros países como Argentina, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) ha implantado, desde 2020, el "Programa Nacional de Prevención y Concientización del *Grooming* o Ciberacoso contra Niñas, Niños y Adolescentes" un programa que busca prevenir, sensibilizar y concienciar sobre el uso responsable de las TIC en la población y capacitar a la comunidad educativa para la detección y prevención de problemática asociada.

Por tanto, el programa de prevención que se plantea en este trabajo se centra de manera más específica en el *grooming*, dando valor al papel de los progenitores o tutores tanto para su prevención como para su detección. Por tanto, el objetivo de este trabajo es realizar un diseño de intervención para adolescentes entre los 12 y los 16 años, en el que incluiremos formación a las personas encargadas de su cuidado, todo ello enfocado a reducir el *grooming*. Además, a través de diferentes sesiones, se buscará no sólo sensibilizar y realizar psicoeducación sobre el proceso de *grooming* y el uso responsable de las TIC sino también aumentar competencias transversales como la inteligencia

emocional, estrategias de afrontamiento, comunicación parento-filial, habilidades sociales y de comunicación y mejorar la autoestima.

2. Método

2.1 Centro al que va dirigida la propuesta

A la hora de plantear nuestra intervención tuvimos en cuenta que, aunque todos los menores pueden ser víctimas de *grooming*, la población de mayor riesgo serían los adolescentes (Anggraeny et al., 2023). Por ello, la propuesta va dirigida principalmente a institutos situados en la ciudad de Alicante, con idea de ampliar su aplicación al resto de la provincia si se dan las circunstancias que lo permitan.

2.2 Participantes

Las personas destinatarias de la intervención serían estudiantes de Educación secundaria obligatoria (ESO), de los centros de enseñanza secundaria de la provincia de Alicante, es decir, aquellos alumnos que cursen de 1º a 4º de la ESO (entre 12-16 años).

Al ser una población menor de edad deberán contar la autorización firmada por parte de sus padres y/o tutores legales.

Además, también se intervendrá con los progenitores/ tutores de los participantes en dos sesiones del programa, ya que se considera necesaria la formación de estos tanto para prevenir el *grooming* como para una detección temprana de este.

2.3 Objetivos

El objetivo general del programa de prevención es disminuir el riesgo de los y las adolescentes de convertirse en víctimas de *grooming*.

Los objetivos específicos de la intervención serían los siguientes:

- Concienciar y realizar psicoeducación acerca del proceso de *grooming*.
- Fomentar el manejo responsable de las TIC.
- Favorecer la identificación, reconocimiento y expresión de emociones.
- Mejorar la autoestima.

- Adquirir y/o reforzar habilidades asertivas de los participantes.
- Adquirir y/o reforzar habilidades de resolución de problemas de los participantes.
- Adquirir y/o reforzar habilidades sociales de los participantes.
- Promover la comunicación entre padres/madres/tutores y la persona adolescente.

2.4 Instrumentos de evaluación

Para evaluar la eficacia de nuestra intervención se llevará a cabo una evaluación pre y post intervención. Esta evaluación se llevará a cabo en la sesión de tutoría previa al comienzo del programa y durante la sesión de refuerzo tras la finalización del programa. A lo largo de todo el programa los adolescentes completarán un autorregistro con relación al uso de las TIC.

- Autorregistros para evaluar el uso de las TIC: se registrará la fecha y hora en la que se utiliza, tipo de actividad que se está realizando, que dispositivo se está utilizando para realizar la actividad, el tiempo de uso, lugar donde se utiliza, si tenía un objetivo a la hora de utilizarlas, estado de ánimo al utilizarla y observaciones adicionales en la que el alumno podrá poner cualquier dato que considere de interés. (Anexo 1)
- Escala de Autoestima de Rosenberg: prueba psicométrica para evaluar el nivel de autoestima de una persona. La escala ha sido validada en adolescentes españoles. Esta escala consta de 10 ítems y se trata de una escala tipo Likert de 4 puntos que va desde “Muy en desacuerdo” (1) hasta “Muy de acuerdo” (4). Los puntos de corte son los siguientes: entre 10 y 20 puntos se considera indicativo de baja autoestima, entre 20 y 30, autoestima media, y entre 30 y 40, alta autoestima.
- *The Grooming Scale*: tiene el objetivo de evaluar si se están produciendo conductas de *grooming* hacia el menor. Evalúa cuatro factores clave: la cercanía emocional, la interacción social, el intercambio material y la promesa de recompensa. Esta escala consta de 13 ítems y se trata de una escala tipo Likert de 4 puntos “Nunca o nada” (1) hasta “Siempre o mucho” (4). Los puntos de corte, interpretados a través de percentiles según hombre o mujer son: 95 o más alto riesgo de *grooming*, entre 85 y 94 riesgo de *grooming*, entre 75 y 84 alerta de riesgo de *grooming* y menos de 74 no se considera que haya riesgo.

- Escala de Habilidades Sociales (EHS): Este test evalúa diferentes áreas de habilidades sociales, como la iniciación y mantenimiento de relaciones interpersonales, la expresión de emociones, la resolución de conflictos, la empatía y la asertividad. La aplicación de la escala puede ser individual o colectiva. Es una escala que consta de 33 ítems y se trata de una escala tipo Likert de 4 puntos que va desde “No me identifico en absoluto” (1) a “Me sentiría o actuaría así en la mayoría de los casos” (4). Los puntos de corte son: 25 o menos, se considera bajo, entre 26 y 74, se considera medio, y de 75 o más se considera alto.
- Escala de comunicación con el padre y la madre (PAC-M/ PAC-P): Este cuestionario evalúa la relación de los hijos con sus padres haciendo hincapié en cómo es la comunicación. Es una escala que consta de 20 ítems y se trata de una escala tipo Likert de 5 puntos que va desde “Nunca (1)” a “Siempre” (5). La escala cuenta con dos versiones, una para que el adolescente evalúe la comunicación con el padre y otra para hacer lo mismo respecto de la madre, con los mismos 10 ítems cada una. La puntuación mínima siendo 20 y la máxima 100.

2.5 Procedimiento

En cuanto a la aplicación del programa, se contactará con los centros educativos entre los meses de septiembre y octubre de forma telemática. Seguidamente, dependiendo de las circunstancias, se organizará una reunión online o presencial, con el equipo docente, la dirección y el psicólogo u orientador del centro, en la cual se informará acerca de los objetivos del programa, los contenidos de este y la importancia de su aplicación.

Una vez aceptada la propuesta se establecerán las fechas y lugar donde tendrá lugar el programa. Las sesiones tendrán lugar para el alumnado durante el horario escolar, en la hora de tutoría de los respectivos cursos y a partir de las 20:00 para los progenitores o tutores, teniendo en cuenta el horario laboral. Tanto las sesiones para los adultos como las dirigidas al alumnado serán de 55-60 minutos.

La aplicación del programa se impartirá a partir de enero y constará de 10 sesiones.

3. Diseño de la intervención

Cronograma



Sesión y temática	Objetivos	Contenidos	Materiales	Destinatario
Tutoría pre intervención	Aplicación de cuestionarios pre intervención.	Cuestionarios a aplicar: Escala de Autoestima de Rosenberg, Escala EHS; <i>The Grooming Scale</i> , y Escala PAC-M/ PAC-P.	Cuestionarios	Adolescentes
Sesión informativa	Ofrecer a los padres información acerca del programa. Dar información acerca del proceso de <i>grooming</i> y las estrategias usadas por los agresores. Presentar estrategias de prevención.	Explicación del programa. <i>Grooming</i> : que es, fases, prevención y pautas de actuación. Presentación de recursos. Cierre.	Ordenador, proyector, pantalla, diapositivas	Progenitores y/o tutores

<p>Sesión 1: Expresión de emociones</p>	<p>Favorecer la identificación, el reconocimiento y la expresión de emociones.</p>	<p>Presentación de los profesionales.</p> <p>Entrega de autorregistros de uso de las TIC a los participantes.</p> <p>Emociones: que entienden como emociones, y como responden a ellas.</p> <p>Actividad: reconocer emociones de un contenido audiovisual.</p> <p><i>Role-playing:</i> en grupos representan a una emoción derivada de una situación y el resto de averiguar cuál es y contextualizarla.</p> <p>Cierre.</p>	<p>Ordenador, proyector, diapositivas, pizarra</p>	<p>Adolescentes</p>
<p>Sesión 2: autoestima</p>	<p>Identificar los factores que afectan a la autoestima y su relación con la tecnología.</p> <p>Confrontar pensamientos negativos</p>	<p>Introducción: autoestima y su efecto en el bienestar.</p> <p>Actividad: reconocimiento de pensamientos negativos y confrontarlos con la realidad.</p> <p>Actividad: reconocer fortalezas (reforzamiento de lo positivo).</p>	<p>Ordenador, proyector, diapositivas, pizarra, hojas de colores y bolígrafos</p>	<p>Adolescentes</p>

	<p>que afectan a la autoestima.</p> <p>Fomentar ambiente de apoyo y confianza.</p>	<p>Establecimientos de objetivos alcanzables (ayudarles a idear un plan para alcanzarlos).</p> <p>Actividad centrada en el cuidado personal.</p> <p>Cierre.</p>		
<p>Sesión 3: Habilidades sociales</p>	<p>Reflexionar acerca de cómo se interacciona en internet y en la vida real.</p> <p>Adquirir y/o reforzar las habilidades sociales.</p>	<p>Introducción: cómo nos comunicamos a través de las redes y como se debe hacer un uso consciente de ellas.</p> <p>Actividad de discusión: cómo las nuevas tecnologías afectan a la forma de comunicarnos, a sus relaciones con otros y a las habilidades sociales.</p> <p>Role-playing: para que practiquen habilidades sociales y de comunicación efectiva en situaciones sociales y online.</p> <p>Juego de cooperación: "La isla perdida".</p> <p>Cierre.</p>	<p>Ordenador, proyector, diapositivas, pizarra, hojas, bolígrafos</p>	<p>Adolescentes</p>

<p>Sesión 4: Asertividad</p>	<p>Aprender a ser asertivos en contextos sociales en línea.</p> <p>Adquirir y/o reforzar las habilidades asertivas.</p>	<p>Introducción: asertividad y su importancia en las interacciones con los demás.</p> <p>Actividad: identificación de comportamientos pasivos, agresivos y asertivos online.</p> <p>Presentación de técnicas asertivas.</p> <p><i>Role-playing:</i> se presentará una situación y los adolescentes en distintos roles deberán de dar una respuesta asertiva.</p> <p>Cierre.</p>	<p>Ordenador, proyector, diapositivas, pizarra, hojas, bolígrafos, cartulinas</p>	<p>Adolescentes</p>
<p>Sesión 5: Resolución de problemas</p>	<p>Adquirir y/o reforzar las habilidades de resolución de problemas.</p>	<p>Introducción sobre la importancia de desarrollar habilidades de resolución de problemas y su importancia tanto en la vida cotidiana como online.</p> <p>Actividad: identificación de problemas comunes en el uso de internet. Por grupos se analizará una situación y se propondrá una solución, después de discutir en grupo y se propondrán alternativas.</p>	<p>Ordenador, proyector, diapositivas, pizarra, hojas, bolígrafos, esterillas de yoga</p>	<p>Adolescentes</p>

		<p>Ejercicios de mindfulness</p> <p>Cierre.</p>		
<p>Sesión 6: Confianza</p>	<p>Fomentar la comunicación y la confianza entre padres e hijos.</p> <p>Adquirir y/o reforzar la capacidad de pedir ayuda.</p>	<p>Introducción: tener personas de confianza a las que recurrir y papel de los padres y madres como personas de confianza primarias.</p> <p>Actividad: identificación de quienes son sus personas de confianza y por qué.</p> <p>Como contar un problema y pedir consejo.</p> <p><i>Role-playing</i>: se elegirá una situación en la que tendrán que hacer de padre e hijo, y viceversa.</p> <p>Tareas para casa: proponer actividad para realizar en familia.</p> <p>Cierre.</p>	<p>Ordenador, proyector, diapositivas, pizarra, hojas y bolígrafos</p>	<p>Adolescentes</p>
<p>Sesión 7: Grooming</p>	<p>Conocer el proceso de <i>grooming</i>.</p> <p>Adquirir y/o reforzar estrategias de</p>	<p>Introducción: que es el grooming y como se da, las estrategias que utiliza el agresor, etc.</p> <p>Recomendaciones a la hora de utilizar las TIC.</p>	<p>Ordenador, proyector, diapositivas, pizarra, hojas y bolígrafos</p>	<p>Adolescentes</p>

	<p>afrontamiento para evitar ser víctima de <i>grooming</i>.</p>	<p>Discusión: cómo protegerse del <i>grooming</i>.</p> <p>Donde y como pedir ayuda.</p> <p>Actividad: se les expondrá a un caso de <i>grooming</i>.</p> <p>Cierre.</p>		
<p>Sesión 8: Confianza</p>	<p>Fomentar la comunicación y la confianza entre padres e hijos.</p>	<p>Introducción: importancia de la confianza en las relaciones paterno-filiales. Importancia de la seguridad y el respeto a la privacidad de los hijos den internet. Utilidad de establecer acuerdos. Practicar la escucha activa.</p> <p>Discusión: actividades realizar con los hijos involucrando las TIC.</p> <p>Aprendizaje de técnicas de relajación y respiración.</p> <p>Cierre.</p>	<p>Ordenador, proyector, diapositivas, pizarra, hojas y bolígrafos</p>	<p>Progenitores y/o tutores</p>
<p>Sesión de refuerzo y evaluación post intervención</p>	<p>Evaluar el efecto de la intervención (Evaluación post intervención)</p>	<p>Cuestionarios a aplicar: Escala de Autoestima de Rosenberg, Escala EHS; <i>The Gooming Scale</i>, y Escala PAC-M/ PAC-P.</p> <p>Entrega autorregistros de uso de las TIC a los profesionales.</p>	<p>Ordenador, proyector, diapositivas, pizarra, hojas y bolígrafos</p>	<p>Adolescentes</p>

		<p>Discusión en grupo acerca lo aprendido, de los aspectos a mejorar, uso que le dan a las tecnologías y relación con los padres.</p> <p>Despedida.</p>		
--	--	---	--	--



Desarrollo de las sesiones

Sesión 0: Introducción y acogida (Anexo 2)

Esta sesión se realizará con los padres y/o tutores de los menores participantes del programa.

- Introducción (5 minutos): Se procederá a dar la bienvenida a los progenitores y tutores y agradecer su asistencia e interés en el programa. Seguidamente se les explicará el propósito de esta sesión, educar sobre el *grooming* y como proteger a los jóvenes online. También se les presentará el cronograma de las sesiones.
- Definición de *grooming* (15 minutos): A través de una presentación de diapositivas se explicará que es el *grooming*, sus fases, señales de advertencia y datos de prevalencia.
- Medidas de prevención (10 minutos): Se proporcionarán consejos prácticos para prevenir el *grooming*. Asimismo, se recalcará la importancia de una buena comunicación con los menores.
- Recursos (10 minutos): Se informará a los progenitores o tutores acerca de diferentes recursos disponibles para obtener más información y apoyo sobre el *grooming*. Estos recursos serán la “Guía para familias sobre como acompañar a los jóvenes a una navegación segura” del Consejo escolar de la Comunidad de Madrid en el que además del *grooming* se tratan otras problemáticas relacionadas con internet y la “Guía S.O.S contra el *grooming* para padres y educadores” del Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (INTECO). Asimismo, se les informará sobre Instituto Nacional de ciberseguridad (Incibe), que cuenta con una línea de ayuda gratuita y confidencial el 017, a la que se puede llamar para resolver dudas y recibir ayuda de forma más personalizada. Informar sobre cómo en la página de la policía nacional, en el apartado colabora, se pueden denunciar de manera anónima casos de *grooming*.
- Tiempo de preguntas (10-15 minutos): se animará a los padres a compartir sus inquietudes y posibles dudas que hayan surgido durante la sesión.

- Cierre (5 minutos): se recordará los puntos clave de la sesión y se agradecerá su participación en la sesión. Asimismo, se recordará que asistan a la siguiente sesión.

Sesión 1: Conoce y expresa tu mundo emocional (Anexo 3)

- Introducción (5 minutos): Se procederá a dar la bienvenida a los y las adolescentes y explicar el propósito de la sesión, explorar la importancia de expresar y reconocer emociones. Asimismo, se les hará entrega de los autorregistros sobre el uso de las TIC y se les explicará como cumplimentarlos.
- Breve explicación de las emociones (10 minutos): Se les pedirá su participación para que comenten que entienden ellos y ellas por emociones y como responden ante ellas. Tras su intervención se realizará una breve descripción de las emociones principales y como estas impactan en la vida cotidiana.
- Actividad de reconocimiento de emociones en el medio audiovisual (10 minutos): Durante esta actividad se le mostrará una escena de la película *Inside Out* (Del revés en España) una película que da vida a las emociones de una adolescente llamada Riley. En concreto en esta escena los personajes Alegría y Bing Bong (un antiguo amigo imaginario) tratan de volver a la sede central de las emociones y para poder salir Bing Bong se tendrá que sacrificar. Después de ver la escena se pedirá a los y las adolescentes que identifiquen las emociones que experimentaron los personajes y como estas se vieron manifestadas. La escena en concreto se podrá visualizar en este enlace <https://youtu.be/LypwauHEKEk>
- Role-playing (25-30 minutos): Se procederá a dividir a la clase en grupos, según el número de alumnos los grupos serán de 5 o 6 personas. A cada grupo se le entregará una tarjeta con una situación y una emoción asociada, en grupo deberán idear una forma de interpretarla de manera que el resto de los compañeros sepan cual es la emoción que tratan de representar. Tras la intervención de cada uno de los grupos se hablará acerca que les ha dado pistas para averiguar la emoción. Asimismo, se invitará a reflexionar sobre la importancia de la comunicación no verbal a la hora de identificar emociones. (Anexo 4)

- Cierre (5 minutos): Se pedirá a los adolescentes que reflexionen y den feedback sobre lo aprendido. También se recordarán los puntos clave de la sesión.

Sesión 2: ¿Quién soy? (Anexo 5)

- Introducción (5 minutos): Se comentará brevemente aspectos de la sesión anterior. Seguidamente, se realizará una presentación donde se hablará de que es la autoestima, su importancia y como afecta a su bienestar emocional y mental. Además, se abordará el papel de las redes sociales en condicionar la autoestima.
- Actividad de confrontamiento (15 minutos): Se repartirá entre el alumnado hojas y bolígrafos, pidiéndoles que se coloquen en parejas. En la hoja deberán escribir un pensamiento negativo acerca de sí mismos. Después intercambiarán la hoja entre compañeros, cuando reciban la hoja del otro, escribirán debajo de este pensamiento tres evidencias reales y objetivas que contradigan o desafíen el pensamiento negativo de su compañero. Tras completar la lista, compartirán entre sí sus evidencias y se animará a que reflexionen sobre como la realidad contradice su pensamiento negativo.
- Actividad de fortalezas (10 minutos): Para reforzar la actividad anterior se pedirá al alumnado que escriban una afirmación positiva en base al feedback recibido y una fortaleza que ellos consideren. A continuación, se pedirá que las compartan con el resto del grupo.
- Establecimiento de objetivos (15 minutos): Durante esta actividad se pedirá a los y las adolescentes que piensen en un objetivo que desean alcanzar. Deberán escribir en una hoja un objetivo pequeño y compartirlo con el resto de la clase.
- Cuidado personal (10 minutos): En esta actividad, se pedirá al alumnado que mencionen algunas formas en las que pueden cuidar su salud y bienestar. Pueden ser actividades simples como dormir más horas, practicar un deporte, dibujar o leer; no obstante, se les pedirá que no propongan actividades donde utilicen activamente las TIC como jugar a videojuegos o ver contenido audiovisual.

- Cierre (5 minutos): Se incitará a los miembros de la clase a que compartan algo que hayan aprendido o que les haya resultado útil durante la hora que estuvimos juntos.

Sesión 3: ¿Hablamos? (Anexo 6)

- Introducción (5 minutos): Se realizará un breve repaso de lo abordado en la sesión anterior y se les preguntará acerca de los objetivos propuestos en dicha sesión. Asimismo, a través de una presentación de diapositivas se hablará de cómo ha cambiado la comunicación y como es la comunicación a través de las TIC. Asimismo, se recalcará el impacto que puede tener en el desarrollo de habilidades sociales.
- Actividad de discusión (5-10 minutos): Se dará la palabra al alumnado para que expresen como creen que las nuevas tecnologías han afectado a la forma que tienen de comunicarse, a sus relaciones con otros y a sus habilidades sociales.
- Role-playing (20 minutos): Se procederá a dividir a la clase en grupos, según el número de alumnos los grupos serán de 5 o 6 personas. A cada grupo se le entregará una tarjeta con situaciones cotidianas para que practiquen habilidades sociales y de comunicación efectiva en situaciones sociales que se pueden producir en el contexto digital. (Anexo 7)
- Juego de cooperación (20 minutos): Para esta actividad se crearán grupos nuevos y se hará el juego de la isla perdida. Para este juego, tendrán que imaginar que tras un viaje de la clase se han quedado varados en una isla desierta, para lo que deberán trabajar en equipo para sobrevivir y salir de la isla. Cada grupo recibirá una lista de elementos básicos de supervivencia, como alimentos, agua, herramientas, medicinas, etc., cada grupo debe escoger 10 elementos que podrán utilizar para resolver las situaciones. Durante el juego se les plantearán dos situaciones y deberán resolverlas discutiendo y colaborando entre ellos, teniendo en cuenta las opiniones de todo el grupo. Al final del juego, se puede reflexionar en grupo sobre las decisiones tomadas, las habilidades de comunicación y trabajo en equipo que se utilizaron y como pueden aplicarlas en la vida real. (Anexo 8)

- Cierre (5 minutos): Se incitará al estudiantado a realizar una reflexión acerca de sus interacciones sociales, como afectan a su vida y su autoestima.

Sesión 4: ¿Y tú que piensas? (Anexo 9)

- Introducción (5 minutos): Se comenzará realizando un breve resumen de lo aprendido en la sesión anterior y preguntando si pudieron poner en práctica alguna de las cosas aprendidas en la sesión. A continuación, se hablará sobre los distintos tipos de comunicación, incidiendo en la importancia de lograr una comunicación asertiva y su importancia en las relaciones sociales tanto en la vida real como online.
- Actividad de identificación (15 minutos): Se pedirá a los y las adolescentes que identifiquen comportamientos pasivos, agresivos y asertivos en diferentes situaciones online, pueden ser situaciones que hayan presenciado en un chat grupal o en conversaciones individuales. Además, se les pedirá que analicen que elementos ven en las conversaciones que les hacen pensar que se utiliza un lenguaje pasivo, agresivo o asertivo. (Anexo 9)
- Técnicas asertivas (10 minutos): Se les presentarán técnicas de comunicación asertiva como el disco rayado, banco de niebla, el acuerdo y el aplazamiento asertivo.
- Role-playing (20 minutos): Para esta actividad el alumnado se colocará en grupos de 4-5 personas, se les presentará una situación problemática dentro de la cual cada uno tendrá un rol y que deberán resolver utilizando las técnicas asertivas vistas. (Anexo 10)
- Cierre (5 minutos): Se invitará a los estudiantes a reflexionar sobre la importancia de la asertividad en las interacciones sociales.

Sesión 5: Ante un problema actúo (Anexo 11)

- Introducción (10-15 minutos): Se realizará un breve repaso de la anterior sesión y se preguntará si han tenido la oportunidad de utilizar lo aprendido. Asimismo, a través de una presentación se hablará acerca de la importancia de tener

herramientas para resolver problemas tanto en la vida real como en línea. Además, se explicarán los pasos a seguir para resolver un problema.

- Actividad resolución de problemas (25 minutos): Se dividirá la clase en grupos de 5-6 personas y cada grupo tendrá que lidiar con un problema relacionado con el uso de las TIC, entre todos deberán proponer ideas y llegar a una solución. (Anexo 12)
- Mindfulness (15 minutos): Se pedirá a los y las adolescentes que se sienten en una posición cómoda y cierren los ojos. Y se les guiará para que dirijan su atención a cada parte del cuerpo, desde los pies hasta la cabeza, observando las sensaciones físicas y las áreas de tensión. Se les animará a respirar conscientemente y a liberar cualquier tensión que encuentren.
- Cierre (5 minutos): Se les animará a reflexionar acerca de lo aprendido.

Sesión 6: Confianza (Anexo 13)

- Introducción (5 minutos): Se realizará un breve repaso de la anterior sesión y se preguntará si han podido aplicar la resolución de problemas a alguna situación reciente. Asimismo, se comenzará simpatizando con el hecho de que ellos se encuentran en una etapa de desarrollo y donde experimentan muchos cambios por lo cual tener personas de confianza puede ser de gran ayuda durante el proceso y facilita su bienestar emocional.
- Actividad personas de confianza (15 minutos): Se les pedirá a los y las adolescentes que piensen en una persona en la que puedan confiar y se sientan seguros para compartir sus preocupaciones, miedos, logros o alegrías. Deberán escribir en una hoja las razones por las que escogieron a esa persona y compartirlo con el resto de la clase.
- Como contar un problema y pedir consejo (10 minutos): Se les explicará que a la hora de pedir consejo y contar un problema deben ser honestos acerca de sus preocupaciones y estar abiertos a escuchar la visión de los demás. Además, deben expresar claramente cuál es el problema y realizar preguntas específicas para obtener consejos más útiles. Asimismo, destacar la importancia de

escuchar y considerar dichos consejos recordando que la decisión al final la tomaran ellos mismos.

- Role-playing (15-20 minutos): En esta actividad se dividirán en grupos de 5-6 personas y cada uno tendrá un rol dentro de una familia, se les presentarán conflictos habituales entre padres e hijos y deberán solucionar la situación desde la perspectiva de cada rol. Una vez finalizada la actividad se les incitará a reflexionar dentro de la clase sobre como han vivido el conflicto desde cada rol. (Anexo 14)
- Tareas para casa (5 minutos): cada alumno deberá idear un plan para realizar con sus progenitores y/o tutores que crea que ayudará a fortalecer los vínculos familiares y de confianza para realizar durante la semana.
- Cierre (5 minutos): Se incitará a la reflexión acerca de la confianza que tienen con sus progenitores y/o tutores.

Sesión 7: *Grooming* (Anexo 15)

- Introducción (15 minutos): Se les preguntará acerca de las actividades en familia realizadas y se realizará un breve resumen sobre la sesión anterior. Seguidamente se hablará sobre el *grooming*, que es y como se da, así como, las estrategias que utiliza el agresor y las fases.
- Recomendaciones (10 minutos): Se les ofrecerán recomendaciones sobre cómo protegerse contra el *grooming* y otros tipos de ciberviolencia.
- Pedir ayuda (5 minutos): Se les dará información acerca de como pedir ayuda a través de la policía o a través de la Fundación Anar, la cual tiene un teléfono de ayuda al menor, el 116 111, que es gratuito y confidencial a través del cual un psicólogo puede orientar y ayudar a encontrar una solución.
- Actividad caso (20 minutos): Se les presentarán un caso de *grooming*, invitándoles a que hablen y cuenten sus impresiones y si reconocen alguna de las características que se han expuesto al principio de la sesión. (Anexo 16)

- Cierre (5 minutos): Se les incitará a reflexionar acerca de sus interacciones en las redes sociales.

Sesión 8: Confianza II (Anexo 17)

Esta sesión se realizará con los progenitores y/o tutores de los menores participantes en el programa.

- Introducción (20 minutos): Se les preguntará acerca de las actividades recientes que han hecho con sus hijos. A continuación, se hablará sobre la importancia de la confianza entre padres e hijos y como es esencial para promover un ambiente de apoyo, comprensión y crecimiento positivo. También se destacará la importancia de fomentar una comunicación abierta y sincera con los hijos, así como, mostrarse comprensivos ante sus problemas o errores para favorecer el clima de confianza. Asimismo, se hablará de la necesidad de realizar una escucha activa y de balancear el respeto y autonomía de los y las adolescentes sin olvidarse de la seguridad dentro del mundo de internet.
- Discursión (15 minutos): se invitará a los progenitores y/o tutores a que reflexionen sobre que actividades pueden realizar con sus hijos que involucren las nuevas tecnologías.
- Respiración consciente (15 minutos): se animará a los progenitores y/o tutores a sentarse en silencio y centrar su respiración. Se les guiará para que inhalen profundamente por la nariz contando hasta cinco, luego sostengan la respiración durante otros 5 segundos y finalmente exhalen por la boca durante otros 5 segundos. Y se repetirá dicho ciclo cinco veces más recordándoles que deben dirigir su atención plena a la respiración.
- Cierre (5 minutos): Se incitará a los progenitores y/o tutores a reflexionar acerca de lo visto durante la sesión y realizar las actividades propuestas durante la discursión con sus hijos.

Sesión refuerzo y evaluación post intervención

- Se realizará la aplicación post intervención de los cuestionarios que realizaron antes de iniciar el programa y se solicitará la entrega de los autorregistros. (40 minutos)
- Discusión (10 minutos): Se realizará una discusión en grupo sobre lo aprendido a lo largo del programa. Asimismo, se solicitará feedback sobre de los aspectos a mejorar en el programa y cuáles son los elementos que más disfrutaron. Se preguntará acerca del uso que les dan a las tecnologías tras el programa y si piensan que han mejorado la confianza con sus padres.
- Despedida (5 minutos): Se agradecerá la participación en el programa de todo el alumnado y se procederá a la despedida.

4. Resultados esperados

A continuación, se detallan los resultados que se esperan tras la aplicación del programa “Conexiones Seguras”.

En primer lugar, se espera que los y las adolescentes hagan un uso más consciente y responsable de las TIC. A través del autorregistro podrán llevar un control sobre cómo utilizan estas herramientas, lo que les permitirá tener una percepción realista del tiempo y tipo de uso.

Asimismo, por medio de la conocida escala de autoestima de Rosenberg, se espera ver una mejora significativa de la autoestima de los participantes tras la realización del programa. Este aumento de la autoestima fomentará que la persona adolescente pueda desestimar pensamientos negativos, incrementar sus fortalezas y permitir la realización de actividades orientadas al cuidado personal.

Asimismo, se espera que tras la realización del programa los jóvenes hayan adquirido o mejorado tanto sus habilidades sociales como técnicas asertivas, lo cual les facilitará establecer relaciones personales positivas y seguras a través de internet y relacionarse de manera asertiva en las interacciones online. Igualmente, se espera una mejora en la capacidad de los participantes del programa para identificar emociones, reconocerlas y expresarlas. Además, se espera que tras el programa hayan adquirido o mejorado sus habilidades de resolución de problemas, obteniendo pautas sobre como actuar en situaciones problemáticas en línea. Las puntuaciones de estas habilidades se obtienen

en la medida pre intervención mediante la escala EHS, por lo que se espera ver un aumento en esta escala tras la intervención.

De igual modo, se espera conseguir una mejora en la comunicación entre padres e hijos, logrando que los adolescentes identifiquen a sus progenitores y/o tutores como figuras de confianza con las que hablar acerca de sus problemas. La comparación entre la medida pre y post de la escala PAC-M/PAC-P nos permitirá observar si se han producido cambios en este aspecto.

Por último, se espera dotar a los menores de conocimiento acerca de que es el *grooming*, como se da este proceso y las técnicas que usan los agresores, aumentando así sus habilidades para detectar si se encuentran en una situación vulnerable. A través de la Escala del *Grooming* podremos evaluar si los menores estaban siendo víctimas de conductas de *grooming* antes de la intervención, y en caso de serlo, como estas se han reducido tras el programa.

5. Discusión y conclusiones

La incorporación de internet y de las TIC a nuestra sociedad ha revolucionado la forma en la que nos comunicamos e interaccionamos unos con otros y se ha convertido en un aspecto fundamental en la socialización y construcción de la identidad de los jóvenes (Muros et al., 2013 citado en Díaz-Vicario et al., 2020; Whittle et al., 2013). Sin embargo, estos avances conllevan otros peligros asociados como es la adicción a las TIC, el acceso a contenidos inapropiados, la suplantación de identidad, amenazas a la privacidad, y otros como, el sexting, el cyberbullying y el *grooming* (Astorga-Aguilar y Schmidt-Fonseca, 2019; Dolores et al., 2019; Giménez, 2017).

Los adolescentes suelen presentar mayores niveles de desinhibición que los adultos, así como, de búsqueda de sensaciones, lo cual les hace más propensos a realizar conductas de riesgo en internet. Es por este motivo que es necesario dotar a los jóvenes de habilidades para moverse en el mundo digital, y educarlos sobre las consecuencias de sus actividades online, especialmente en materia de protección de datos (Choo, 2009; Schoeps et al., 2020).

En ese sentido el papel de los padres en la prevención es clave, por lo que también deben ser educados en tomar una actitud más proactiva en educar a sus hijos e hijas acerca de los riesgos y consecuencias que pueden tener sus conductas online. En especial en adolescentes se debe optar por construir una relación de confianza y

comunicación afectiva, para que las personas menores de edad sientan que puedan hablar de su día a día en la red. Los padres, madres o tutores deben saber como apoyar a sus hijos e hijas, escucharlos de forma atenta sin culpabilizarles ni reaccionar de manera exagerada cuando se converse acerca de estos riesgos (Choo, 2009; Incibe, sf.).

Desde el programa “Conexiones Seguras” se recalca la importancia de las personas adultas dentro de la prevención contra el *grooming*, haciéndoles agentes activos del programa, aunque este enfocado a los y las adolescentes. Asimismo, trata otros aspectos clave y transversales como son las habilidades sociales, una autoestima positiva, la comunicación asertiva, la gestión de emociones y la resolución de conflictos. A diferencia de otros programas y guías de prevención, “Conexiones Seguras” tiene en cuenta aspectos psicosociales y se centra en la construcción de relaciones de confianza entre padres y madres y sus hijos e hijas. De igual modo, al ser un programa que se pretende implantar en institutos tendrá un mayor alcance.

Por todo lo comentado, se considera que el programa “Conexiones Seguras” podría ser eficaz para el fomento de un uso adecuado de las TIC, la prevención de diferentes tipos de ciberviolencia y concretamente de *grooming*, ya que se enfoca en dotar a sus participantes de habilidades para la protección y resolución de problemas en el contexto digital.

Referencias

- Anggraeny, K. D., Ramadhan, D. N., Sugiharto, G., Khakim, M., y Ali, M. (2023). Cyber Child Grooming on Social Media: Understanding the Factors and Finding the Modus Operandi. *International Journal of Law and Politics Studies*, 5(1), 180-188.
- Anarcomunica. (s. f.). *Grooming archivos - Fundación ANAR*. Fundación ANAR. Recuperado el 26 de abril de 2023, <https://www.anar.org/tag/grooming/>
- Astorga-Aguilar, C., y Schmidt-Fonseca, I. (2019). Peligros de las redes sociales: Cómo educar a nuestros hijos e hijas en ciberseguridad. *Revista Electrónica Educare*, 23(3), 339-362.
- Barnes, H. L. y Olson, D. H. (1982). *Parent-adolescent communication scale (PAC-M / PAC-P)*. Universidad de Minesota.
- Childnet International. (2021). *Grooming*. Recuperado el 20 de abril de 2023, <https://www.childnet.com/parents-and-carers/hot-topics/grooming>
- Choo, K. K. R. (2009). *Online child grooming: A literature review on the misuse of social networking sites for grooming children for sexual offences*.
- Common Sense Media. (2019). *The Common Sense Census: Media use by Tweens and Teens*. Recuperado el 18 de mayo de 2023, <https://www.commonsensemedia.org/research/the-common-sense-census-media-use-by-tweens-and-teens-2019>
- Díaz-Vicario, Anna., Mercader Juan, Cristina., y Gairín Sallán, Joaquín. (2019). Uso problemático de las TIC en adolescentes. *Revista electrónica de investigación educativa*, 21(7), <https://doi.org/10.24320/redie.2019.21.e07.1882>
- Dolores Sosa, C., Capafons, J. I., Pérez-Correa, S. M., Lastenia Hernández-Zamora, G., Capafons, J. I., y Prieto, P. (2019). El uso de las Nuevas Tecnologías (internet, redes sociales, videojuegos) en jóvenes: un estudio con población canaria. *Rev. esp. drogodependencia*, 26-42.
- Dombrowski, S., LeMasney, J., Ahia, E., y Dickson, S. (2004). Protecting Children From Online Sexual Predators: Technological, Psychoeducational, and Legal Considerations. *Professional Psychology: Research and Practice*, 35, 65-73.

- Ferrando, P. J., Chico, E., Tous, J. M., y Lorenzo-Seva, U. (2011). Adaptación y análisis psicométrico de la escala de autoestima de Rosenberg en adolescentes españoles. *Psicothema*, 23(1), 35-41.
- Giménez Gualdo, A. M., Luengo Latorre, J. A., y Bartrina, M. J. (2017). ¿Qué hacen los menores en internet? Usos de las TIC, estrategias de supervisión parental y exposición a riesgos. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 15(3).
- Gismero, E. (2022). *Escala de habilidades sociales. EHS*. Madrid: TEA Ediciones.
- Instituto Nacional de Ciberseguridad. (s.f). *Grooming*. Recuperado el 19 de mayo de 2023, <https://www.incibe.es/menores/tematicas/grooming>
- Instituto Nacional de Ciberseguridad (2019). *Mediación parental como parte de la rutina familiar*. Recuperado el 24 de mayo de 2023, <https://www.incibe.es/menores/blog/la-mediacion-parental-como-parte-de-la-rutina-familiar>
- Instituto Nacional de Estadística (2022). *Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares*.
- Montessori Canela. (2021). *Observatorio sobre el uso de internet en menores de edad*. Recuperado el 18 de mayo de 2023, <https://www.montessoricanela.com/observatorio-sobre-el-uso-de-internet-en-menores-de-edad-riesgos-beneficios-y-limites/>
- Morejón, A. J. V., García-Bóveda, R. J., y Jiménez, R. V. M. (2004). Escala de autoestima de Rosenberg: fiabilidad y validez en población clínica española. *Apuntes de psicología*, 22(2), 247-255.
- National Center for Missing and Exploited Children (2020). *Online Enticement*. <https://www.missingkids.org/theissues/onlineenticement>
- National Society for the Prevention of Cruelty to Children (2022). *Online grooming crimes have risen by more than 80% in four years*. <https://www.nspcc.org.uk/about-us/news-opinion/2022/online-grooming-crimes-rise/>
- Ofcom. (2021). *Children and Parents: Media Use and Attitudes Report*. Recuperado el 10 de mayo de 2023, <https://www.ofcom.org.uk/research-and-data/media->

[literacy-research/childrens/children-and-parents-media-use-and-attitudes-report-2021](#)

Peris Hernández, M., y Maganto Mateo, C. (2018). Sexting, sextorsión y grooming. *Identificación y prevención*, 1.

Quintana, J. C. M., y Álvarez-Dardet, S.M.. (2014). *Instrumentos para la evaluación del contexto familiar*.

Riberas-Gutiérrez, M., Reneses, M., Gómez-Dorado, A., Serranos-Minguela, L., y Bueno-Guerra, N. (2023). Online Grooming: Factores de Riesgo y Modus Operandi a Partir de un Análisis de Sentencias Españolas. *Anuario de Psicología Jurídica*. Recuperado el 24 de mayo de 2023, <https://journals.copmadrid.org/apj/art/apj2023a9>

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press

Save the Children. (2022). *Grooming, qué es, cómo detectarlo y prevenirlo*. Recuperado el 17 de abril de 2023, <https://www.savethechildren.es/actualidad/grooming-que-es-como-detectarlo-y-prevenirlo>

Schoeps, K., Peris Hernández, M., Garaigordobil Landazabal, M., y Montoya Castilla, I. (2020). Risk factors for being a victim of online grooming in adolescents. *Psicothema*, 32(1), 15–23. <https://doi.org/10.7334/psicothema2019.179>

Sistema Estadístico de Criminalidad. (2021). *Informe sobre cibercriminalidad en España*. Ministerio del Interior. Gobierno de España.

Smith, A., y Anderson, M. (2018). *Pew Research Center. Teens, social media & technology*. Recuperado el 12 de mayo de 2023, <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>

Villacampa Estiarte, C. (2017). Predadores sexuales online y menores: grooming y sexting en adolescentes. *Eguzkilore. Revista Electrónica de Ciencias Criminológicas*, (2), 1–34.

Wachs, S., Wolf, K. D., y Pan, C. C. (2012). Cybergrooming: risk factors, coping strategies and associations with cyberbullying. *Psicothema*, 24(4), 628-633.

Whittle, H., Hamilton-Giachritsis, C., Beech, A., y Collings, G. (2013). A review of online grooming: Characteristics and concerns. *Aggression and violent behavior, 18*(1), 62-70.

Winters, G. M., y Jeglic, E. L. (2022). Online Sexual Grooming. In *Sexual Grooming: Integrating Research, Practice, Prevention, and Policy* (pp. 65-86). Cham: Springer International Publishing.



ANEXOS

Anexo 1

Autorregistro

Inicial del nombre y los apellidos: _____

Curso académico: _____


Edad: _____

<i>Fecha/ Hora</i>	Actividad	Dispositivo utilizado	Tiempo de uso	Estado de ánimo durante la actividad	¿Tenías un objetivo al utilizar el dispositivo? ¿Cuál?	Observaciones adicionales



Anexo 2


Presentación de diapositivas



PROGRAMA CONEXIONES SEGURAS


INTRODUCCIÓN AL PROGRAMA

SESIÓN INFORMATIVA



¿QUÉ ES EL GROOMING?

El GROOMING es una forma de acoso a través de la cual un adulto se pone en contacto con un menor con el fin de ganarse su confianza para luego involucrarle en una actividad sexual



FASES DEL GROOMING

01 CREACION DE UN VÍNCULO DE CONFIANZA

El agresor se gana su confianza a través de regalos y engaños. A menudo finge tener una edad similar a la de la víctima y finge empatizar con ella escuchando sus problemas, lo que puede llevar después al chantaje.

02 AISLAMIENTO DE LA VÍCTIMA

En esta fase el agresor pretende aislar a la víctima de su círculo social (familiares, amigos, etc.) para dejarlo desprotegido e insiste en que mantengan su relación en secreto.

03 VALORACIÓN DE LOS RIEGOS

El agresor trata de protegerse asegurándose de que la víctima sigue manteniendo el secreto y averiguando quien más tiene acceso al dispositivo a través del cual se comunican.

04 CONVERSACIONES SOBRE SEXO

Una vez que se siente con confianza comienza a introducir conversaciones sexuales de manera gradual

05 PETICIONES DE NATURALEZA SEXUAL

En esta última fase, el agresor utiliza la manipulación, las amenazas, el chantaje o la coerción para que la víctima le envíe material sexual, relate fantasías sexuales o la relación culmine con un encuentro físico.

SEÑALES DE ADVERTENCIA

CAMBIO DE HÁBITOS Y DE RELACIONES

- Abandono de actividades favoritas
- Altibajos en el rendimiento escolar
- Modificación de los hábitos alimenticios
- Ocultación de lo que hace online
- Cambio en su relación con los adultos
- Cambios inesperados de amistades o ausencia de ellas

CAMBIOS ESTADO DE ÁNIMO

- Cambios repentinos de humor.
- Momentos de tristeza, apatía o indiferencia.
- Reacciones agresivas.
- Actitud en tensión permanente.

CAMBIOS FÍSICOS Y PSICOSOMÁTICOS

- Manifestación de incomodidad en presencia de algunas personas
- Lesiones físicas frecuentes sin explicación.
- Mareos frecuentes.
- Dolores de cabeza o estómago que les impiden realizar actividades normales como ir al colegio.



ALGUNOS DATOS

- Aumento de los casos de abuso sexual a menores en un 36'7% de los casos de 2007 a 2019
- 37.872 reportes de intento de seducción online a menores en 2020 (datos EE.UU)
- Aumento del 84% de los casos de grooming en Reino Unido



MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Si sospechas o descubres que tu hijo es víctima de grooming, es fundamental tomar medidas rápidas y efectivas para protegerlo.

1. Mantén la calma y brinda apoyo emocional
2. Escucha sin juzgar y cree a tu hijo
3. Documenta la evidencia
4. Informa a las autoridades
5. Bloquea y denuncia al acosador
6. Busca apoyo profesional
7. Educa sobre seguridad en línea

RECUSOS RECOMENDADOS

"GUÍA PARA FAMILIAS
SOBRE COMO ACOMPÑARA A
LOS JÓVENES A UNA
NAVEGACION SEGURA"

"GUÍA S.O.S CONTRA EL
GROOMING PARA PADRES Y
EDUCADORES"

INSTITUTO NACIONAL DE
CIBERSEGURIDAD

Línea de ayuda 017

POLICIA NACIONAL



Tiempo de preguntas



¡Gracias!

Muchas gracias por tu participación
Recuerde asistir a la próxima sesión

Anexo 3

Presentación de diapositivas

Conoce y expresa tu mundo emocional



PROGRAMA "CONEXIONES SEGURAS"



IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES

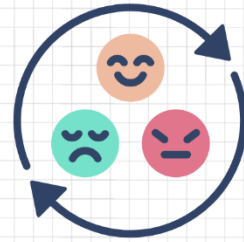
Las emociones son una manera natural en la que los seres humanos reaccionamos a lo que ocurre a nuestro alrededor.

- Las emociones vienen y van
- Las emociones pueden ser desde leves a intensas.
- No existen buenas o malas emociones, pero sí formas buenas y malas de expresar las emociones (o actuar sobre ellas)



IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES

Las emociones son una manera natural en la que los seres humanos reaccionamos a lo que ocurre a nuestro alrededor.



- Las emociones vienen y van
- Las emociones pueden ser desde leves a intensas.
- No existen buenas o malas emociones, pero sí formas buenas y malas de expresar las emociones (o actuar sobre ellas)

Ira

Sentimiento derivado de percibir que estas siendo tratado injustamente, con menosprecio o siendo insultado
Nos proporciona recursos para la autodefensa o el ataque..



Tristeza

Reacción ante una pérdida o una situación adversa ante la cual nos vemos superados.

Promueve conductas como la introspección



Alegría

Sentimiento de placer y positividad resultado de un acontecimiento positivo.

Ayuda a tener un más pensamiento flexible y divergente



Sorpresa

Respuesta ante algo imprevisto, extraño o novedoso para nosotros.

Permite focalizar la atención en lo imprevisto.

Asco

Sentimiento de aversión contra algo. Se puede dar contra algo que percibimos con nuestros sentidos, hacia acciones o aspecto de las personas e incluso contra ideas.

Promueve acciones de rechazo o evitación hacia algo que nos pueda perjudicar.



What am I feeling?



Miedo

Reacción ante la amenaza de peligro o amenaza de perjuicio tanto físico como psicológico.

Nos prepara para la huida, la evitación o la protección ante el peligro



¿Que emociones experimentan los personajes?

Actividad 1



<https://youtu.be/LypwauHEKEk>

Actividad 2

Role - playing

¿Qué opinas de las intervenciones de tus compañeros?

¿Qué aspectos destacarías?

¿Qué has utilizado como pistas para adivinar la emoción?

¡Gracias!

**Nos vemos en la
próxima sesión**



Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

Anexo 4

Tarjetas situaciones

TARJETAS DE SITUACIONES

**APROBAR UN EXAMEN
QUE CREÍAS QUE
TENIAS SUSPENDIDO**

ALEGRIA

**ENCUENTRAS A UN
AMIGO COTILLEANDO
TU MÓVIL**

IRA

**A TU FAMILIA LE TOCA
LA LOTERÍA**

ALEGRIA

**UN COMPAÑERO
INSULTA A TU
FAMILIA**

IRA

**VAS AL CONCIERTO DE
TU BANDA O ARTISTA
FAVORITO**

ALEGRIA

**TE DEVUELVEN TU
LIBRO FAVORITO
ROTO**

IRA

**TUS AMIGOS TE DICEN
QUE VAS MUY BIEN
VESTIDO**

ALEGRIA

**UN AMIGO DESVELA UN
SECRETO TUYO A LA
CLASE**

IRA

TARJETAS DE SITUACIONES

**DESCUBRES QUE TE
TIENES QUE CAMBIAR
DE ESCUELA A MITAD DE
AÑO**

TRISTEZA

**TUS AMIGOS TE
ORGANIZAN UNA
FIESTA SORPRESA**

SORPRESA

**UN AMIGO TE EXCLUYE
DE SU FIESTA DE
CUMPLEAÑOS**

TRISTEZA

**TE ENCUENTRAS UN
BILLETE DE 20€ EN LA
CALLE**

SORPRESA

**EL DÍA QUE TE VAS DE
VIAJE SE CANCELA**

TRISTEZA

**EN MEDIO DE LA CALLE
VES A UN AMIGO HACER
UN TRUCO DE MAGIA**

SORPRESA

**UN FAMILIAR MUY
QUERIDO FALLECE**

TRISTEZA

**TE ENCUENTRAS A TU
ACTOR FAVORITO EN
EL CINE**

SORPRESA

TARJETAS DE SITUACIONES

**VAS POR LA CALLE Y
SE TE METE EL PIE EN
UN CHARCO DE BARRO**

ASCO

**VAS POR LA CALLE POR
LA NOCHE Y NOTAS UNA
SOMBRA DETRAS DE TI**

MIEDO

**LLEGAS A CASA Y TOCA
DE COMER LO QUE MÁS
ODIAS**

ASCO

**UN PERRO GRANDE TE
PERSIGUE POR LA
CALLE**

MIEDO

**TE TOCAN LA CARA
CON LAS MANOS MUY
SUICIAS**

ASCO

**MAÑANA TIENES UN
EXAMEN QUE NO TE
HAS PREPARADO**

MIEDO

**VES A UNA PERONA
COMERSE SUS MOCOS**

ASCO

**NOTAS QUE TE HAN
HACKEADO LA CUENTA
DE INSTAGRAM**

MIEDO

Anexo 5

Presentación de diapositivas



Programa "Conexiones seguras"

¿QUIÉN SOY?

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?
¿CÓMO NOS AFECTA?

Es el sentimiento hacia uno mismo, que puede ser positivo o negativo, el cual se construye por medio de una evaluación de las propias características.

Rosenberg

La autoestima tiene un gran impacto en nuestro bienestar emocional.

¿Y que papel tienen las redes sociales?

Biblioteca
UNIVERSIDAD Miguel Hernández

ACTIVIDAD 1

Confronta tus pensamientos



¿Qué opináis de lo que os ha escrito en compañero?

¿Piensas que más personas opinan igual?

ACTIVIDAD 2

Encuentra tus fortalezas



Comparte con la clase

¿Por qué has escogido esa fortaleza?

Biblioteca

ACTIVIDAD 3

Ponte un objetivo



A corto plazo

Elige un objetivo para lograr durante la semana

Alcanzable

Elige un objetivo en consonancia con tus habilidades y posibilidades

Deseado

El objetivo puede ser algo que desees mejorar, realizar u obtener. Y que estés motivado a cumplir.



Only believe the moment you decide

CUIDADO PERSONAL

El cuidado personal es una herramienta que ayuda a mejorar la autoestima y potencian el bienestar.

¿De que forma os cuidaríais vosotros ?

Algunos ejemplos son dormir 8 horas, salir a pasear, cocinar en grupo, etc.





Anexo 6

Presentación de diapositivas

¿Hablamos?

Programa "Conexiones Seguras"

Introducción

La comunicación es un aspecto clave de las relaciones humanas a través de la cual se pueden transmitir ideas. Gracias a las nuevas tecnologías (TIC) hoy en día tenemos más formas de comunicarnos.

Library

La comunicación digital

La comunicación en las TIC es más inmediata, no obstante, carece de la fluidez, cercanía e información que aporta la comunicación tradicional o analógica como puede ser la que da la comunicación no verbal.

A pesar de que este tipo de comunicación puede tener muchas ventajas, como interactuar con más personas en diferentes contextos también puede resultar un impedimento para el desarrollo de habilidades sociales.



ACTIVIDAD 1

¿Qué diferencias encontraréis entre la comunicación digital y la comunicación cara a cara?
¿Cómo creéis que os afecta utilizar más una que otra?



—ACTIVIDAD 2—



Idead una escena a partir de la situación planteada de vuestro grupo



*¿Habéis logrado comunicar todo lo que queráis?
¿Pensáis que vuestro interlocutor y los oyentes
comprenden lo que queráis transmitir?*

ACTIVIDAD 3

¿Pensáis que la comunicación ha sido un factor clave para resolver las situaciones?

¿Qué proceso habéis seguido para tomar las decisiones?

¿Pensáis que en vuestro grupo os habéis comunicado bien y trabajado en equipo?





**¡Muchas
gracias!**

¡Nos vemos en la siguiente sesión!



Anexo 7

Tarjetas situaciones

Estás participando en un foro o comunidad online y surge una discusión acalorada.

Alguien ha compartido una publicación o comentario ofensivo en redes sociales.

Estás participando en un juego en línea con otros jugadores y se produce un malentendido.

Has recibido un mensaje privado en una plataforma digital que te hace sentir incómodo o molesto.

Te encuentras en un entorno online en el que se están difundiendo rumores o información falsa.

Estás participando en un chat grupal y alguien está monopolizando la conversación.

Estás colaborando en un proyecto por drive y uno de tus compañeros no está cumpliendo con sus responsabilidades.

Estás participando en una videollamada y deseas expresar tus ideas.

Anexo 8

Juego "La isla perdida"

La isla perdida

Instrucciones

- Los participantes deben discutir y ponerse de acuerdo sobre que escoger de los elementos disponibles para resolver las situaciones que se plantearan.
- Se asignará aleatoriamente una situación a cada grupo y se les designará un tiempo para que se ponga de acuerdo en grupo acerca de cómo resolverán la situación con los elementos disponibles.
- Después de que el tiempo asignado haya pasado, cada participante debe escribir en su hoja de papel la solución propuesta por el grupo.
- Una vez resulta la situación se asignara otra situación para resolver y volver a plantear una estrategia.
- En caso de no ponerse de acuerdo en el tiempo asignado, se dejará en blanco para comentarlo todos juntos al final de la actividad.

y, or
ille.
(GR
GP"
and
l the
sign
ght,
ick
ver
oss;

otbridge. There is
his southern bank

Elementos disponibles

Escoge 10 elementos de los disponibles

1. Cuerda
2. Caja de cerillas
3. Brújula
4. Botiquín de primeros auxilios
5. Linterna
6. Binoculares
7. Cuchillo multiusos
8. Bolsa impermeable
9. Mapa de la isla
10. Radio portátil
11. Cantimplora
12. Kit de supervivencia
13. Kit de pesca
14. Tienda de campaña
15. Fósforos
16. Red de pesca
17. Silbato de emergencia
18. Espejo de señales
19. Martillo
20. Pala
21. Comida enlatada
22. Brújula solar
23. Mapa estelar
24. Baterías extra
25. Kit de herramientas
26. Binoculares nocturnos
27. Gafas de buceo
28. Máscara de oxígeno
29. Lupa
30. Chaleco salvavidas
31. Manta térmica

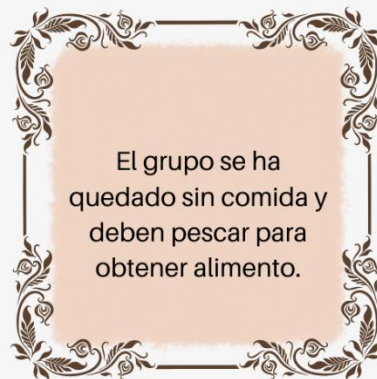
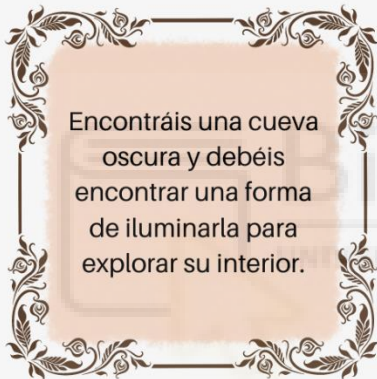
y, or

ville.
(GR
GP"
and
l the
sign
ght,
tick
over
oss;

otbridge. There is
his southern bank


Situaciones

Se repartirán de forma aleatoria entre los grupos




Situaciones

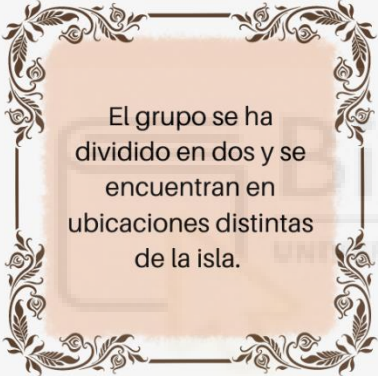
Se repartirán de forma aleatoria entre los grupos



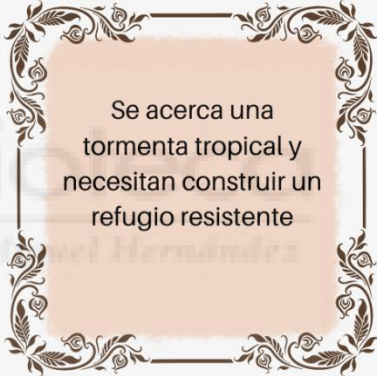
Un compañero se ha perdido y necesitan localizarlo.



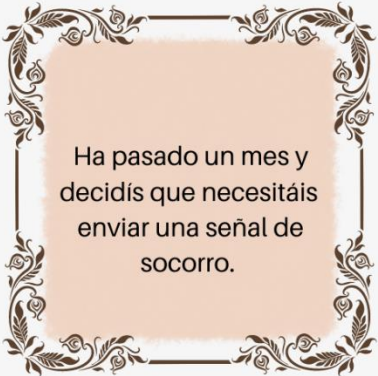
Necesitan comunicarse con un barco que pasa cerca de la isla.




El grupo se ha dividido en dos y se encuentran en ubicaciones distintas de la isla.



Se acerca una tormenta tropical y necesitan construir un refugio resistente



Ha pasado un mes y decidís que necesitáis enviar una señal de socorro.



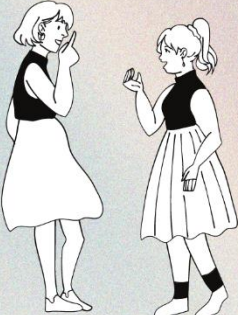
Descubris un naufragio en el fondo del mar y queréis explorarlo.

Anexo 9

Presentación de diapositivas

PROGRAMA "CONEXIONES
SEGURAS"

¿Y TU QUÉ PIENSAS?



TIPOS DE COMUNICACIÓN

Comunicación pasiva: se caracteriza por no expresar abiertamente las propias opiniones, necesidades o sentimientos.

Comunicación agresiva: implica expresar opiniones, necesidades o sentimientos de manera ofensiva, irrespetuosa o dominante, violando los derechos de los demás.

Comunicación asertiva: implica expresar de manera clara y respetuosa tus pensamientos, sentimientos, deseos y límites.

COMUNICACIÓN ASERTIVA ONLINE

Claridad y comprensión

Ser asertivo implica expresar tus pensamientos y sentimientos de manera clara y directa, lo que ayuda a evitar malentendidos y asegura que tu mensaje se comprenda correctamente en el entorno digital.

Respeto y empatía

Promueve el respeto mutuo y la consideración de los sentimientos y perspectivas de los demás. Fomentando así un entorno en línea más respetuoso y empático.

Resolución de conflictos

Este tipo de comunicación permite resolver conflictos de manera constructiva.

Límites

Permite establecer tus límites de manera clara y firme, protegiéndote de situaciones incómodas o potencialmente dañinas.

Relaciones saludables

Ayuda a construir relaciones más sólidas y saludables.

ACTIVIDAD 1

¿ALGUNA VEZ HAS PRESENCIADO EN ALGÚN CHAT O SITUACIÓN ONLINE ESTE TIPO DE COMUNICACIÓN?

¿QUÉ ELEMENTOS TE HACEN PENSAR QUE HAN TENIDO ESE TIPO DE LENGUAJE?



TÉCNICAS ASERTIVAS

Disco rayado

Consiste en repetir tu punto de vista o posición de manera calmada y firme, incluso si la otra persona intenta presionarte o persuadirte para que cambies de opinión. Al utilizar el disco rayado, reiteras tu mensaje sin generar discusiones o debates innecesarios.

Banco de niebla

Implica responder de manera vaga o ambigua cuando te enfrentas a críticas o demandas. En lugar de responder defensivamente o argumentar, utilizas respuestas neutras que no comprometen tu posición.

Acuerdo asertivo

Implica encontrar puntos de acuerdo o áreas comunes con la otra persona antes de expresar tu punto de vista o posición. Al destacar esos puntos de acuerdo, creas una base de entendimiento que facilita una comunicación más efectiva.

Aplazamiento asertivo

Implica posponer la respuesta o toma de decisiones en el momento para tener tiempo de reflexionar o evaluar la situación antes de responder. El aplazamiento asertivo te permite evitar respuestas impulsivas y tomar decisiones más informadas.

¿Qué otras técnicas conoces?

ACTIVIDAD 2

Resuelve la situación planteada de manera asertiva

¿Qué técnicas asertivas has utilizado para resolver la situación?
¿Qué rol ocupaba cada uno?



NOS VEMOS EN LA PRÓXIMA SESIÓN

✦ ¡GRACIAS! ✦



Anexo 10

Tarjetas situaciones

RESUELVE LA SITUACIÓN PLANTEADA ASERTIVAMENTE

Situación 1

Organización de una salida en grupo para ver una película

Roles

P1: Quiere ver una comedia romántica.

P2: Prefiere una película de acción y aventuras.

P3: Le gustaría ver un drama.

P4: Quiere ver una película de ciencia ficción.

P5: No tiene preferencia y está dispuesta a ver cualquier género.



RESUELVE LA SITUACIÓN PLANTEADA ASERTIVAMENTE

Situación 2

Decidir qué videojuego jugar online como equipo

Roles

P1: Quiere jugar un juego de estrategia en tiempo real.

P2: Prefiere un juego de simulación de vida.

P3: Le gustaría jugar un juego de rol online masivo.

P4: Quiere jugar un juego de deportes en línea.

P5: No tiene preferencia y está abierta a diferentes tipos de juegos.



RESUELVE LA SITUACIÓN PLANTEADA ASERTIVAMENTE

Situación 3

Decidir qué plataforma de streaming utilizar para ver una serie en grupo.

Roles

P1: Quiere usar una plataforma de streaming específica porque ofrece sus series favoritas.

P2: Prefiere otra plataforma de streaming porque considera que tiene una mejor calidad de video.

P3: e gustaría utilizar una plataforma diferente porque ofrece un catálogo más variado.

P4: Quiere utilizar una plataforma de streaming que tenga un plan familiar para compartir con su hermano.

P5: No tiene preferencia y está abierta a utilizar cualquier plataforma.



RESUELVE LA SITUACIÓN PLANTEADA ASERTIVAMENTE

Situación 4

Resolver un conflicto en un grupo de chat en línea debido a una mala interpretación de un mensaje

Roles

P1: Sintió que un comentario de P2 fue ofensivo.

P2: No tenía la intención de ser ofensivo y cree que P1 malinterpretó su mensaje.

P3: Es testigo del conflicto y quiere ayudar a resolverlo.

P4: Es amiga cercana de P1 y quiere defenderlo.

P5: Es amigo cercano de P2 y quiere aclarar el malentendido.



RESUELVE LA SITUACIÓN PLANTEADA ASERTIVAMENTE

Situación 5

Organizar una reunión virtual para un proyecto escolar en el que todos los miembros del grupo deben estar de acuerdo en la fecha y hora.

Roles

P1: Quiere realizar la reunión en una fecha específica porque tiene otros compromisos más adelante.

P2: Propone una fecha diferente porque tiene una disponibilidad limitada en ciertos días.

P3: Le gustaría que la reunión sea en horario de tarde porque tiene otras responsabilidades por la mañana.

P4: Quiere que la reunión sea en horario de mañana porque tiene otras actividades por la tarde.

P5: No tiene preferencia y está dispuesta a adaptarse a la mayoría.



RESUELVE LA SITUACIÓN PLANTEADA ASERTIVAMENTE

Situación 6

Decidir el destino del viaje de fin de curso en grupo

Roles

P1: Quiere ir a la playa porque le gusta el sol y el mar.

P2: Prefiere ir a la montaña porque disfruta del senderismo y la naturaleza.

P3: Le gustaría visitar una ciudad histórica porque le apasiona la cultura y la arquitectura.

P4: Quiere ir a un parque de atracciones porque le divierten las montañas rusas y las emociones fuertes.

P5: No tiene preferencia y está abierta a diferentes destinos.

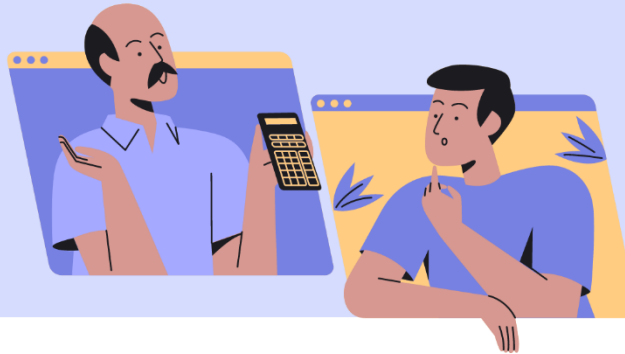


Anexo 11

Presentación de diapositivas

ANTE UN PROBLEMA ACTÚO

Programa "Conexiones Seguras"



¿QUÉ ES LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS ?

Es la capacidad para identificar un problema, tomar medidas lógicas para encontrar una solución deseada, y supervisar y evaluar la implementación de tal solución.

Estas actitudes conducen a la autoeficacia y al empoderamiento, lo cual permite que las personas resuelvan problemas mediante el pensamiento crítico y la toma de decisiones.

UNICEF

Las habilidades de resolución de problemas son crucial para garantizar una experiencia positiva y segura en el medio digital



PASOS RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

1. Identificar el problema.
2. Recopilar información acerca del problema.
3. Analizar las opciones disponibles para resolverlo.
4. Comunicación efectiva, expresa tus preocupaciones de forma asertiva.
5. Buscar mediación o apoyo, acude a figuras confianza o de autoridad.
6. Evalúa si la solución es adecuada.



ACTIVIDAD 1



MINDFULNESS

El mindfulness implica estar presente en el momento, fomenta el pensamiento creativo y ayuda centrar la atención. Habilidades que pueden ser útiles a la hora de enfrentarse a un problema



¿Practicamos?

Sentaos en la esterilla y estad atentos a las instrucciones

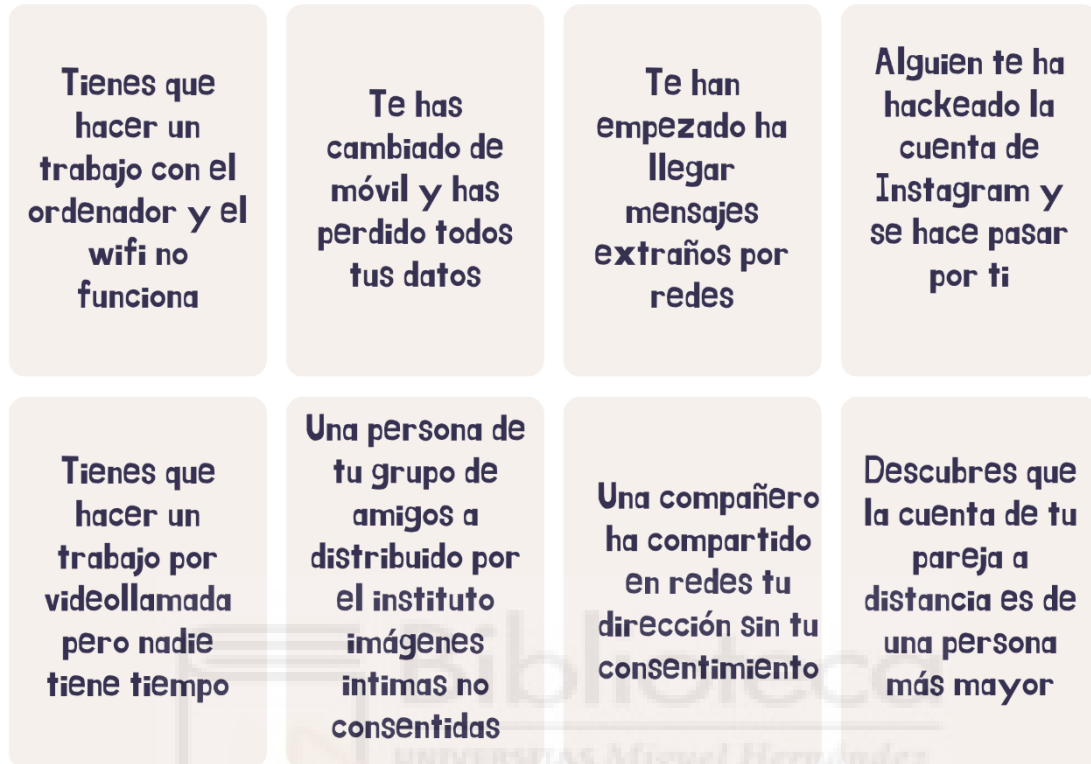
¡GRACIAS!

Nos vemos en la siguiente sesión



Anexo 12

Tarjetas situaciones



Anexo 13

Presentación de diapositivas

CONFIANZA

Programa "Conexiones Seguras"



Introducción

Los adolescentes experimentan cambios en esta etapa, por lo que es importante que dispongan de personas de confianza que actúen como apoyo emocional, proporcionen orientación y puedan ayudarlos a enfrentar situaciones desafiantes.

Estas personas pueden ser profesores, amigos cercanos, compañeros, etc.

En ese sentido, los padres y tutores proporcionan un pilar fundamental que proporcionan seguridad y apoyo de diversos tipos.



Biblioteca
UNIVERSIDAD Miguel Hernández

Actividad 1

Piensa en una persona que tenga tu total confianza y con la que te sientas seguro para compartir cualquier cosa, incluidas preocupaciones, logros, miedos, etc.

Escribe en una hoja las razones por las que escogiste a esa persona y compártelo con el resto de la clase



Como contar un problema y pedir consejo



- 01** **Identifica el problema:** Reflexiona sobre el problema que estás enfrentando. Debes saber que problema en específico deseas abordar y cómo te está afectando.
- 02** **Busca a alguien de confianza:** Encuentra a alguien en quien confíes y con quien te sientas cómodo para compartir tus preocupaciones.
- 03** **Expresa tus sentimientos y preocupaciones:** Comunica de manera clara y honesta cómo te sientes y cuáles son tus preocupaciones. Describe minuciosamente el problema, explicando cómo te afecta emocionalmente y cómo está impactando en tu vida diaria o en un aspecto específico.
- 04** **Pide consejo y escucha atentamente:** Permite a la persona compartir su perspectiva y experiencia contigo. Escucha atentamente lo que tienen que decir sin interrumpir y mantén una actitud abierta y receptiva hacia sus consejos.
- 05** **Considera y toma tu propia decisión:** Considera las diferentes perspectivas y opciones que te han presentado. Recuerda que, al final, la decisión final es tuya. Evalúa los consejos en función de tus valores, metas y circunstancias personales, y toma la decisión que creas que es la mejor para ti.

Actividad 2

Ponte en su lugar

Soluciona la situación desde la perspectiva de tu rol

¿Cómo has vivido el conflicto desde tu rol?



Tareas para casa

Idea un plan para realizar con tus padres que crees que ayudará a fortalecer tus vínculos familiares y de confianza.





Gracias

Nos vemos en la siguiente sesión



Anexo 14

Tarjetas situaciones

PONTE EN SU LUGAR

Conflicto

Horarios de estudio



Roles

Padres: creen que establecer un horario de estudio regular ayudará a sus hijos a desarrollar hábitos de estudio sólidos y mejorar su rendimiento académico.

Hijos: sienten que necesitan tiempo para descansar y socializar después de la escuela, y creen que pueden estudiar de manera más eficiente si tienen cierta flexibilidad en sus horarios.

PONTE EN SU LUGAR

Conflicto

Uso de dispositivos electrónicos



Roles

Padres: creen que las comidas son momentos importantes para la interacción familiar y consideran que es importante establecer límites en el uso de dispositivos electrónicos para fomentar la comunicación y la conexión.

Hijos: sienten que el tiempo de las comidas es su tiempo para relajarse y desean utilizar sus dispositivos para entretenerse mientras comen.

PONTE EN SU LUGAR

Conflicto

Responsabilidades
domésticas

Roles

Padres: creen que es importante que los hijos aprendan a cuidar de su entorno y asumir responsabilidades para desarrollar habilidades en la vida y contribuir al bienestar de la familia.

Hijos: sienten que están abrumados con las tareas escolares y las actividades extracurriculares, y consideran que tienen poco tiempo para ocuparse de las responsabilidades domésticas.



PONTE EN SU LUGAR

Conflicto

Uso de redes sociales



Roles

Padres: están preocupados por la exposición de sus hijos a contenido inapropiado, ciberacoso y el tiempo excesivo que pasan en las redes sociales, y desean proteger su bienestar y privacidad.

Hijos: ven las redes sociales como una forma de socialización, expresión personal y conexión con amigos, y consideran que tienen el control necesario para manejar su uso adecuadamente.

PONTE EN SU LUGAR

Conflicto

Elección de actividades extracurriculares



Roles

Padres: consideran que la música clásica brinda beneficios educativos y culturales, y creen que sus hijos pueden desarrollar habilidades valiosas a través de esta actividad.

Hijos: prefieren practicar actividades más activas como baloncesto, baile o gimnasia; piensan que pueden aprender habilidades sociales, mantenerse activos y disfrutar de la competencia saludable.

PONTE EN SU LUGAR

Conflicto

Salida nocturna



Roles

Padres: están preocupados por la seguridad de sus hijos y desean asegurarse de que estén en casa a una hora razonable para evitar situaciones peligrosas o arriesgadas.

Hijos: sienten que la hora establecida es restrictiva y limita su capacidad de disfrutar de actividades sociales con sus amigos.

Anexo 15

Presentación de diapositivas

Grooming

Programa "Conexiones seguras"



¿Qué es el grooming?



El GROOMING es una forma de acoso a través de la cual un adulto se pone en contacto con un menor con el fin de ganarse su confianza para luego involucrarle en una actividad sexual

Fases del grooming



ESTRATEGIAS QUE UTILIZA EL AGRESOR

- Creación de perfiles falsos
- Implicación emocional con la víctima
- Ofrecer dinero o regalos
- Agresión

1. Creación de un vínculo de confianza
2. Aislamiento de la víctima
3. Valoración de los riesgos
4. Conversaciones sobre sexo
5. Peticiones de naturaleza sexual

Recomendaciones

- No proporciones información personal en internet.
- No envíes fotos a desconocidos.
- No contactes con desconocidos
- Contrasta la identidad de los nuevos contactos
- No conectes la webcam con desconocidos.
- Utiliza contraseñas "fuertes".
- Guarda las pruebas de acoso.
- Si te amenaza o chantajea busca la ayuda de una persona de confianza.
- Si te incomoda o te presiona para hacer algo, corta el contacto.



ask for
help

Pedir ayuda



Fundación Anar

Dispone de un teléfono orientado al menor confidencial y gratuito
116 111

Policia

Puedes acercarte a tu comisaria local o a través de la pagina web puedes realizar una denuncia anónima

Actividad 1



- ¿Qué os ha parecido el caso?
- ¿Reconocéis alguna característica del grooming?
- ¿Habiéis visto alguna de las tácticas utilizadas por el agresor?

MUCHAS GRACIAS

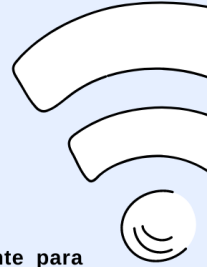


Anexo 16

Caso *Grooming*



Caso de ejemplo



David es un chico de 14 años que utiliza las redes sociales regularmente para conectarse con amigos y conocer nuevas personas. Un día, mientras navegaba por una plataforma en línea, recibió una solicitud de amistad de una chica llamada Laura. Laura afirmaba tener la misma edad que David y parecía amigable y atractiva.

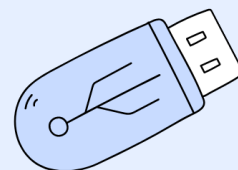
David aceptó la solicitud de amistad y comenzó a chatear con Laura. Al principio, sus conversaciones eran casuales y amigables, pero con el tiempo, Laura empezó a mostrar un interés excesivo en la vida de David. Ella le hacía muchas preguntas personales, como dónde vivía, cuál era su escuela y quiénes eran sus amigos.

Laura utilizaba tácticas de manipulación emocional para ganarse la confianza de David. Le decía que era especial y único, y que podía confiar en ella como en nadie más. David, sintiéndose halagado, comenzó a compartir más información personal con Laura, incluyendo fotos de él y detalles sobre su vida diaria.

Con el tiempo, Laura empezó a presionar a David para que tuvieran conversaciones más íntimas y privadas. Le pedía que compartiera fotos comprometedoras y sugerentes, diciéndole que era una forma de demostrar su amor y confianza mutua. Aunque David se sentía incómodo con estas peticiones, no quería perder la amistad de Laura y cedió a sus demandas.

Una vez que Laura obtuvo las imágenes comprometedoras de David, comenzó a utilizarlas en su contra. Empezó a chantajearlo, amenazándolo con difundir las fotos en línea si no cumplía con sus demandas. Laura le decía que si no hacía lo que ella le pedía, arruinaría su reputación y le haría daño a él y a sus seres queridos.

David se encontraba atrapado en una situación aterradora y no sabía qué hacer. Sin embargo, gracias a un taller de seguridad en línea al que asistió en la escuela, David había aprendido sobre los peligros del grooming y sabía que necesitaba buscar ayuda. Decidió contarle a su hermano mayor sobre la situación y juntos buscaron apoyo de sus padres y denunciaron el caso a las autoridades.



Anexo 17

Presentación de diapositivas



MEDIACIÓN PARENTAL

Estrategias activas

- Supervisión
- Acompañamiento
- Orientación

Estrategias restrictivas

- Normas y límites
- Controles parentales
- Opciones de bienestar y seguridad

PENSEMOS

¿QUÉ ACTIVIDADES PODÉIS REALIZAR CON
VUESTROS HIJO QUE MEJOREN LA
COMUNICACIÓN?



MINDFULLNESS

PRACTIQUEMOS LA RESPIRACIÓN
CONSCIENTE



¡GRACIAS!

